

Hälsovinster av LCHF-kost. Skickat till bloggen fethalsa.wordpress.com under tiden 2015-12-10-2015-12-13. 56 kommentarer!

Jennifer

Utan inbördes ordning har lågkolhydratkost med tillskott av naturliga fetter hjälpt mig med följande:

- Stabilare humör (som annars svängde snabbt med blodssockret)
- Färre PMS-symptom
- Minskad trötthet/orkeslöshet
- Minskad ledvärk (har ingen sjukdomsdiagnos men har alltid haft lätt för att få värk i leder oberoende av faktorer som vanligen kan ge upphov till ledvärk såsom fysisk ansträngning, kyla mm)
- Sköter magen mer regelbundet (i klarspråk: jag bajsar 1 ggr/dag istället för 1 ggr/vecka)
- Inte lika känslig för att stå över en måltid (något som förr ledde till uselt humör och fullkomlig orkeslöshet)

Lycka till!!!!

Margareta

Hej!

Jag har i två omgångar i mitt liv gått strikt på LCHF kost...börja först en gång o gick ner 22kg!

Dessvärre haft ett dåligt förhållande o gick med så kallad vanlig mat som samhället kallar bra för oss upp 11 kg!

Tog tag i min vikt o kropp med strikt LCHF kost igen o har nu gått ner 15 kg....då jag trivs med kosten o kommer ha det som en livs linje!

Vi har gener i vår familj o snabba kolhydrater funkar inte för min kropp!

Jag rekommenderar LCHF till många o det funkar....

Bertil

Kommentar: Efter att jag börjat äta LCHF kost har min vikt minskat ca 9kg.

Mitt blodtryck har sänkts mellan 10 och 20 enheter. Både höga och låga trycket.

Jag behöver inte äta krom för att reglera hunger och humör. Dvs blodsockerhalten.

Jag är inte lika hungrig längre.

Gunvor

Kommentar: Pga lågt kolhydratintag, har jag slutat med Metformin. HbA1c 36 nu för tiden. Sockersuget finns inte kvar. Vikten går sakta ner.

Inger

Kommentar: För ca 2 år sedan upptäcktes det på en hälsoundersökning att jag hade förhöjt blodsocker, fastevärdet var 9 mmol/L, fick en ny tid för nytt prov, då bestämde jag mig för att skippa kolhydrater och gluten. Nästa prov 4,3 mmol/L. Vid det tillfället hade jag också högt bltr, behandlades med 3 olika mediciner, idagsläget har jag ett blodtryck på 115/60 och har endast 25mg atenolol kvar men den ska också bort, jag har tur för att min husläkare äter LCHF. Bortsett från blodtryck och blodsocker så mår jag jättebra är 67 år och en glad pensionär som går ut och jobbar ibland när jag har lust, är sjuksköterska
Mvh Inger Kronstedt

Anders

Kommentar: Diagnosticerades 2008 för diabetes typ 2. Läste diabetiskostråden, men såg vilka som sponsrade dem – och bestämde mig för att göra tvärtom, dvs LCHF. Började ganska strikt, har sedan fuskat något då och då. Gick ned 28 kg första året, blodsockret var normalt ganska snabbt. Behåller gott blodsocker, och viktminskningen ligger stabilt. Mår utmärkt. Tidigare problem som diverse allergier är försvunna. Inga mer gaser i magen, slipper ångesten vid större bjudningar.

Linda

Kommentar: Har haft problem med magen i ca 13/14 år och har även hypotyreoos. Med LCHF så har mitt magproblem (ibs) försvunit, jag är så lycklig över det och man slipper tänka vart vart alla toaletter finns och man slipper ta värktabletter, man kan gå hemifrån utan att vara orolig. Hypotyreoosen gör att jag har svårt att gå ner men med LCHF så funkar de bra, sakta men säker så går jag ner och det är ju bara ett plus!

Marie

Kommentar: Jag började med LCHF 2007 - 2008 pga att jag hade IBS. Jag har blivit näst intill besvärsfri (ca 80-85 % bättre) med denna kost. Jag skulle kanske må ändå bättre om jag uteslöt mejerivaror också, men det vill jag inte. Efter att jag ätit denna kost ett tag kände jag att jag hade fått en helt annan energi än jag haft tidigare. Mycket piggare. Jag hade också blivit av med den "diffusa" värk jag tidigare haft. Tidigare åt jag väldigt mycket smärtstillande läkemedel, som tex Panocod, Neurontin mm. Idag tar jag inte några läkemedel regelbundet, endast någon enstaka gång vid behov. Jag är heller aldrig förkyld eller sjuk på annat sätt längre, det var jag tidigare. Jag kommer aldrig att återgå till att äta mat som bryts ner till socker i kroppen!
Tack LCHF!

Lasse

Kommentar: Hej Mats ! Jag har ju skrivit till dej tidigare, o även bifogat en grafisk presentation om min diabetes-resa.

Startade med LCHF månadsskiftet Januari-Februari i år. Mitt "långsocker" låg då på 93, i Maj var det nere på 39 o efter sommaren, i Augusti var det 40. Kollar med fingerstick lite nu o då o ligger mellan 4.5-6 o mår jättebra!!! Ha`de!!!

