

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

Det som är så bra med LCHF för typ 1-diabetiker är det vi kallar för "de små talens lag". Den innebär att om man äter lite kolhydrater så behöver man inte tillföra lika mycket insulin, vilket bör göra hypoglykemi mer sällsynt. Om man äter mindre kolhydrater blir också hyperglykemi mer sällsynt.

Det gängse sättet att behandla typ 1-diabetes är med högkolhydratkost och höga insulindoser. Det kan leda till en blodsocker-berg-och-dalbana. Men det kan till stor del avhjälpas med LCHF-kost. Och folk mår bra av det. En måltid skulle då bestå av protein, lite kolhydratsnåla grönsaker, och fett. Då behövs mycket lägre insulindoser.

Som typ 1-diabetiker bör man vara medveten om att om man äter nåt som väger nåt så behöver man antagligen insulin. Men om det är riktigt kolhydratsnålt kan man ibland slippa få högt blodsocker.