

Eric Westman – intervju i San Diego 2017 – förhandstitt 1

Eric Westman: Jag brukar prata med patienterna i ungefär en timme. Då går jag igenom grunderna, inte bara rekommenderade livsmedel, utan också hur man ska hantera artificiella sötningsmedel. Hur ska man hantera koffeinhaltiga drycker? Vissa bör ta det försiktigt med sånt, även om de flesta inte behöver det. Det kan hända flera saker... Efter en dag eller två försvinner hungern. Det är nästan som om jag skrev ut medicin mot hunger. Då gäller det att få dem att förstå att de inte behöver äta om de inte är hungriga. Jag försäkrar dem om att de kommer att må bra även om de inte äter tre mål om dagen, om de inte är hungriga. Man kan klara sig i två dagar på ett halvt kilo kroppsfett utan att äta överhuvudtaget. Då inser många att de skulle klara sig länge... Det gäller att få bort den "kunskap" man drar på sig när man äter mycket kolhydrater.