

## 5. Så gjorde jag

Som diabetiker hade jag följt det schema man kunde läsa om i diabetesbroschyerna. Efter den allra första tiden med mycket piller hade jag under en tid lyckats hålla blodsockret på någorlunda nivåer genom att äta vedertagen diabetikerkost och endast tagit metformintabletter för att hjälpa insulinkänsligheten på traven. 2003 hade dock kroppen påbörjat sin nedåtgående spiral på allvar och jag var tvungen att börja ta piller på morgonen för att inte blodsockret skulle vara för högt under förmiddagen. Dessa morgonpiller kramade ur bukspottkörteln extra insulin. Nästa steg när dessa piller inte räckte till skulle bli att börja ta insulinsprutor. Efter ungefär åtta till tio år får man börja med sprutor kunde man läsa i broschyrerna. Det kändes inte roligt.

På diabetesmottagningen hade man talat om för mig hur viktigt det var att gå ned i vikt. Varje kilo skulle göra mig mer insulinkänslig hade man sagt. Men hur skulle jag gå ned i vikt? Jag hade verkligen försökt äta så fettsnålt som jag bara kunde. Jag hade valt nyckelhålmärkta produkter när det fanns. Och ändå hände inget med vikten. Sköterskan på hjärtmottagningen hade sagt att jag nu måste äta *ännu* mindre fett än förut för att gå ned.

Nöden är uppfinningarnas moder och jag började söka efter alternativ till åt mindre – spring mer-modellen. När man söker information nuförtiden använder man förstås internet. Och det gjorde jag. Jag hittade till slut sidor som handlade om att man kunde gå ned i vikt om man åt mer fett än vanligt. Jag minns en kommentar till denna vansinniga diet som handlade om att det faktiskt fungerade. Det lät så märkligt. Äta mer fett och gå ned i vikt av det? Men den där kommentaren gnagde och efter

mycket om och men började jag äta fett den 15 september 2003. Det var på morgonen och jag stekte bacon och några ägg till det. Visst kändes det pirrigt. En gammal hjärtpatient tillika diabetiker ska inte äta kolesterolstinna ägg och till det bacon som innehåller det farliga animaliska mättade fett. Det var så uppenbart att detta var tokigt. Men vad gör man inte när man söker halmstrån?

Jag tänkte att jag kunde testa ett par veckor i alla fall. Jag hade hört om andra som gjort det och överlevt. Blev jag jätte-sjuk var det ju bara att avbryta och återgå till det vanliga.

Jag hade inte så mycket kunskap om hur dieten fungerade, men jag visste att man skulle hålla sig ifrån kolhydrater. Kolhydrater visste jag att det fanns i potatis, bröd, spannmålsprodukter och sötsaker. Min startvikt var drygt 92 kilo.

I början åt jag nog ganska mycket. Jag minns att jag till lunch kunde äta två stora 90 grams hamburgare med 250 gram cottage cheese till. Sedan förstod jag att cottage cheese är väldigt magert och inte speciellt bra i den här dieten. Idag skulle jag aldrig orka äta så mycket, men magsäcken var väl då ganska utspänd efter att jag hade levt på utrymmeskrävande kolhydrater i hela mitt liv. Det är den enda förklaringen jag har men den kanske inte stämmer. Kanske var det vanan som gjorde att jag kunde äta så mycket.

Den medicin som skulle kickstarta min insulinutsöndring på morgnarna slutade jag med ganska snart. Jag hade läst på lite grann och jag förstod att dessa piller motverkade det jag strävade efter. Jag ville ju så att säga inte väcka "insulinbjörnen" utan smyga runt den. Vad det handlade om nu var att inte äta sådant som utsöndrade insulin. Därför vågade jag experimentera med att sluta ta den. Det dröjde inte mer än ett par dagar förrän jag kunde konstatera att jag hade lägre blodsockervärden före lunch utan medicinen men med den goda bacon och ägg-

frukosten jämfört med en ”nyttig” frukost tillsammans med medicin.

