

Ali Irshad Al Lawati – intervju 2 (Mallorca 2017) – förhandstitt 1

Jag har själv typ 1-diabetes, och jag började med LCHF för 15 år sen. Jag kan bara säga att det har förändrat mitt liv. Det har förändrat hur jag lever, hur jag hanterar vissa typer av mat, och hur jag hanterar blodsockerfall, som kan vara väldigt skrämmande. Jag har många patienter, och jag var likadan, som var rädda för blodsockerfall. Så jag såg till att alltid ha högt blodsocker och vände mig vid att ha högre blodsocker än normalt.

Men sen började jag äta LCHF och tillämpa de små talens lag. Med mindre kolhydrater behövdes mindre insulin, och blodsockerfallen uteblev. En av de fina saker som händer med LCHF är att kroppen anpassar sig till att förbränna fett och använda ketoner som energikälla. Då kan man hantera mycket lägre blodsocker än en som har glukos som energikälla, utan att få symptom och utan att hjärncellerna tar skada. Hjärncellerna klarar av mycket lägre blodsockernivåer, eftersom de drivs av ketoner, som inte behöver insulin.

Allt detta är saker som underlättar livet för typ 1-diabetiker.