

Trudi Deakin – intervju (PHC London 2018) – förhandstitt 1

Kim Gajraj: Hur kan personer där hemma med insulinresistens eller diabetes, som inte tar del av programmet, experimentera för att hitta rätt kostform?

Trudi Deakin: Diabetes är en form av kolhydratintolerans. Där finns alltid i någon mån högt insulin, alltså hyperinsulinism, och insulinresistens. Då är det bra att begränsa kolhydratintaget. Det vi inte vet är hur långt man ska gå.

När man experimentera hemma kan man börja med lågkolhydratkost med mindre än 130 gram kolhydrater per dag. Man ska då vara vaksam på salt- och vätskebalansen så att man slipper så kallad LCHF-influensa.

Man får pröva och se om man uppnår hälsomål med den nivån av kolhydratbegränsning. Och vilka är hälsomålen? Handlar det om vikt? Midjemått? Blodfetter? Blodsockerkontroll? Vad är viktigt för en? Man får utvärdera om den nivån av kolhydratbegränsning fungerar.

Om man inte uppnår önskad effekt med högst 130 gram per dag så kan man välja att strama åt det med en mer ketogen kost med under 50 gram kolhydrater per dag och se om det fungerar bättre.