Emelie

Kommentar: Kan inte minnas hur länge. Men säkert i tio års tid har jag lidit av en skarp lukt ifrån underlivet. Jag vet att jag inte alltid haft det men jag kan inte riktigt minnas när exakt det starta. Men hur som helst så har jag försökt komma till bukt med de både med hjälp av sjukvården och egenhändigt, men utan resultat. Otaliga svampbehandlingr och pH balanserade hjälpmedel så som gel och kapslar men som sagt så har inget utav de hjälpt. Jag har diagnostiserat mig själv med vad jag tror heter bakteriell vaginos/candida. Jag har alltid varit intresserad av kost och hälsa och blev nyfiken på de här med lchf. En skeptiker i början men de hela börja med i alla fall att jag ville testa de. Men egentligen av en helt annan anledning. Efter fyllda 25 märkte man att man inte kunde fortsätta äta vad som helst utan att gå upp i vikt. "Även fast jag tränade regelbundet". Så jag och min sambo bestämde oss för att göra ett försök den här sommaren. Och dömna av min förvåning. Jag tror att efter ca två veckor in i dieten så var den skarpa lukten från underlivet också väck. Jag kunde inte tro att de var sant. Min svett från armhålorna luktade inte heller. Jag tänkte igen att det kan inte va sant. Beror det här på lchf kosten. Jo. Mycket riktigt för jag gjorde ett test och käkade "onyttigt i mina ögon nu" en vecka och lukterna kom tillbaka. Men nu är jag åter tillbaka och äter lchf och jag har egentligen så mycket mer att skriva men jag tänkte att de kunde kanske vara kul att läsa om de här för jag vet att så många där ute har samma problem som jag haft. Tack för att jag fick dela delar ut min berättelse för dig.

Dan

Kommentar: Att gå omkring och tro att man är frisk och -relativt - häsosam bara för att man väger i stort sett lika mycket som man gjorde som 20 åring och sen brutalt komma till insikten att ens blodsockervärden nog är lite för höga för att vara riktigt bra är en mindre schock. Att man tillråga på allt är fysiskt aktiv och idrottar trodde man ju var en ytterligare garanti för god hälsa. Att då drastiskt ta ett belsut att prova LCHF för att så att säga styra upp denna situation som antagligen bara hade förvärrats var ett enkelt beslut. Det välbefinnande och överlag helt oväntade hälsoförbättringar som sedan kom som som en bi-effekt av kostomläggningen är svåra att förklara men antagligen är det att likna vid en person som blivit religöst frälst och vill med stora ord vill proklamera sin lycka för alla (ofrälsta). Så enkla ändringar som leder till så enormt mycket bättre liv.

Baksidan är att när man - som jag - tillbringar mycket tid resandes och i flygplan blir det inte helt lätt men man lär sig att förekomma dessa obehagliga situationer också med tiden.

Roger

Kommentar: Hej! Jag hade mycket värk i alla lederna samt och var ofta inflamerad särskilt i nacke, axlar och rygg. Skulle utredas för reumatism, jag trodde själv att all min ledvärk kom sej av att jag jobbat som skogsarb. i ca 20 år.. hösten 2008 kom jag att se SSS och AD böcker och köpte dom och läste, men jag tänkte bara på att gå ner lite vikt, det var mitt mål just då. Starta med lchf efter nyår och efter ca 3 mån så märkte jag plötsligt att jag inte längre hade värk i lederna, har sedan dess varit värfri bortsett från att jag har lätt att få ryggskott.. har inte heller behovet äta några sk antiinflammatoriska piller.

Christer

Kommentar: Jag har gått ner i vikt. Min mage har blivit perfekt.
Bättre sömn.

Marita

Kommentar: Är 53år diagnostiserad d2:a utan medicin äter LCHF sedan 2år rätt liberal utesluter komplett bröd, Pasta, ris, potatis och vitt mjöl. Ingen Frukt, hallon ibland. Kokosfett varje dag ikaffet. Viktnedgång 15 kg fortfarande sjunker hba1c nu nere på 37. Mår mycket bra. Alla övriga värd en ligger bra, har ingen sköldkörtel mer, har inte påverkat min hormonhushåll. Kan träna utan problem har tom börja jogga Hälsningar Marita

Petra

Kommentar: För ca 15 år sedan hände något som skulle förändra mitt liv. Jag insjuknade i hjärnhinneinflammation.

Det visade sig att jag inte skulle "bara" få en hjärnhinneinflammation utan många, många under de närmaste åren. Ibland så kändes det inte ens som jag hann bli frisk innan jag fick en till. Jag pendlade mellan hopp och förtvivlan men insåg att detta INTE skulle få definiera mig. Jag var inte sjuk- utan en frisk ung tjej som ibland blev sjuk- väldigt sjuk.

Jag levde inte alltför hälsosamt men inte direkt ohälsosamt. Jag drack sällan, sov dock för lite och struntade i vad jag stoppade i mig för mat. Så småningom, efter att ha blivit headhuntad vidare till nya jobb där stressen och kraven var större, blev jag sjuk ännu en gång i raden och min läkare började prata om att förtidspensionera mig. Det ville jag absolut inte- jag älskade att jobba!

Jag började med yoga och mindfulness och utbildade mig senare till yogalärare då jag märkte att då stressen blev mindre blev också hjärnhinneinflammationerna färre. Efter ett tag insåg jag att det var ett bra steg på vägen men fler pusselbitar behövde läggas för att optimera hälsan. Sömn, hormoner, mat - allt gick under luppen och studierna fortsatte. Till slut fann jag lågkolhydratkosten och nu mår jag bättre än någonsin. Det jag äter idag är en ketogen lågkolhydrat kost dvs att jag försöker att hålla mig i ketos hela tiden och äter max 20 g kolhydrater.

Jennie

Kommentar: Min största hälsovinst är att mina, mkt ofta återkommande, urinvägsinfektioner helt försvunnit med en LCHF-kost. Haft uvi två gånger under mina två år med LCHF men de har kommit i direkt samband med sockerintag.

Jag var tidigare sjukligt trött, kunde sova upp till 4 timmar på dagen men ändå lika trött. Orkade inte längre träna pga energibrist och trötthet. Gick till VC och tog prover men alla värden var bra. Kom då i kontakt med LCHF via kostdoktor.se och Mats Lindgrens blogg fethälsa och bestämde mig för att prova. Efter kostomlägget till LCHF kom full energi och tröttheten försvann på en månad. Sover aldrig på dagen längre o kan träna för fullt, t o m mkt bättre på fett drift än kolhydratdrift!

