

# Lars-Erik Litsfeldt & Patrik Olsson

## LÅT BÖNOR FÖRÄNDRA DITT LIV

– en revolutionerande metod för hälsan, vikten och blodsockret

# B

BLADH by BLADH

*Likt den kände engelske läkaren och författaren Michael Mosley, mannen bakom bland annat 5:2-dieten, har bokens författare experimenterat på sig själva.*

Idag lever var elfte vuxen på jorden med diabetes. Det blir ungefär 415 miljoner människor och det kan dessutom finnas ett mörkertal utöver det. Bara i Sverige räknar man med att det finns cirka 450 000 diabetiker. Antalet i världen som lider av fetma är runt 500 miljoner och i Sverige rör det sig om ungefär 800 000. Vi har alltså allvarliga problem...

Under ungefär ett decennium har det blivit allt vanligare att de med diabetes- och överviktsproblem provat att äta mindre mängd kolhydrater och istället mer fett. Med åren har det förstas uppkommit tankar kring hur man ska kunna förbättra hälsa och vikt ytterligare och nu står vi inför ett stort steg.

Den nya metoden går ut på lågkolhydratmat med tillägg av sådant som för med sig goda magbakterier såsom surkål eller yoghurt. Till detta läggs magbakteriernas egen föda i form av resistent stärkelse, ofta i form av bönor.

Effekten går att testa. Patriks flickvän Mia åt i ena fallet bröd enbart och i andra fallet brödet tillsammans med en deciliter bönor. Utan bönor höjdes blodsockret 10 enheter och med bönor blev det knappast någon höjning alls. Lägre blodsocker ger mindre utsöndring av insulin, det hormon som låser fett i kroppen.

Det finns forskare som anser att vi idag bara är i början på en kunskapsrevolution när det gäller mikrobiomet (kroppens egna bakterier). Det forskas om att kunna bota typ 2-diabetes och övervikt med bakterier men innehållet i den här boken handlar om den naturliga vägen. Den väg som kan påbörjas idag och inte om tio år med läkemedel.

Och hur gick det för Mia? Hon som ätit mindre mängd kolhydrater men surkål och bönor? Jo, sedan mitten på november 2015 har hon tappat 40 kilo.

Patrik har idag trots minimala insulininjektioner ett friskvärde på sitt blodsocker. Hade han som ung vetat vad han vet idag hade den här boken inte blivit skriven och han hade haft synen i behåll. Men idag behövs verkligen denna bok för hopp och glädje.

En stor del av boken tas upp av recept, tips och instruktioner om hur man till exempel syrar sina egna grönsaker. Den innehåller också tips och råd om vilken träning som hjälper till att maxa resultatet.

### OM FÖRFATTARNA

Lars-Erik Litsfeldt har skrivit flera böcker i ämnet diabetes och viktproblem varav boken *Fettskrämd* var den första. Böckerna har sålts i drygt 100 000 exemplar.

Patrik Olsson är typ 1-diabetiker sedan han var barn. Under sin uppväxt åt han enligt de råd som gavs till diabetiker. Det handlade om att välja lightprodukter, fullkornsbröd och magert kött.

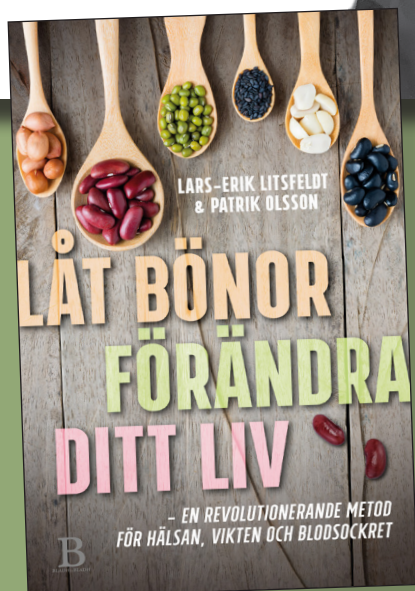
Svängigt blodsocker på grund av denna diet har förstört hans ögon så att han

idag är blind. Han har genom

Facebookgruppen *Smarta diabetiker* hjälpt otaliga diabetiker till ett bättre

liv. För en tid sedan uppmärksammades detta arbete i TV

4:s Nyhetsmorgon då han blev utsedd till Veckans solstråle. Han ser nu som sin uppgift att sprida budskapet om de goda magbakteriernas påverkan på blodsockret.



Författare: Lars-Erik Litsfeldt & Patrik Olsson

Titel: Låt bönor förändra ditt liv – en revolutionerande metod för hälsan, vikten och blodsockret

Omslag: Anders Timrén

Inb. Ca 230 sid.

ISBN 978-91-88429-28-5

Utkommer i april



