

LCHF FÖR LÄKARE

Del 6 – Att enkelt förklara LCHF

David Unwin: När jag förklarar vad LCHF är försöker jag göra det enkelt för att patienten snabbt ska förstå. Jag börjar alltid med att prata om socker, som jag ser som grundproblemet. Jag börjar med att fråga patienterna om de äter mycket socker. Utifrån det kommer man in på vilka saker i deras kost som innehåller socker. Om de vet med sig att de tar 30 tsk socker i te och kaffe varje dag, kan man med fördel börja där. Det intressanta är de patienter som säger att de redan har dragit ner på socker.

Sen börjar man prata om kolhydrater. Många patienter blir förvånade av och behöver påminnas om att stärkelserika kolhydrater bryts ner till förvånansvärt stora mängder socker. Det var en del av min egen resa. Jag hade glömt bort att bröd bryts ner till glukos. Jag brukar illustrera det genom att be patienter om exempel på vad de brukar äta. I går var det en som åt två bananer till frukost, och då kan jag säga: "Det kan vara bra för dig att veta att en banan motsvarar ungefär sex teskedar socker. Stärkelsen i bananen bryts ner till socker." Eller om de säger att de äter mörkt bröd, vilket är vanligt, så förklarar jag att en skiva mörkt bröd bryts ner till tre teskedar socker.

På så sätt får patienterna förståelse för att förutom rent socker, så bryts även kolhydrater ner till socker. Det är viktigt att de förstår det, och det brukar de snabbt göra. Nått som också är vanligt är frukostflingor. Om de äter cornflakes till säger jag: "Problemet för dig som har typ 2-diabetes är att bara en liten portion cornflakes, 30 gram bryts ner till ungefär åtta teskedar socker." Då blir de förvånade: "Men jag stör inte socker på flingorna!"

Så jag förklarar att det är stärkelsen som bryts ner till socker. Ibland förklarar jag också hur växter lagrar energi. Växten får energi från solljus och producerar genom fotosyntesen glukos. Det enda sättet de kan lagra glukos på är just i stärkelse, vilket är fallet för alla spannmål. De lagrar glukos på ett mycket behändigt sätt, som stärkelse i frön. Genom matsmältningen bryts stärkelsen återigen ner till socker. Många patienter tycker att det är bra att veta. Jag delar ut kostbroschyrer, det ska ligga en länk här under filmen, där den här teorin beskrivs.

Men i grund och botten handlar det om socker och om stärkelserika kolhydrater som bryts ner till socker, och att man ska byta ut det vita på tallriken, som bröd, pasta och ris, mot grönt. Det är en enkel metod som många av mina patienter tar till sig och anammar i sina liv.

Det för mig in på nästa sak: Jag försöker att inte vara föreskrivande när jag ger råd. Det gör mer nytta att informera så att patienterna får större kunskap om näringslära och kan applicera den kunskapen på sina liv. Jag var länge väldigt föreskrivande, gav specifika råd och blev irriterad när patienterna inte gjorde som jag sa. Det verkar gå så mycket bättre nu när jag ger patienterna information som de själva kan införliva i sin vardag.

En sista sak som jag vill tillägga är att det kan vara mycket klokt att fråga om vem som handlar och lagar mat i familjen. Be patienten att ta med den personen på nästa besök. Det är ett första steg till ett underbart arbete med en hel familj när makan eller maken följer med, och jag uppmuntrar dem till att ställa frågor. Den information de får är helt avgörande för hur de lever sina liv.

Ett förtydligande om socker... Som bekant pratade jag om socker alldeles nyss. Det kan vara förvirrande för patienter. Man får bestämma sig för om man ska nöja sig med att prata om socker, eller om man ska gå in på detaljer och prata om glukos, fruktos, sackaros, maltos, laktos och så vidare. Jag väljer ofta att bara prata om "socker". När jag går in på detaljer brukar det bli rörigt för patienterna. Men man ska vara medveten om att patienterna ibland vet mer än man själv. Därför kan det i många fall vara bra att vara tydlig med att det är glukos det handlar om när man pratar om typ 2-diabetes och att det är halten glukos man mäter när man kollar blodsockret. Och att byggstenarna i stärkelse i själva verket är glukos, och att det är det som det handlar om. Då kommer en del av dem att ge sig ut på djupare vatten och fråga om fruktos. Där blir det lite komplicerat. Det gäller att försöka ge information på en nivå som passar patienten. Det är det som är utmaningen för oss alla.

*Översättning: Karl Hårding
VSI OrdKedjan AB, 2017*