Hade finnick hy på hakan o käkbenet. Efter kort tid med LCHF-kost är alla finnar och plitor borta. Hyn har mer lyster.

Jag har inte haft migrän eller spänningshuvudvärk en enda gång efter kostomlägget. Det hade jag ca varannan månad tidigare
Min IBS-mage är helt borta. Nu sköter magen sig som en klocka, ingen uppblåst mage, ingen magknip, ingen diarre.
Har som sagt ätit LCHF-kost i snart två år och jag har fått livet tillbaka!

Åsa

Kommentar: Fick diagnosen Diabetes typ 2 för 1,5 år sedan (juni 2014). En diagnos, varsågod! Naturalförloppet för den sjukdomen ger vid handen att du måste kolla dina ögonbottnar, då du riskerar bli blind, sa doktorn... I övrigt, ät enligt tallriksmodellen och ät din metformin, som jag skriver ut.... Jag blev tvärlisk och bestämde mig där och då att äta mig frisk! Prövade metformin, ströp kolhydratintaget till ingenting. Fick rena förgiftningssymptom av jävla metforminet! Efter sex veckor var mina spckervärden på normala nivåer! Utan metformin.. Nu har jag tappat totalt 35 kilo och har inga problem att hålla sockret under total kontroll, käkar LCHF och lär fortsätta livet ut.. Fyller snart 57 och har aldrig mått så bra, som nu. Kommer gå ner mer i vikt och märker hur gamla inflammationer läker i min kropp, leder och muskler har fått ny kraft, inga ständiga mag och tarmstörningar, infektioner i luftvägar och bihålor längre... Tänder och tandkött känns också på topp! Har inga som helst ögonbottenförändringar, får uppsöka optiker snart, för att prova ut svagare glasögon, då synen blivit bättre! LCHF is da shit!

Peter

Kommentar: Hej Fick diabetes typ 2 för två år sedan.

Läkaren hånlog när jag sa att jag skulle börja med LCHFKOST som jag blivit tipsad av en kompis om.

Läkaren tyckte jag skulle tänka på farligheten med fett och kolesterolets verkan på kroppen och att jag skulle äta 2st metformin för sockret och en tablett för blodfetter och en extra för blodtrycket utöver den jag åt, det skulle jag göra i förebyggande resten av mitt liv.

Ett halvår senare med Lchfkost utan tabletter så var alla värden bra.

Blodtryck har jag fortfarande problem med men det beror nog på bristen av motion.

Har varit mycket stillasittande sista två åren, pga nervklämmningar i nacke och ett ont knä pga en fallolycka, men det håller på att bli bra och ska snart börja med långa promenader. Sedan 36år har jag också en muskelsjukdom FSH-MD.

Min mage som jag haft problem med i ca 20år har blivit nästan perfekt, från diarré 2-4ggr/vecka nu en gång varannan månad

Lederna har blivit mindre stela fastän jag mest varit stillasittande sedan jag började med lchfkosten.

Jag har också minskat i vikt, från 81 till 73-74kg och det utan motion till min längd 177cm tycker jag de är bra.

Blodsocker och blodfetter håller sig bra.

/Peter

Kjell

Kommentar: Hej Mats

Jag har varit rätt stor hela livet och jobbantat i ca 35 år. Jag skadade axeln för 5 år sen och opererades i samband med det kom jag in på LCHF och gick ner från 116 kg till 102 på ett halvår sedan fortsatte jag med LCHF i 4 år köpte mat med max 3gr kolhydrater men åt för mycket så jag gick upp till 116 kg igen. Senhösten 2014 svällde jag upp i benen och fick urindrivande som hjälpte men svällde upp i knäna istället. Då gjorde jag en läkarundersökning högt blodtryck och sockervärden på gränsen till för högt. Jag hade också fått ont i fötterna så man gjorde en röntgen och konstaterade att jag fått artros. Detta sammantaget gjorde att jag började med strikt LCHF på trettondagsafton 2015 med max 80 gr protein per dag. Gick ner 10 kg på 24 dagar och 10 till innan sommaren sedan var mina värden normala igen utom kolesterolvärdena som är för höga i läkarnas ögon men inte i mina. Däremot blev artrosen inte bättre och jag tror jag fått en inflammation i den oskadade axeln. Jag har nu gått ner totalt 25 kg på 11 månader med strikt LCHF och väger nu 91kg till mina 178 cm men inflammationerna vill inte släppa. Sitter just nu och väntar på en operation där dom ska sätta tillbaka en muskel som lossnat i den trasiga axeln dom ska även göra magnetröntgen på den andra onda axeln för att se vilka problem jag har där. Jag mår annars väldigt bra men är lite fundersam över hur lång tid det kan ta innan inflammationerna går åt rätt håll. Jag kör äggdiet ibland för att nolla men känner ingen skillnad.

Kersti

Kommentar: Jag har ätit LCHF sedan 2011 och min man sedan januari 2014. Vi har båda gått ner ca 20 kg i vikt. Jag hade tidigare i många år en dålig mage med daglig halsbränna, och åt i perioder medicin dagligen mot det. Det är nu helt borta. Vid den årliga undersökningen hos tandläkaren har jag de tre sista åren inte haft några hål. Tidigare hade jag alltid ett hål per år som måste lagas. Min man har alltid haft ett till två hål att laga, men de sista två åren har han inte haft något hål. Han har alltså på det sättet sparat minst tusen kronor per år. Vi tror båda att det beror på kosten och att vi inte äter något socker. Tandhälsan pratas det ju inte så mycket om när det gäller LCHF, men det tycker jag är viktigt. Dessutom är det ju så lätt att hålla den nya vikten med den här kosten. Hoppas, hoppas att studien blir av. Tack för allt du gör och för din blogg. Kram Kersti.

