

Eric Westman – föredrag i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1

Eric Westman: Deltagarna fick instruktioner om att sänka intaget av fett eller kolhydrater till 20 gram per dag de första åtta veckorna. Man verkade alltså vilja ha ett slags symmetri där, lika mycket fett som kolhydrater... Sen fick deltagarna öka intaget av fett eller kolhydrater med 5–15 gram per vecka tills de kom upp i den lägsta nivå som de "ansåg sig kunna upprätthålla i längden". Hur många av er trodde redan första dagen att ni skulle kunna fortsätta för alltid? Eller första veckan eller månaderna?

När man bedriver kliniska studier oviss om vad som är det bästa, så hejar man inte på: "Kom igen, det här klarar du!" Man säger: "Okej, du får väl äta ett äpple om dagen."