

## **Eric Westman – föredrag i San Diego 2017 – förhandstitt 1**

**Eric Westman:** Hur informerar man då om ketogen kost? Jag delar ut en lista över tillåtna livsmedel som har mycket lågt kolhydratinnehåll, som grönsaker med lägst glykemiskt index. Fett har GI 0. Det höjer inte blodsockret. Man får äta hur mycket man vill, men det blir inte så mycket eftersom hungern minskar, men det är en hemlis. Efter en dag eller två är hungern borta, som om jag delar ut piller som motverkar hungern, men det gör jag inte. Kött, fågel, fisk, skaldjur, ägg... Ägg är ett perfekt näringspaket. Det innehåller allt som behövs. Man kan göra en hel kyckling av ett ägg. Man kan inte göra en ko av en biff. 5 dl bladgrönt, 2,5 dl stärkelsefattiga grönsaker... Man behöver äta grönsaker varje dag, och grädde, ost, olja, majonnäs, oliver och avokado i rimlig mängd. Det är ett enkelt sätt att lära ut det här.