

Kenneth Russell – en framgångshistoria (San Diego 2018)

Kenneth Russell: Jag fyllde 50 och insåg att jag inte skulle bli 60 om jag fortsatte som förut. Jag hade alla symptom av diabetes, förutom amputering. Det var en miserabel tillvaro. Jag satt i min fåtölj och reste mig bara för att hämta mat. Den utlösande faktorn var att det skulle bli ett långt årtionde om jag inte gjorde nåt.

Jag heter Ken Russell och bor i Richmond i Virginia. Jag lärde mig grunderna för LCHF, men som en "diet", som nåt man gjorde för att gå ner i vikt och sen återgå till det normala, för att sakta men säkert gå upp igen. Men nu såg jag det som en livsstilsförändring. Jag inhämtade kunskap, för tanken var att fortsätta för alltid. Jag visste att jag behövde lägga om livsstilen.

Det svåraste med den här livsstilsförändringen var de första fem månaderna. Det är svårt att komma igång med att inte äta som man brukar. Sen kom jag in i en fas där jag upplevde maten jag åt som väldigt tråkig. Jag lyssnade på "rådet" om att man bör unna sig avsteg från dieten. Det var helt fel för mig. Det jag behövde göra var att härda ut tills det inte kändes som försakelse längre.

En medicinsk förändring kom med vetenskapen om att jag har reaktiv hypoglykemi. Genom att mäta blodsockret visste jag vad jag behövde undvika. När jag väl visste det så var insulinresistensen inget problem längre. Den mat som gav mig problem de första 9 månaderna gav mig inga problem det andra året. Blodsockret steg och sjönk som hos en normal människa.

Här hade jag tillämpat kosten i fem månader. Fem månader tidigare kunde jag aldrig vara på fötter längre än en halvtimme åt gången. Två år senare satte jag mig på samma bänk igen, som en helt ny människa. Det tog bara två år. Jag känner mig som en 25-åring igen. Jag mår bättre nu än jag gjorde i 30- och 40-årsåldern. Jag står inte längre vid livets utkant, utan är aktiv med mina barn. Min familj var hela skälet till att jag började. Nu fortsätter jag för mina barnbarns skull. Det blev avgörande, att jag aldrig skulle få träffa barnbarnen eller se dem ta examen. Jag var tvungen att göra nåt.