

## Mitt förändrade liv

Vid ett läkarbesök 1986 konstaterades att jag ådragit mig diabetes typ 2. Jag ordinerades tabletter och jag fick även en trycksak innehållande goda råd angående kost och motion för typ 2 – diabetiker. Åren gick och jag tog mina tabletter men de råd jag fått beträffande motion var nog för omfattande för min bekvämlighet eller lathet om Ni så vill. Kostråden följde jag efter bästa förmåga eftersom jag vid den tiden inte visste bättre. Åter hos läkaren 1997 fick jag veta att mina blodvärden var sådana att insulin -injektioner var av nöden påkallat. Dosen blev 20 enheter på morgonen och 16 på kvällen. Med den doseringen har jag levt med mina insulinpennor i över elva år.

Vid ett besök hos diabetikersköterskan antydde hon att hon kanske skulle tala med läkare om att eventuellt höja mina insulindoser, efter som mina fötter såg bedrövliga ut, men det hela slutade med att jag fick remiss till fotvården. Kommen till fotvård blev jag väl omhändertagen av Åsa Lundberg som, under arbetet med mina svullna fötter, berättade om LCHF -kosten, något som jag inte tidigare känt till. Besöket hos fotvården slutade med att jag köpte en bok om LCHF -kost. Bokens titel är ÄT FET MAT och den är skriven av Lars-Erik Litsfeldt, själv diabetiker. Ett avsnitt i boken är skrivet av allmänläkaren Annika Dahlqvist.

Väl hemma igen slog jag ner och sträckläste min nyinköpta bok från pärm till pärm. Jag gick tillbaks och läste om några stycken varefter jag slog ihop boken och sa till mig själv: Så får det bli och så har det blivit. Jag mätte midjevidden och fann att den var 123 cm och efter ett besök på vågen noterade jag vikten, 107 kg. Efter bara någon månad med mina nya matvanor kunde jag halvera insulindoserna från 36 enheter per dygn till 18. Efter ytterligare ett halvår sänkte jag från 18 till 12. I Juli 2009 ringde sköterskan och föreslog att jag skulle lägga bort mina insulinpennor, ett förslag jag med glädje accepterade.

Redan hösten 2009 fick jag en rejäl bekräftelse på att jag valt rätt väg. Vid besök hos sköterskan fick jag veta att mitt långtidsprov, mitt första utan insulin, var långt och finare än de tre föregående. Jag väger idag 83 kg och min midjevidd är 107 cm, men dessa data ser jag mera som en bonus eftersom det helt överskuggande är att jag numera lever ett bra liv utan att tillföra kroppen minsta gnutta insulin. Med tanke på min relativt höga ålder kanske man kan hävda att det aldrig är för sent att sadla om. Själv var jag 75 år fyllda den gången. På bilden flankeras jag av, som jag själv brukar säga, mina två livräddare. Det är Åsa Lundberg som jag köpt boken av och det är läkaren Annika Dahlqvist som medverkat i boken och som jag har hört föreläsa o LCHF.

Per Olov Bergman i Vansbro

