

## **Eric Westman – Mallorca 2017 – intervju 1 – förhandstitt**

**Eric Westman:** Man behöver inte mäta ketoner. Den här metoden har använts inom vården i mer än hundra år och förr mätte man aldrig ketoner.

**Andreas Eenfeldt:** Man kan klara sig utan att mäta.

**Eric Westman:** Om man använder kolhydratbegränsning, LCHF eller ketogen kost som metod och ligger under 20 gram kolhydrater om dagen så kommer 95–99 %, alltså de allra flesta, att vara i ketos. Då behöver man inte mäta. Så till dem som säger att de verkligen vill säkerställa att de kommer i ketos gäller det bara att hålla nere kolhydraterna. Man behöver inte mäta.