Monica

Kommentar: Född 1947. DB i ca 25 år. LCHF i en månad. Kollar beskrivning och blir hemma och kan se att värdena sjunker och det känns bra..Är skriven i Köpings kommun men bosatte oss i i husbil 2008 då vi sålde huset. står sept-maj på en camping i Södertälje.

Lotta

Kommentar: Ca 4 år med LCHF, inte helt strikt men med så lite lättsmälta kolhydrater som möjligt i vardagen. Omedelbar effekt var en bra lugn mage, aldrig ont efter måltid. Inget sötsug, aldrig hungrig. Bra humör utan blodsockerfall. Tränar Crossfit, inget problem med orken/ Lotta

Lars

Kommentar: Hej!

Jag är en cirka 120 kg tung och positiv kille på 60 år. Jag har under de senaste 20 åren pendlat i vikt och med blandad framgång provat ett antal olika "metoder". Allt ifrån det så kallade "helsingörspillren", Viktväktarna, Cambridge och en kortare period med LCHF. Jag arbetar som utredare vid en utredningsrotel och tillbringar alldeles för stor del av min arbetsdag sittande vid datorn eller i tjänstebil. Intensiva och stressande arbetsdagar har sedan 10-11 år medfört att jag slarvat med motion och kosthållning. Detta trots att jag för cirka sju år sedan fick beskedet att jag drabbats av (skaffat mig...) typ 2 diabetes. Jag har sedan dess lyckats bemästra sjukdomen med Metformin och några ytterligare preparat.

Jag vet att kombinationen LCHF-kost och motion har en positiv påverkan på min "åkomma" och skulle väldigt gärna vilja delta i er koststudie. Känner att ett deltagande skulle ge mig den "spark i baken" som jag vet med mig att jag behöver.

Anders

Kommentar: Januari 2011 startade jag (och frugan) med ganska strikt LCHF. Vi gjorde detta för att vi var överviktiga. (183cm/95kg för mig, 165cm/90kg för frugan). På ca 3 månader gick vi båda ner ca 15 kg och utöver vikten märkte vi ett antal förbättringar. Nu fortsätter jag bara med mina upplevelser och det mesta av detta kom alltså efter ca 1 månad.

Det första lite annorlunda var att toabesöken blev färre och varje gång var det en fast, luktfri avföring. Gaserna i magen upphörde. Jag fick bättre sömn. Sockersuget försvann från att inte ha kunnat låta bli en godis-skål kunde jag stå bredvid värsta utbudet och jag reagerade inte över att jag ville ha godis.

Jag (=vi) har fortsatt med LCHF utan att vara extremer, jag äter det jag vill och har slutat kalla det för en diet. Det är ändrade matvanor. Någon gång när jag äter annan och sämre mat märks det direkt i min mage.

Två tydliga fysiska förändringar har jag märkt:

- 1) Jag hade tidigare problem med att jag fick kletiga gulaktiga "grejer" i ögonen som irriterade genom att jag plockade med dem ständigt. Dessa har helt försvunnit.
- 2) Jag hade problem med mjäll i håret och använde speciellt schampo. Nu kan jag ta vilket schampo som helst, inga problem.

Att jag fått ett bättre minne, lugnare och jämnare temperament är också ett plus.

När någon frågar om jag går på dieten LCHF säger jag "Nej jag har ändrat mina matvanor och äter HQ". De som undrar vad detta är svarar jag "High Quality". För jag är mer noggrann med råvarorna utan att för den skull vara expert.

Mvh
Anders

Pia

Kommentar: Jag äter lchf och är mycket känslig för avvikelser. Märker det i form av högre sockervärde och ont i leder samt viktuppgång.

Daniella

Kommentar: Hej!

Jag har diabetes 2 sedan drygt 1år. Jag fick kolesterolsänkande- blodtryckssänkande- och diabetespiller.

Efter några månader där jag slaviskt följde läkarens råd med kost o piller verkade som om min diabetes inte förändrades ett dugg! Jag beslöt mig för att lägga av alla piller och gick över till lchf-kost.

Idag är jag stolt över mitt beslut! Blodsockret är 5 - 6, ingen smärta i lederna, en mage som fungerar och absolut inga piller 😊☀️😊

Länge leve lchf!

Tack

Daniela

Sten

Kommentar: Kortfattat: viktnedgång från 93 till 82

Blev av med höftartos som skulle op inom 3 år uppskattade sjukgymnast

Blev av med nattkissning väldigt snabbt 2 ggr/natt

Gladare piggar större självförtroende svåra förkylningar försvann oxå.

Är aldrig hungrig nu för tiden fantastiskt

Hållit på i 6 år

Biverkningar dom vanliga kolla vad fan folk lägger i sina kundvagnar osams med syrran som minsan är sjuksyster o har läst näringslära o hon visste inte vad kolhydrater va för något.

Rolf

Kommentar: Den 12/3 2015 besökte jag min läkare varvid han konstaterade att jag hade prediabetes. Två prov visade 7,1 och 6,9. Jag vägde 91 kg, är 174 lång och hade 112cm i midjemått. Mina levervärden var dåliga - fettlever enl läkaren. Värk i buk och leder var närmast kroniska. Doktorn föreslog en LCHF diet. Jag studerade och bestämde mig att äta strikt LCHF på prov 3 månader.

Vid åter besök efter tre månader hade jag gått ner 12 kg. Socker 4,5. Levervärdena var för första gången på 25år perfekta. HDL hade ökat och LDL minskat. Blodtrycket hade minskat (äter blodtrycksmedicin). Värken i kroppen var borta för första gången på 40 år. Minnet började bli bättre. I Mars orkade jag ingenting - kunde knappt gå 1000m. I juni rodde jag ut virke till en altan till min stuga på en I. Byggde altanen utan att känna mig trött.

