

Kvinnors frågor – introduktion

Kim Gajraj: *Vi på DietDoctor får ofta frågor om LCHF som är specifikt kvinnorelaterade. Vi har bestämt oss för att ställa några av de frågorna till experter med olika bakgrund. I den här serien får ni ta del av deras syn på några av de vanligaste frågorna om lågkolhydratkost och kvinnohälsa. Deltagarna...*

Hanna Boëthius: Hanna Boëthius, en Low Carb Universes grundare.

Zoë Harcombe: Dr Zoë Harcombe. Jag är filosofie doktor, inte medicine doktor. Som en vän säger, den intelligenta sorten, inte den som gör nytta.

Claire McDonnell Liu: Hej, jag heter Claire McDonnell Liu och är kostrådgivare på Leafie.org.

Bitte Kempe Björkman: Bitte Kempe Björkman, en av Low Carb Universes grundare.

Trudi Deakin: Dr Trudi Deakin, direktör för den brittiska stiftelsen Expert Health.

Katharine Morrison: Hej, jag heter Katharine Morrison och jag är allmänläkare på Ballochmyle Medical Group i Ayrshire i Scotland.

Jen Unwin: Jag heter Jen Unwin och är klinisk psykolog.

Daisy Brackenhall: Jag heter Daisy Brackenhall och jag har en keto-podcast för kvinnor. Jag är en inbiten LCHF- och ketofantast.

Joanne McCormack: Jag heter Joanne McCormack och jag är familjeläkare i Warrington i Cheshire. Räcker det?

Frågor i serien:

Kan träning/fasta innebära problem för kvinnor?

Kan LCHF hjälpa mot PMS?

Kan LCHF göra klimakteriet lindrigare?

Behöver man mer kolhydrater när man ammar?

Hur får man bästa möjliga hälsa?

Finns det en koppling mellan LCHF och ätstörning?