

Intervju med Bret Scher (San Diego 2018)

Andreas Eenfeldt: Bret Scher är kardiolog och har använt LCHF som behandlingsmetod mer än i fem år. Nu ska han dra igång en Diet Doctor-podcast med oss. Vem är dr Scher och vad ska podcasten handla om? Det ska vi ta reda på.

Jag heter Andreas Eenfeldt. – Tack för att du är här, Bret Scher.

Bret Scher: Nöjet är helt på min sida.

Andreas Eenfeldt: En Diet Doctor-podcast, det låter spännande.

Bret Scher: Ja, jag ser verkligen fram emot att komma igång. Jag tror verkligen på Diet Doctor-devisen om att göra LCHF enkelt och det är viktigt att nå ut med det. Men inte så förenklat att man tappar en kritiskt granskande blick. Där hoppas jag kunna bidra med min kunskap i den här podcasten. Vi ska granska forskning kritiskt, men ändå göra det lättillgängligt och bidra med praktiska råd. Vi kommer att ha fantastiska gäster med massor av kunskap på området för att hjälpa människor till ett sundare liv.

Andreas Eenfeldt: Bret Scher, berätta om dig själv.

Bret Scher: Så gärna. Jag är kardiolog i San Diego och en del av min utbildning handlade om preventiv och integrativ vård. Jag upplever att det extra lagret har varit mycket användbart för mig. Det har bidragit till att jag har skiftat fokus till kost, specifikt LCHF, för redan från början tänkte jag lite annorlunda än kardiologer i gemen. Jag var mindre intresserad av stenter och läkemedel, och mer av livsstil.

Så i takt med att jag har arbetat som kardiolog och i och med att jag öppnade en egen mottagning för förebyggande vård så fick jag upp ögonen för LCHF-världen. Och uppriktigt sagt, som kardiolog, även om man arbetar preventivt, så var LCHF nåt främmande och lite obehagligt i början.

Andreas Eenfeldt: Det är inget man förväntar sig av hjärtläkare. Man förväntar sig snarare, jag gör det åtminstone, att få höra att man bör äta fettsnålt, vara vaksam på kolesterol, ta statiner...

Bret Scher: Ja, det är det gängse, lågfettkost och statiner. När jag lärde mig mer om vad LCHF kan innebära för många patienter, och när jag läste den litteratur som finns men inte uppmärksammas så mycket, så förstod jag hur användbart det är. När jag såg fördelarna med egna ögon började jag skifta fokus.

Jag ska medge att det gick långsamt i början, för fem år sen, men sen började jag känna mig tryggare och slutade oroa mig för vissa saker.

Andreas Eenfeldt: Vad var du orolig för? Var är läkare oroliga för?

Bret Scher: Dels vad andra läkare ska tycka. Kommer jag att ställas till svars om nåt går snett? Man måste hitta ett sätt att kommunicera med patienten som man är bekväm med. Tyvärr behöver jag alltjämt förklara att det avviker från riktlinjer och standard, men att vi har goda skäl att tro att riktlinjerna och standarden bör ändras.

Andreas Eenfeldt: Vilka positiva effekter såg du när du började med det här?

Bret Scher: Jag har många hjärtsjuka patienter, men det sammanfaller ofta med hjärt-kärlsjukdom, diabetes, metabolt syndrom och insulinresistens. Det hänger ihop. När man börjar använda LCHF som verktyg för att hjälpa patienter, så ser man omedelbart hur insulinresistensen bryts, hur metabolt syndrom och diabetes förbättras, och allt det avspeglas i blodfetterna, men inte bara på det sätt som folk stirrar sig blinda på, på LDL-värdet. Om HDL ökar och triglyceriderna minskar de små, täta LDL-partiklarna minskar, lipidoxideringen minskar... Allt det är väldigt bra för hjärthälsan.

Till en början la jag fokus på vikt och insulinresistens, och sen såg jag fördelarna på blodfetterna också. Sen var jag såld, när jag såg helheten förbättras så. Dessutom mådde patienterna bättre, hade mer ork, var inte hungriga och tänkte inte konstant på mat. Och det är också viktigt, för oavsett kostvariant, så måste det vara hållbart. Det måste passa in i livet på ett trevligt sätt. När jag såg hur lätt det var för många att tillämpa LCHF och trivas med det, så visste jag att det var rätt.