Idag 10/12 2015 väger jag 73,5 kg och har 83 i midjemått. Promenerar 2 mil utan utan att bli trött. Tränar på gym 5 dagar i veckan.

17/5 2016 fyller jag 73 år och känner mig som 50.

PS: Min far dog i fettlever utan att ha druckit sprit. Sannolikt är jag ärftligt insulinintolerant. Frågan jag har; är hur det relativt stora intaget av mejerivaror på lång sikt påverkar mig.

Clara

Kommentar: Hej

Jag är 77 och äter LCHF (inte hundraprocentig men nästan) sen ca 4-5 år. Minus 12 kg, mycket mindre besvär av artros i knän och tummar. Inte längre behov av antihistamin mot hösnuva på försommaren som jag behövde tidigare. Piggare, mycket mer energi, mycket färre och lindrigare förkylningar. Jätteskönt att slippa kilon och halvkrasslighet. Så gott som aldrig hungerkänslor.

Tycker inte att det är dyrare kost bl a eftersom jag äter mycket mindre nuförtiden.

Margareta

Kommentar: Hej! Äter LCHF sedan 7 år, fick DM2 då. Som sjuksköterska accepterade jag inte de kostråd jag fick. Vilken motor håller för både gas- o bromspedalen i botten samtidigt? Gör vad jag kan för att omvända DM- sköterska o Dr. Bl.a gett dem "matrevolutionen",. Den och andra Matnyttiga böcker ges numera bort istället för en flaska vin. Min historia liknar för övrigt alla andra LCHFares

Är inte medicinfri , men minskat, insulin bort. Betablockerare underhåller säkert sockret?! (Dilaterad cardiomyopati). 69 år. Är aktiv..

Senaste sjukhusvistelsen (NÄL) kunde blivit en orgie i kolhydrater. Hade eget litet matförråd i sängbordet. Intressant bemötande!

Hjälper gärna till!

Mvh Margareta H

Dianne

Kommentar: Hej,

När jag äter strikt LCFH-kost har jag märkt följande:

- viktneidgång (upp till 20 kg hittills) utan motion
- bättre matsmältning/avföring
- piggare/mer ork
- mindre värk (fibromyalgi)
- minskat sötsug

Bertil

Kommentar: Jag genomgick en bypassoperation efter en hjärtattack för ca 4 år sedan.

Efter det beslöt jag att jag skulle äta efter lchf modellen. Mina blodvärden innan hjärtattacken var inte bra. Triglyceridvärdet var för högt likaså kolesterolvärdet. Troligen var också sockervärdet för högt. Nu, efter 3-4 år med lchf är alla mina blodvärden bra.

Kontrollerar dessa var 3:e månad. Perfekta värden . Tidigare ,efter operationen , tog jag medicin mot för högt blodtryck. Under den senaste tiden kände jag en trötthet på eftermiddagarna. Då jag senast var hos min husläkare ansåg han att jag skulle mäta MIT blodtryck under ett dygn med fast apparatur. Resultatet visade att blodtrycket var för lågt på eftermiddagarna , vilket förklarade tröttheten. Därför togs blodtrycksmedicinen bort. Nu har också tröttheten försvunnit. Nu har jag ett normalt blodtryck och slipper därför att Ta blodtrycksmedicin . Däremot fortsätter jag med lchf maten då den passar mig förträffligt. Både när det gäller smaken på maten och för hälsan.

Hälsn. Bertil

Siw

Kommentar: Har sedan några månader uteslutit bröd och potatis, nästan äter mycket grönsaker ovanjordsväxta! Sköterskan sa att det märktes på mitt långtidssocker!

Sabina

Kommentar: Hej. Jag har en hittills okänd sjukdom som gör att jag är extremt kolhydratintolerant. Äter jag kolhydrater får jag högt socker och min kropp producerar för mycket insulin som gör att jag sedan får hypoglykemi. Jag har varit väldigt väldigt sjuk, och googlat LCHF och enligt mina läkare räddat livet på mej själv. Det som var avvikande innan sjukdomen blev känd för mej. Var att jag har för låga värden av triglycerider och mycket svårt att lägga på mej vikt, har alltid varit liten och smal. Men nu på LCHF mår jag mycket bättre och är så väldigt stark och muskulös.
Vänligen Sabina Teseries

Eva

Kommentar: Hej Mats!
Har ätit LCHF i snart 4år, den bästa kostomläggningen jag gjort.
Mitt sötsug kan jag kontrollera numera, var en pina förut varje kväll rev o slet suget i min kropp. Åt när min man lagt sig, jag skämdes så.
Magen lever ett lugnt liv numera, var väldigt gasig o pruttig(pinsamt) innan LCHF
Är nästan aldrig förkyld. Mina tänder är lena.
Blir aldrig akuthungrig, bra för humöret.
Är tacksam för din o allas bloggar om LCHF här på nätet. Har hjälp mig
Otroligt, läser här varje dag.
Fortsätt kämpa Mats, håller tummarna inför denna studie.

Linda

Kommentar: För ett år sedan fick jag nog av mig själv. Vägde 79 kg, 168 lång. Jag åt massor med godis, pasta och smörgåsar. Var sugen på mat jämt. Var även trött och energilös och tyckte inte att mycket var roligt.
Bestämde mig för att göra något åt det. Hade hört mycket gott om LCHF, men var lite skeptisk då många andra sa att det var farligt. Jag hade tidigare erfarenhet av Viktväktarna som jag använt mig av efter graviditeterna. Då gick jag ner i vikt, men jag var hungrig konstant och det krävdes en enorm mental styrka för att genomföra det. Jag klarade inte att hålla min vikt nedgång efter och gick alltså upp igen.

I december förra året gav jag LCHF en chans. En ganska strikt variant och kilona rasade. -12 kg de första 4 månaderna.

