

Carl Smith – en framgångshistoria (London 2018)

Carl Smith: Min fru och jag var i Frankrike i tre år, och när man är på semester infinner sig ett särskilt tillstånd. Är man i Frankrike så äter man croissanter, pain au chocolat, baguette och så vidare. När jag kom hem hade jag gått upp i vikt. Det kändes inte bra.

Jag heter Carl Smith. Jag är 66 år och kommer från södra England. Jag drev tidigare en restaurang och en pub i Mayfair i centrala London. Vi var berömda för våra pajer. Jag blev själv trefaldig brittisk mästare i köttpaj och även århundradets pajmästare. Det var ju ärofullt.

HUR UPPTÄCKTE DU LCHF?

Jag hade under många år fem, tio kilos övervikt. Jag var alltså inte jättefet, men tillräckligt för att vara missnöjd. Jag begrep inte varför, för jag har alltid rört på mig. Jag tycker om skidåkning, dans, bordtennis, simning, cykling och så vidare. Och jag tyckte att jag åt nyttigt. Men jag hade några extra kilon och uppsvullet ansikte, och tyckte inte att jag förtjänade det. Min dotter sa: "Du måste pröva LCHF, pappa." – "Allvarligt? Jaha... Vad gör man då?" – "Man äter helt enkelt inte socker och kolhydrater." Så jag bestämde mig för att pröva, och här är jag nu 1,5 år senare, mycket nöjd.

HUR BEHÅLLER DU MOTIVATIONEN?

När jag började finkammade jag nätet efter information och upptäckte Diet Doctor. Det har hjälpt mig nåt enormt, för när man tappar gnistan lite grann kan man få hjälp av att se vilken nytta andra har haft av det. För det är ju en stor förändring för de flesta. Vi har vuxit upp med pommes frites, ris, pasta, bröd och öl, så det är svårt att sälja in, men om man sätter sig in i det kan man få det att fungera.

Nåt som jag trodde skulle bli ett problem med LCHF var att även om jag köper det här så har jag ju människor omkring mig också. Men som tur var så var min fru Pauline också med på tåget. Hon har alltid varit i bra form, men ville väl gå ner ett par kilo så vi åt samma mat båda två, vilket jag tror underlättade mycket jämfört om man har en familj där barnen vägrar äta vissa saker. Så det underlättade.

VILKA ÄR HÄLSOVINSTERNA?

Jag har alltid ätit vad jag har ansett vara nyttig kost, men på eftermiddagarna blev jag trött och behövde vila, och jag begrep inte varför. Mat ska ju ge en energi. Varför gjorde den mig då trött? Upptäckten av LCHF har fått mig att förstå att det är kolhydraterna och sockret som försvagar en. Sen jag började med LCHF har jag haft mycket mer energi. Jag är aldrig eftermiddagstrött. Det är en riktig aha-upplevelse.

*Översättning: Karl Hårding
VSI OrdKedjan AB, 2019*