Andreas Eenfeldt: Har du fått problem med andra läkare eller andra medarbetare i vården? Trodde folk att du var galen?

Bret Scher: Jag fick inga problem, som tur är. Om folk tycker att jag är galen är en annan sak. Det är det nog många som gör, för många tror fortfarande på den gängse läran om att mättat fett ska undvikas och att LDL är det viktigaste. Och oavsett fördelar är de rädda för att mättat fett ökar risken för hjärtsjukdom.

Så många tycker fortfarande att mina metoder är udda, men det kan jag leva med, för jag tycker att deras metoder är udda. Utvecklingen går framåt och fler och fler kommer att förstå, mycket tack vare er webbplats för vårdgivare och utbildningskonferenser om lågkolhydratkost för vårdgivare. Det rör på sig. Bara under de här fem åren har jag sett förändringar, och det går allt snabbare.

Andreas Eenfeldt: Har du personligen erfarenhet av LCHF, eller i familjen?

Bret Scher: Ja, det har jag, även om min berättelse inte är lika dramatisk som andras. Det är nästan lite pinsamt att tala om det. Men man får barn, sover sämre, kosten förändras...

Andreas Eenfeldt: Du har två små barn.

Bret Scher: Ja, två söner. När barnen är små blir livet jäktigt. Man har fortfarande sitt jobb och sina intressen. Det blir jäktigt. Jag gick väl upp tre, fyra kilo. Inte jättemycket, men det märktes och jag kände mig slöare.

När jag själv gick över till LCHF gick jag ner 3,5 kilo på ett kick. Jag försökte inte ens, utan ville bara lägga om min kost, och tidsbegränsat ätande blev så mycket enklare. Det är mycket svårare när man inte äter LCHF. Så alla bitar föll på plats. Jag kunde träna bättre. Jag har tävlat i triathlon tidigare, och nu vid 46 års ålder känner jag mig starkare än jag gjorde då. Träningen har blivit bättre. Jag har upplevt ganska många fördelar.

Andreas Eenfeldt: Härligt. Sen började du blogga och drog igång en podcast för två år sen. Kan du berätta lite om det och vad du har lärt dig om podcaster?

Bret Scher: Det var en rolig erfarenhet. Jag visste inte vad jag hade att vänta mig. Jag är ingen poddare och har ingen bakgrund på radion eller så, men jag ville nå ut till människor med tankar och bygga en ny informationsväg. Alla lär sig på olika sätt. Jag har en blogg och jag har skrivit en bok. Och det passar dem som lär sig genom läsning, men inte genom lyssning. Jag gillar själv att lyssna på podcaster, så det kändes som en bra kanal för att nå ut med mitt budskap och hjälpa andra att nå ut med sitt. Men det finns en inlärningskurva där. Det är ganska pinsamt att höra mina första program. Jag har utvecklats.

Andreas Eenfeldt: Vad har du lärt dig?

Bret Scher: I början var jag så glad när jag hade gäster att jag lät dem prata fritt. Men om jag inte ifrågasätter sånt som är diskutabelt eller som jag inte tror på, så kan lyssnarna uppfatta det som om jag ställde mig bakom det.

Det var ett skäl till namnbytet från *Balanced Health Podcast* till *Low-carb Cardiologist Podcast*, för att vara tydlig med min utgångspunkt. Det ger mig också mer mod att ifrågasätta gäster. Min uppgift som poddprogramledare är inte att erbjuda gäster en fri kanal, utan att leda samtalet så att det ger lyssnarna mer. Det kan innebära att ifrågasätta gästen. Det kan innebära att leda in samtalet på ämnen som gästen kanske vill undvika. Men det görs tillsammans med gästen för att informera lyssnarna på bästa sätt. Det är inte gästen som är huvudperson, utan lyssnarna. Det har jag lärt mig.

Andreas Eenfeldt: Vilka har varit de bästa gästerna hittills?