Men det som glädde mig mest var att energin kom tillbaka, jag mådde toppen och det bästa av allt: jag var inte småsugen på mat längre utan min kropp hade äntligen blivit nöjd!
Nu ett år senare äter jag fortfarande LCHF, lite mer liberalt. Jag ser det inte som en "bantningskur" längre utan som ett bra sätt att äta för att min kropp ska må bra!
Min vikt idag: 63 kg dvs - ca 16 kg totalt. Jag har ätit när jag varit hungrig och resten av tiden har jag inte tänkt på mat alls. Min kropp får numera berätta när den behöver bränsle

och det senaste halvåret har den varken önskat vare sig frukost eller lunch. Vid 14 vill den ha något litet sen 19 en middag.

Hoppas detta var till någon hjälp!?

Har även en story om min son på 12 år som började på ett viktningsprogram genom kommunen, på sjukhuset med dietist, psykolog, sjukgymnast osv. Dietisten förespråkade lightprodukter, fullkornsprodukter, äta var tredje timme, äta lite.

Det funkade inte. Min son började smygäta och gick upp ännu mer i vikt.

Jag beslutade att vi hoppade av deras program och så fick även han börja äta LCHF.

Hemma bara, som vanligt i skolan.

Resultatet har på två månader blivit flera kg ner i vikt och det ständiga småätandet har försvunnit naturligt. Även hans småsug har försvunnit och han verkar väldigt nöjd och glad!!

Lena

Kommentar: Hej Mats ! Min hälsaresa började för ett år sedan. Har haft värk i leder, mycket trött, kolesterolet var för högt (enligt läkare),vågde för mycket, sov dåligt, sockret ok men något i överkant, magen alltid orolig o uppblåst. Led o muskelvärk borta, sover gott, kolesterolet från 7.5 till 6.4. Det goda 2,3 o Onda 3,6 dessa värden ville dom inte ta första gången ja var där, men som du ser är allt mycket bra. Blodsocker från 6,3 till 4,3. Midjemått från 111cm. till 92 cm. Vikten från 89 kg ner till 73 kg. Ja hoppas du har användning av min berättelse. Med vänlig hälsning, Lena

Veronica

Kommentar: Hej,

Är helt övertygad av att LCHF kost hjälper oss människor till ett friskare liv, för min egen del så har värk som vandrat runt i min kropp i många många år så gott som försvunnit, så skönt att slippa alla värktabletter!!! Plus att min mage känns plattare och lugnare nuförtiden :)

Nyss fyllda 50 så har jag varit på hälsokontroll alla värden var perfekta som blodtryck,blodsocker och kolesterol, har ätit LCHF i ca 4 år.

Thomas

Kommentar: Hej, jag har inte diabetes men har fått enorma hälsovinster med lchf.

Har ätit moderat/strikt lchf i drygt 5 år och gått ner 25 kg, förbättrar mina blodfetter, förbättrat mitt psa värde (slutat med sabamin), blivit av med min ledvärk och mår allmänt bättre.

.

Susanne

Kommentar: Typ 1 diabetes sen 25år...har sänkt mitt insulin levemir från 22enh till 5enh,riktigt bra dagar till 3 enheter samt Humalog från 7 till 2-4 beroende på mat. HDL har ökat samt minskat LDL, Triglycerider bra. 7:e året med LCHF. Nack och rygg opererad efter trafikolycka -88. Fick diabetes direkt efter trafikolyckan då jag även var gravid med första barnet

Rolf

Kommentar: Jag har ätit enligt LCHF i 7 år och mår utmärkt med jättebra hälsovärden. Hade inte några större problem med hälsan innan. Förhöjt PSA 3.7, ofta uppsvullen mage och diarre, 10 kg övervikt. Numer inga problem. Har också sockersjuka 2 i slakten. Min far fick det vid 49 års ålder med tillhörande besvär, njurdialys, knipsa bort tår m.m. Det ville jag inte ha. Nu är jag 64 år och tänker fortsätta med LCHF livet ut. Är övertygad om att jag får en lång och frisk ålderdom. Uppskattar din blogg mycket Mats.

Peder

Kommentar: Hej Mats,
Min berättelse börjar för cirka två år sedan. Jag fick då min dom att jag hade utvecklat diabetes typ 2. Hade ett hbac1 på 96. Fick omedelbart metformin tre tabletter om dagen. Hade ingen äggvita i urinen vilket tydligen var positivt. Efter att ha varit arg på mig själv i en månad började jag fundera på vad kan jag göra själv förutom att medicinera? På internet hittade jag LCHF och andra koster men den som verkade mest intressant var LCHF. Våg inköptes samt började jag promenera varje morgon. Det var inte lätt att ställa om till LCHF då jag älskar kakor, bullar, bröd, pasta i alla dess former, ris och potatis. Men det gick med en liberal LCHF. Vikten var 108 kg. Efter tre månader skulle jag in igen och hade då snabbt gått ner tio kilo. Denna gång var hbac1 59. Fick mycket beröm av läkaren och då ställde jag frågan om jag kunde bli av med medicinen helt.? Då måste du gå ner minst tjugo kilo till fick jag till svar. Vilket syntes att han inte trodde att jag skulle klara. Men nu behövdes bara ett läkarbesök per år och ett besök vid diabetessköterskan. Cirka ett år efter diagnosen var det dags för ett tredje besök vid läkaren och hade då gått ner cirka fyra kilo till. Hbac1 var då 41. Mera beröm av ny läkare och han tyckte att LCHF var något jag skulle fortsätta med. Nu är vi vid årsskiftet 14-15 och jag bestämde mig för att nu skulle jag ta steget fullt ut till strikt LCHF. Ett bra beslut då jag snabbt gick ner ytterligare femton kilo. Förutom att jag tydligt märkte viktnedskningen kändes det som jag har mer energi än någonsin. Under perioden med LCHF har jag varit mindre sjuk, mindre problem med eksem som jag haft hela mitt liv. Mitt fastevärde har ett snitt de senaste tre månaderna på 5,1 mmol. Jag känner mig tjugo år yngre, kanske mer. Senaste testet på hbac1 är 37. Jag har inga problem med ögonen, full känsel i fötterna. Kort sagt jag mår bättre än jag någonsin gjort!!

