

Franziska Spritzler – Intervju på Mallorca 2017 – förhandstitt 1

Franziska Spritzler: Jag hade en patient som hade haft prediabetes i ett par år. Han hade prövat andra dieter och hade mycket högt blodtryck. Han hade högt blodsocker och högt blodtryck, han var överviktig och han åt tre blodtrycksmediciner och två diabetesmediciner. Han började med LCHF med min hjälp. Det var en ganska måttlig variant, inget ketogent, kanske 50 gram om dagen. Och han gick ner nio kilo och kunde dra ner på blodtrycksmedicinen. Två kunde han sluta med helt och den tredje drog han ner till minimidos. Och han slutade med all diabetesmedicin. Han mårde bra, behövde inte längre äta mellanmål jämt och ständigt, och sa att det här var en kost han kunde fortsätta med i längden. Allt han prövat tidigare fungerade på mycket kort sikt. Sen gick han upp igen. Det här var för fyra år sen och han har kunnat hålla vikten nere och blodsockret på normal nivå, trots att han nu börjar närma sig 60 år. Han är i mycket bättre form nu än när han var i 40–50-årsåldern.