

Georgia Ede – frågestund i San Diego 2017 – förhandstitt 2

Frågeställare: Tack så mycket för föredraget. När det gäller collegestudenter, kan du beskriva hur en förändrad kost påverkar symptom som depression, ångest och stresstolerans hos dem?

Georgia Ede: Jag önskar att fler av mina studenter skulle lägga om kosten. Det är svårt på college. De äter i matsal och känner inte att de kan påverka maten. De kan påverka mer än de tror, vilket jag försöker få dem att förstå, men det finns obegränsat med sötsaker till alla måltider. Det är godisautomater, fester... Matkulturen på college är hemsk. Men hos dem som har lagt om kosten ser man fantastiska resultat. Bara genom att byta till LCHF-kost har folk fått bukt med bipolära symptom, migrän, premenstruell dysfori... Depression är värre, jag vet inte riktigt varför, men många hyperaktiva symptom, i synnerhet maniska symptom, dämpas. Det hjälper väldigt bra mot ångest. Och LCHF är dessutom väldigt effektivt mot bulimi. Man slipper driften att hetsäta. Och vad är det man brukar hetsäta? Under 15 år som psykiater har jag inte sett nån som hetsäter kött och grönsaker. Man hetsäter kolhydrater och mejeriprodukter. Får man bort kolhydraterna så är mycket vunnet.