

Franziska Spritzler – Intervju på Mallorca 2017 – förhandstitt 2

Ivor Cummins: Du nämnde också en mycket viktig sak med LCHF och ketogen kost, nämligen hungerskontrollen. Vi hör många berätta om det. Självt tyckte jag att det var helt otroligt när jag gick över till LCHF. Visst kan det vara en av de bästa sakerna med LCHF?

Franziska Spritzler: Absolut, för det är en vanlig orsak till att dieter misslyckas. Folk blir hungriga, och känner sig alltför begränsade och saknar mat som de älskar. Med LCHF har man fortfarande kvar allt det goda. Det är bara kolhydratmaten, som ändå inte är så god, som man tar bort. Man tar bort pasta, bröd och potatis, men får fortfarande njuta av allt det goda. Hungern minskar och blodsockret blir stabilare. Det är ett njutningsfullt sätt att leva som håller i längden. Kaloribegränsad lågfettkost kanske funkar ett tag, men ingen klarar det i längden utan att få sug efter mat man har ätit tidigare.