

LCHF FÖR LÄKARE

Del 12 – bieffekter

De bieffekter jag stöter på är mycket mer sällsynta än man kan tro. Det beror nog på att jag inte dikterar hur lågt kolhydratintag patienterna ska ha. Jag informerar dem, och låter dem bedöma hur de ska göra. Det innebär ju att patienterna själva får ta ett större ansvar för vad som sker. Kanske gör de det gradvis. Jag vet inte.

Men vi ska gå igenom bieffekter som kan uppstå och hur ni kan hjälpa patienterna med dem. Under den första veckan eller så, kan i synnerhet personer som tidigare har ätit stora mängder socker uppleva att de har problem med trötthet. De kan förvånas av hur mycket de saknar sockret. De som inte tror sig vara sockerberoende kan upptäcka att de är det. De kan känna sig utmattade och trötta.

Så man ska kanske inte börja med LCHF på måndagen om man har ett krävande arbete.

Man kan drabbas av nåt som brukar kallas för "kolhydratsinfluensa" med huvudvärk och håglöshet. Det håller sällan i sig särskilt många dagar. Det går ofta snabbt över.

Ibland kan man få muskelkramp. Jag brukar förvarna sportiga patienter om det eftersom det kan påverka deras prestation. Jag brukar tipsa om att lite extra salt i kosten kan hjälpa. Det tycker jag själv hjälper.

Vissa får problem med förstoppning. Vi brukar fråga patienter hur de normalt brukar lösa det om de blir förstoppade, så att vi vet på förhand vad de kan tänkas göra. Krossat linfrö i naturell yoghurt är en snabb och enkel lösning. Men de flesta äter mycket mer grönt med den här kosten, så förstoppningsproblemen brukar lösa sig ganska lätt.

En patient sa att hon hade svårt att koncentrera sig och att det gick ut över hennes arbete. Men bara en patient på 4,5 år, och det gick över. Jag förmodar att man får berätta om sannolika bieffekter och be dem att återkomma om det skulle uppstå nåt konstigt.

Alltså övergående huvudvärk, övergående trötthet... Om de får muskelkramp som inte går över med ett ökat saltintag så får de komma tillbaka.

Men mest är det positiva effekter. De flesta patienterna vittnar om mental skärpa och mer energi. Att de blir lite uttråkade på kvällen och har börjat promenera. Så de flesta effekterna av den här kosten är alltså välgörande. Det är också därför den blir allt mer populär.

*Översättning: Karl Hårding
VSI OrdKedjan AB, 2018*