

Nytt liv med riktig mat, frisk med LCHF – Dr Sofie Hexeberg

Sofie Hexeberg är en norsk läkare med inriktning på kost med fördjupade studier av olika kostkomponenters betydelse för bland annat hjärta och blodsystem. Genom denna kunskap och logiska resonemang har hon framgångsrikt behandlat patienter med **diabetes, migrän, psoriasis, högt blodtryck, övervikt, hormonrelaterade besvär** och mycket mer genom att föreslå byte till en kost med en mindre andel tomma kalorier (kolhydrater) som byts mot näringsrika och nyttiga naturliga animaliska fetter.

Konceptet har utomordentligt gott stöd i evolutionsbaserade resonemang och antropologiska studier men har, framför allt under det senaste halvsekle, motarbetats av livsmedels- och läkemedelsindustrin. När upptäcktsresande och missionärer började besöka och studera områden där västerländska levnadsmönster var okända eller ännu inte fått genomslagskraft fann man genomgående ett annorlunda sjukdomsmönster som dock snabbt förändrades. De läkare som följde i kolonistatorernas fotspår rapporterade hem att **cancer, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar** samt andra civilisationens följeslagare till en början inte existerade men började dyka upp efter något eller några årtionden med nya kostvanor.

Den mat vi äter har naturligtvis betydelse för hur vår kropp reagerar och fungerar och många till synes orelaterade sjukdomstillstånd har samma fysiologiska bakgrund. Västerländsk kost kännetecknas av en väsentligt större andel **socker** och **stärkelse** samt, under de senaste hundra åren, ett utbyte av naturliga animaliska fetter mot industriellt framställt **“hitte-på-fett”** (margariner) med vegetabiliskt ursprung.

Sofie Hexeberg inleder med att berätta om sin yrkesbana och traditionella bakgrund, vad avser kost. Under många år var hon vegetarian.

På femton år åt jag sällan eller aldrig kött, fågel, fisk eller skaldjur. Jag prövade olika vegetariska dieter eftersom jag var angelägen om att hitta en optimal kosthållning. Jag försökte bland annat att enbart äta frukt, men det klarade jag bara att göra i några veckor eftersom jag var konstant hungrig och hade ett enormt sötsug på grund av den ständigt fluktuerande blodsockernivån. En period åt jag endast mat som i huvudsak bestod av grönsaker, frukt, bär, nötter och grönsaksjuicer. Det var inte heller någon enkel diet och förkastlig som kost.

Som forskare med sund skepsis och lust att utvidga sitt vetande blev hon medveten om att de hittillsvarande beskrivningarna och de egna observationerna inte stämde överens.

Så kom Fedon Lindberg och ställde allt på huvudet. ... Allt detta fick mig verkligen att fundera. Jag fick till slut erkänna att jag hade haft totalt fel. Människan har aldrig varit vegetarian - den optimala kosthållningen består av en jägar- och samlarkost som människan har levt på och utvecklats med i flera miljoner år.

Nytt liv med riktig mat baseras på beskrivningar av 35 patientfall med provsvar och ingående förklaringar och varvar sjukdomsbeskrivningar med dess fysiologiska bakgrund.

Boken innehåller ett kortare avsnitt med recept, koncentrerade förklaringar av medicinska begrepp samt hänvisningar till avsnitt i boken som behandlar dem närmare. Utöver detta även en sammanställning och förklaring av 25 olika blodvärden som man kan träffa på i labbrapporter.



Litteraturhänvisningarna omfattar ett knappt 50-tal populärvetenskapliga böcker samt 149 vetenskapliga studier. De senare listar många kända författare, men är enbart ordnade efter författarnamn och är tyvärr inte kopplade till bokens olika påståenden. Som nördig utöver det normala så betraktar jag detta som en nackdel som bör åtgärdas i senare upplagor.

Detta är ett lysande tillskott i LCHF-litteraturen och ger mängder av fysiologiska förklaringar till kroppens reaktioner utan att vara vare sig ytlig eller svårtillgänglig. Den som nöjer sig med att följa en logiskt sammanhållen förklaring för att acceptera slutsatserna kan göra det efter en eller ett par genomläsningar. Den kunskapsstörstande lär hitta nya infallsvinklar även efter flera läsrundor.

Så skall en fängslande faktabok utformas. Rekommenderas som standardlitteratur för varje kunskapsstörstande LCHF-are!

- **Nytt liv med riktig mat, frisk med LCHF**
- Sofie Hexeberg
- Optimal Förlag
- ISBN 978-91-7241-209-5

Källa: <http://blogg.passagen.se/matfrisk> (en blogg baserad på fakta som rekommenderas)

Min kommentar; En bok alla läkare, sjuksköterskor, dietister och all sjukvårdspersonal borde läsa. Kostens betydelse för hälsans utveckling ingår inte i en läkarutbildning och det är uppenbart att dietisters kunskaper mer är inriktade på medicinsk symptombehandling än på att bota grundorsaker, åtminstone är det bevisligen så när det gäller diabetes, fetma och Ulcerös kolit.

**”Låt maten bli Din medicin
och
Medicinen Din mat”**

Hippokrates 460 – 377 f.kr