Paula

Kommentar: Hej ! Jag har ej diabetes, men närpå (mina föräldrar hade)och jag får verkligen tänka vad jag äter, och att inte börja äta igen för mycket kolhydrater. Här kommer olika symtom jag har haft men om jag håller matvanorna bra så slipper jag dessa.

-värk i hela kroppen, och speciellt i benen och händerna.

-svårt att gå på grund av stelhet i benen.

-hudkänslighet försvann från benen, som huden skulle vara extra tjock.

-oroliga fötter speciellt när man skulle sova.

-huvudvärk med olika grader i styrka. Fick även illamående på grund av det.

-förhöjd blodsocker på fastande. Hade 7 men det är väl ganska gränsvärde. Läkaren tyckte ingenting behövdes göra. Vikten var då 96 kg, men nu 81 kg. Hade stor jätte-mage.

Ännu för mycket men kämpar framåt.

-urinvägsinfektion.

- högt blodtryck, som värst 173/99 och 168/103 hade som medicin Losarta Teva. Nu normal blodtryck utan tabletter.

-mycket överflödigt vätska i kroppen, så fingrarna var som korvar.

Dessa problem hade jag, men är så glad, att jag slipper nu. Hoppas detta hjälper.

Elisabeth

Kommentar: Jag är inte jättebra på att äta LCHF men gör så gott jag kan. Tänker att det är en kostomläggning att leva med. Jag har nästan slutat äta bröd men eftersom jag jobbar i barnomsorgen hamnar jag alltid framför Brödfat vid mellanmålet. Jag har ingen rast innan men har utvecklat en strategi att försöka gå på toa innan och då passar jag på att äta en ketoboll av smör och kokos.

Den främsta anledningen till att jag började med mitt försök till koständring är att jag har värk i mina knän. Sjukvården menar att jag måste gå ner i vikt. Sedan försvinner värken . Jag har nog hållit på i ca 1år men vikten ändrar sig inte så mycket. Jag har förändrats i formen. Den sista tiden har jag även uteslutit mjölk. Jag dricker havredryck och vatten i stället .

Jag börjar märka en förändring i mina knän och tror att jag är på rätt väg. Jag tar mindre värktabletter nu än innan. Jag är sällan sjuk och mår bra.

Mvh Elisabeth

Eva-Britt

Kommentar: Hej,

Jag här ätit LCHF sedan Maj 2008.

Jag äter endast lunch o middag.

Det första jag märkte när jag började med LCHF var att min bullriga mage lugnade ner sej OMEDELBART.

Pollenallergin har jag inga problem med längre.

Bliir aldrig förkyld längre.

Tandhälsan har också blivit mycket bättre.

Berit

Kommentar: Hej jag / i hoppas att ni lyckas!

Jag har fått bort min migrän sm jag haft sedan jag var liten. Anser att jag mår bättre också psykiskt- inga nedgångar i humöret. Är 67 och mår prima- inga sm helst viktproblem eller negativa mönster. Orkar hur mycket som helst. Min mamma hade parkinsson vilket jag önskar o hoppas att jag undviker nu. Vi äter inte heller gluten!!!!

Min man har lidit av gaser och smärtor i magen i alla år. Sedan vi börjat med lchf (sedan ca 5 år) så finns inga störande gaser!!!! Han mår liksom jag toppen och orkar träna varje dag ca 1- 1 1/2 timme, ganska hårt. Positivt tänkande och lätt att hålla vikten. Då min man har coloncancer i släkten (flera) så är det viktigt för oss att äta rätt. Han kollas ofta och har ingen synlig cancer alls.

bådas blodprover är utmärkta på alla sätt.

Tack

Birgitta

Kommentar: Hej!

Började äta LCHF 2008. Läste då av en slump en artikel om Annika Dahlqvist i en kvällstidning o att hon blivit friad från anklagelser för kostråd inom vården. Då jag är utbildad inom fysik, kemi o matte blev jag nyfiken o vet att jag tänkte- "tänk om det är tvärt om?"

Då var jag 46år o hade ca 10-15kg övervikt, så inga problem att direkt sätta igång med LCHF. Kilona försvann med ca 1kg/ veckan. Underbart! Mådde mycket bra o var aldrig hungrig. Minns också hur jag strax därefter upptäckte hälsofördelarna:

1. Förut fick jag vara försiktig vid lyft o rörelser. Hade ofta ont i ryggen, åt smärtstillande o blev sängliggande.

2. Hade tidigare stickningar i vänstra halvan av kroppen. Från topp till tå. Genomgått alla prover o undersökningar sjukvården kunde erbjuda mig. Men de kunde bara berätta vad jag inte hade.

Blev FRI från dessa o har varit det sedan dess.

Har nu ätit LCHF i 7 år. Viktstabil o utan ryggproblem o stickningar. Slarvar jag med kosten, kommer små varningar i kroppen från mina tidigare krämpor. Men återgår jag till riktig mat igen, så går de över.

Känner mig lurad av vården o förvånas över att de inte bryr sig om nya evidens eller lyssnar till oss alla som blivit friska av LCHF.

Paula

Gått ner 16 kg, har inga som helst besvär med mina endometriossmärter sen jag börja med LCHF, behöver aldrig sova efter en arbetsdag, aldrig ont i magen, inget sötsug och alltid

mätt 🍌😊

Malin

Kommentar: Hej!

Mycket hoppigivande läsning! Försökte googla efter mer info om studien, men hittade bara till din blogg - vet du var man kan läsa mer om var studien ska genomföras etc?