Bret Scher: Bra fråga. Jag är kardiolog och lipidfantast, så jag har haft Dave Feldman som gäst tre gånger. Siobhan Huggins-avsnittet är jag också nöjd med. Det har varit mina gäster med störst lipidfokus. Jag har en god vän som kallar sig HD och som webbplatsen *Hormones Demystified*. Det har varit roligt att ha honom som gäst, för han håller koll på mig och hugger direkt om han tycker att jag är för släpphänt med nåt. Han ifrågasätter mig, så bara därför gillar jag att ha honom som gäst. Och att få ha gäster som Nina Teicholz och Tim Noakes... Tim Noakes-intervjun blev jättebra. Han är så ödmjuk och så kunnig. Jag lydde hans högkolhydratråd på 90-talet när jag var triathlet. Jag har läst *The Lore of Running* och så vidare. Att få ta del av hans resa parallellt med min egen... Den intervjun ligger mig varmt om hjärtat.

Andreas Eenfeldt: Men nu ska du dra igång en ny podcast tillsammans med oss. Varför en Diet Doctor-podcast?

Bret Scher: Det är en jättebra fråga. För att jag tror på Diet Doctor och era mål. Jag är imponerad av vad du har byggt upp och av din räckvidd.

Andreas Eenfeldt: Tack, men det är ett lagarbete nu, med ett femtiotal medarbetare. Så det är inte bara jag, men tack ändå.

Bret Scher: Jag är imponerad av det som du och dina medarbetare har uppnått och den räckvidd ni har, som gör att ni kan nå och hjälpa så många. Jag vill självklart vara en del av det. Du och företaget och webbplatsen har också stor integritet. Ni är inte ute efter snabba pengar, nya trender eller att sälja saker. Ni vill hjälpa människor, sprida information och göra LCHF lättillgängligt. Det är jättebra och det stämmer med mina egna mål.

Andreas Eenfeldt: Ja, du är helt klart rätt person att hålla i vår podcast. Du gör ett jättebra jobb och jag är glad för att du är med oss. Vad har vi för gäster på gång? Vad kan lyssnarna förvänta sig?

Bret Scher: Vi kommer att gå ut hårt med Gary Taubes som första gäst. Gary var säkert den som fick in dig på det här från början.

Andreas Eenfeldt: Javisst.

Bret Scher: Han har haft så stort inflytande. Och han har en sund inställning till vetenskap och forskning och vad den kan betyda för kosten. Det är en jättebra intervju.

Sen har vi Peter Attia, som går i bräschen för arbetet för en lång livslängd. Han har själv stor erfarenhet av ketos och av att arbeta med patienter i ketos och med LCHF. Men han är inte odelat positiv och sjunger inte bara LCHF-kostens lov, utan analyserar den kritiskt. Det jag uppskattar med att ha Peter som gäst är hans kritiska tänkande. Det är viktigt att se det här ur olika synvinklar.

Sen har vi Jeffrey Gerber och Ivor Cummins, som tillsammans har skrivit en väldigt bra bok om fördelarna med LCHF-livsstilen. Det blir en bra intervju. Jag hoppas kunna bjuda in många andra inflytelserika personer som kan bjuda lyssnarna på intressanta berättelser och massor av kunskap.

Andreas Eenfeldt: Vem tycker du ska lyssna på podcasten? Vem riktar den sig till?

Bret Scher: Den riktar sig till alla som redan lever ett LCHF-liv och vill lära sig mer, ta del av fler berättelser och mer forskning. Men också till alla som överväger LCHF, som undrar om de kan ha nytta av det och vill lära sig mer. Förhoppningsvis kan vi bidra med det. Och för alla som vill ha en timmes förströelse med vetenskap och näringslära, oavsett om man tror på det här eller inte.

Andreas Eenfeldt: De kan gå in på DietDoctor.com eller vår YouTube-kanal. Och om de vill lära sig mer om dig, vår programledare, kan de gå in på lowcarbcardiologist.com.

Bret Scher: Det stämmer, lowcarbcardiologist.com.

Andreas Eenfeldt: Och om de vill lyssna på dina gamla poddavsnitt?

Bret Scher: De finns på webbplatsen. De finns också på Apples "Podcaster", tror jag det heter nu, eller iTunes. De finns där på lowcarbcardiologist.com och jag har min blogg där och länkar till min bok och annan information som jag hoppas kan hjälpa människor till ett friskare liv.

Andreas Eenfeldt: Då tar vi och gör LCHF lättillgängligt tillsammans, nu också i ljudformat.

Bret Scher: Det låter bra.

Andreas Eenfeldt: Tack så mycket.

Bret Scher: Det var ett nöje, Andreas.