

Ken Berry – intervju 1 (LCC 2018) – förhandstitt 2

Andreas Eenfeldt: När bestämde du dig för att börja råda patienterna att göra så här?

Ken Berry: Det är en jättebra fråga. Jag trodde i hemlighet att alla mina patienter misskötte sig. Jag rekommenderade Viktväktarna, American Diabetic Associations kostråd eller American Heart Associations kostråd och de blev bara fetare, deras hälsa förvärrades och deras värden blev sämre så att de behövde mer och mer läkemedel. Så jag trodde att de åt kakor och chips i smyg och struntade i mina råd. Först när jag själv blev fet och följde mina egna rekommendationer så förstod jag. Jag visste att jag levde som jag lärde. Jag hade inga kakor under sängen. Men ändå funkade det inte. När jag strikt försökte följa de kostråd som jag hade fått lära mig på läkarutbildningen med fullkornsvete, ytterst lite mättat fett och joggning som de tre huvudinslagen, så gick jag upp ännu mer i vikt och fick ännu sämre hälsa. Då fick det vara nog. Jag behövde ta reda på vad människor bör äta och rekommendera det till patienter, oavsett konsekvenserna för mig.