

Marc Gossange – en framgångssaga

Marc Gossange: Jag var väldigt stor förut. Jag vägde 23 stone, omkring 150 kilo. Jag fick diagnosen typ 2-diabetes för 2,5 år sen och bestämde mig för att göra nåt åt saken.

Jag heter Marc, är 56 år gammal och före detta bankman. Jag är född i London och har bott där nästan hela mitt liv. Jag bodde i Frankrike i tre år och bor nu på brittiska sydkusten.

HUR UPPTÄCKTE DU LCHF?

Jag hade redan googlat en del om diabetes eftersom jag anade att det barkade ditåt, och hittade till forumet på diabetes.co.uk. Där började jag läsa om hur andra hanterade sin typ 2-diabetes. De som tillämpade LCHF verkade lyckas bäst, så jag tänkte att det var läge att pröva.

Det svåraste i början var att avstå från bröd. Jag bodde i Frankrike några år före diagnosen och åt mycket croissanter och baguette. Det var svårt att avstå, men jag förstod att det inte är bra för mig och sätter igång hetsätarbeteenden hos mig, så nu låter jag bli helt.

VAD HAR ANDRA SAGT OM DIN LCHF-RESA?

En diabetessköterska sa att jag skulle behöva insulinsprutor och att mitt HbA1c skulle bli sämre. Tre månader senare sa hon: "Ditt HbA1c är mycket bättre. Det måste vara metforminet." Då kunde jag nöjd berätta att jag hade slutat ta dem efter tre veckor, att det helt var kostens förtjänst och att hon hade pratat strunt. Jag tackade henne faktiskt: "Du gjorde mig så arg att jag beslöt att göra nåt åt saken själv," "så det här är faktiskt delvis din förtjänst."

Vänner och familj blev paffa när jag började gå ner i vikt, särskilt som det gick så fort. Några andra vänner, som vi ska träffa nu på söndag, har också dragit ner på kolhydraterna. Jag försöker förkunna budskapet så mycket jag kan. Det verkar som om folk har börjat lyssna.

VILKA ÄR HÄLSOVINSTERNA?

För mig är nyttan uppenbar. Jag har gått ner i vikt och är friskare. Efter ett år på keto fick jag en plötslig energikick. Vi var på semester på Kanarieöarna, och jag vaknade med lust att träna på gym. Det fanns ett gym på hotellet, så för första gången på tio år sprang jag på ett löpband.

Mitt råd till alla som vill pröva LCHF är att bara göra det. Det gör ju ingen skada, men kan göra en väldigt nytta. Det gör en gott och det är bra för hälsan. Vad har man att förlora?