Jag kan inte med bästa vilja påstå att jag led (eller lider) av att hålla denna diet. Jag som aldrig varit speciellt förtjust i grönsaker tyckte att denna mathållning var perfekt. Efter ett tag började jag t.o.m. tycka att grönsaker var om inte gott, så i alla fall lite snyggt att ha på tallriken. Än idag använder jag grönsaker istället för potatis, ris, pasta etc. Gärna kombinerat med feta- eller haloumiost och olivolja över.

I mitten på oktober träffade jag min sköterska. Innan fick jag lämna lite prover och vid besöket hos sköterskan fick jag höra att mitt långtidsblodssocker (HbA1c) hade sjunkit dramatiskt och hon undrade förstås vad jag hade gjort.

Vikten då, det var ju egentligen därför jag testade denna feta och ”onyttiga” mat? Efter nio veckor hade jag gått ner 11 kilo och detta utan att jag kände mig hungrig någon gång. Jag hade till och med slarvat i helgerna och festat loss på pommes frites (som innehåller massor av kolhydrater), öl och vin.

Ett drygt halvår efter att jag börjat äta tvärtom träffade jag min läkare och det visade sig att jag då hade ett HbA1c på 4,8 (inom gränserna för friska) och detta utan några mediciner alls mot min diabetes. Jag måste erkänna att jag började med LCHF för att gå ned i vikt för att på detta sätt försöka höja min insulin känslighet och förhoppningsvis få ned mitt blodssocker något. Aldrig hade jag kunnat drömma om att effekten skulle vara så stark på mig som diabetiker. Med LCHF gav jag mig på problemet direkt utan att tassa runt det. Maten jag åt gav knappt någon blodssockerhöjning. Därför kunde jag också klara mig utan mediciner. För mig var denna diet en ren fullträff eftersom både vikt och blodssocker rasade.

Dessutom hade jag efter decennier slutat snarka. Snarkningen hade upphört innan jag rimligtvis hade hunnit gå ned just någonting. Hur det kunde bli så står jag fortfarande frå-

gande inför. En teori kan vara att jag har en liten glutenallergi som jag inte har fått konstaterad, men som blev mindre påträngande när jag slutade äta spannmålsprodukter. En annan teori kan vara att kroppen sväller av när glykogenet lämnar kroppen. Glykogen binder mycket vatten vilket man gör sig av med i rask takt första dagarna.

En sak som är intressant är hur liten roll ändå vikten verkar spela när det gäller blodsockret. Idag vill man behandla diabetiker genom att få ned deras vikt för att på så sätt höja deras insulinkänslighet. För mig försvann det höga blodsockret i princip så fort jag skippade kolhydraterna som höjde mitt blodsocker. Min vikt var ju ungefär densamma efter ett par dagar in i LCHF-ätandet.

Framstegen hade alltså skett med hjälp av en fet diet som var tvärtemot allt jag fått lära mig tidigare. Det största problemet som jag upplevt det hade varit att gräddsåserna jag gjorde var alldeles för lättrinnande och svåra att få upp från tallriken – man ser ju inte klok ut om man försöker dricka sås ”på fat” från en jättetallrik... Man ska ju inte använda mjöl när man går på den här dieten. Nu har jag äntligen med trosfränders hjälp lärt mig hur man stuvar gräddsås utan mjöl och jag kommer att dela med mig av denna centrala information längre fram i boken. Annars är ett tips för den som inte vill förtjocka sin sås att börja använda såssked. Genialt.

## Sammanfattning

I det här kapitlet har jag berättat om hur jag gjorde för att gå ned i vikt och få ordning på mitt blodsocker. Jag åt massor av fet mat. Resultatet blev att mina värden förbättrades radikalt plus att jag slutade snarka. Vad behandling av diabetes egentligen handlar om är att äta mat som inte höjer blodsockret. Vikten verkar spela mindre roll än vad som är överenskommet bland experterna.