Jag forskar också på diabetes, dock hos djurslaget katt, vid SLU. Katter drabbar liksom människor främst av typ 2-diabetes, med övervikt som största enskilda riskfaktor. På mitt djurslag är det inte alls kontroversiellt att rekommendera lågkolhydratskost, det kan kanske vara roligt att känna till som anekdot. Katten är dessutom ett utmärkt modelldjur för typ 2-diabetes hos människa då bägges sjukdomar är snarlika i nästan alla avseenden. Katt är t.ex. det enda djurslag förutom oss primater som utvecklar amyloid i sin bukspottkörtel vid diabetes.

Det finns åtminstone en vetenskaplig studie som visar att man får bättre resultat när det gäller att kontrollera blodsockret hos katt med diabetes med hjälp av lågkolhydratkost. Bifogas nedan! Dessutom gott om anekdotiska bevis, som hos er. Ser fram emot att följa studiens resultat!

Med vänlig hälsning//Malin Öhlund, veterinär och doktorand

En intressant studie: Bennett, N., Greco, D. S., Peterson, M. E., Kirk, C., Mathes, M., & Fettman, M. J. (2006). Comparison of a low carbohydrate–low fiber diet and a moderate carbohydrate–high fiber diet in the management of feline diabetes mellitus. *Journal of Feline Medicine & Surgery*, 8(2), 73-84.

Krister

Kommentar: 66 år ung och fuskat med LCHF i 2 år. Inte för att jag behövde utan bara av nyfikenhet. Jag har aldrig mått så bra som nu samtidigt har jag blivit 12 kg lättare 😊 (84 till 72) utan att besökt något gym utan bara njutit av god sockerbefriad mat. Samt mitt nya livselixir FETT GOTTA KAFFE 😊

Med vänlig hälsning,

Hans

Kommentar: Fick diagnosen diabetes efter besök på vårdcentralen och blev hemskickad med råden om att jag skulle äta rätt?? När jag kom hem tittade jag på internet och fann då en internetsida där man genom stamcellsbehandling ansåg sig kunna bota diabetes. På hemsidan uppmanades man att fylla i vissa uppgifter. Eftersom jag inte hade någonting förutom infon från vårdcentralen gick jag tillbaka till vårdcentralen med frågeformuläret. De blev väldigt frågande och kunde inte hjälpa mig men jag fick ut blodprovsningsutrustning så att jag kunde kontrollera mitt blodsocker. Efter detta var jag i kontakt med en vän som tyckte att jag inte skulle oroa mig utan uppmanade mig att äta "riktig mat". Senare berättade han anekdoter från sitt jobb avseende viktnedgång där en kollega vann denna utmaning. Undrande frågade hur det kunde bli så. Han berättade då att han börjat äta enligt LCHF och inte tränat (till saken hör att min bekant är maratonlöpare) Senare begärde jag att få info om vad man skulle äta vid diabetes. Fick då en broschyr från läkemedelsbolag som hänvisade till kolhydratrik mat samt kostcirkeln.

Förstår inte hur en vårdcentral lämnar ut info från läkemedelsbolag.
Äter numera enligt LCHF och mäter mitt socker varje dag.

Per

Kommentar: Jag har diabetes typ 2, fast jag numera är fri från mediciner efter att ha börjat äta LCHF.

MVH/pj

Helen

Kommentar: Hej Mats!

Jag har i över 15 års-tid haft akuta återkommande och kroniska inflammationer i muskler,körtlar, leder,öron etc.. ständig värk i flera delar av kroppen,ända ut i fötter och tår, så även bara att gå värkte. mycket dålig sömn, ångest,depressioner. Kändes som om det rann gift i min kropp? förlorat mycket av min sångröst, ihållande värk i hals;öron.nacke har alltid tränat trots värk, ätit " bra" hmm...!! som tur va, aldrig light produkter margarin mm. ingen övervikt (6barn)

vart hos läkare otalt ggr men, de vill bara ge mig antidepressiva medel,sömnpillers mm. Började för bara några månader sedan med att ta bort kolhydrater fram till middag, märkte att jag mådde lite bättre, hade ingen aning om LCHF dock, tog sen bort mer och mer socker/kolhydrater,lärde mig äta mer fett efter jag läst på om LCHFoch kände att min värk minskade och välmående ökade,fick energi igen,sov bättre,åh vilken lycka!

Nu har jag inte haft värk inflammationer på ett bra tag,och jag är sååå tacksam för LCHF fastän jag inte hållt på länge alls så är detta helt fantastiskt, och jag vill föra budskapet vidare.

finns massa mer att säga(skriva). kokosolja är super ;)

Malin

Kommentar: Jag har ätit LCHF i två omgångar och gått ner sammanlagt cirka 30 kilo. Jag började för att gå ner i vikt men idag är det självklart på grund av hälsofördelarna.

Jag hade inga direkta sjukdomar att bli av med utom min pollenallergi som jag plötsligt upptäckte var försvunnen. Den har jag haft i över fyrtio år.

Inga blodsockersvängningar och inga förkylningar mer. Den årliga halsflusen har jag inte heller känt av på flera år. Jag kan inte tänka mig att leva på något annat sätt.

Lycka till med studien och ditt outtröttliga arbete.

Gunilla

Kommentar: Jag själv har slutat med blodtrycksmedicin. Har ej varit förkyld eller haft ont i huvudet på 2år.

Min man som har mild kognitiv svikt +högt blodtryck har nu bara 1 blodtrycksmedicin.Även om minnet inte blivit bättre har vi nog fördröjt processen tack vare kostomläggningen + massor av kokosolja. Hans övriga funktioner har ej försämrats alls utan han är piggare och mer aktiv än före diagnosen.

Din bok+ Stoppa Alzheimers nu +Matrevolutionen har hjälpt oss mkt. MVH och stort TACK

Gunilla