

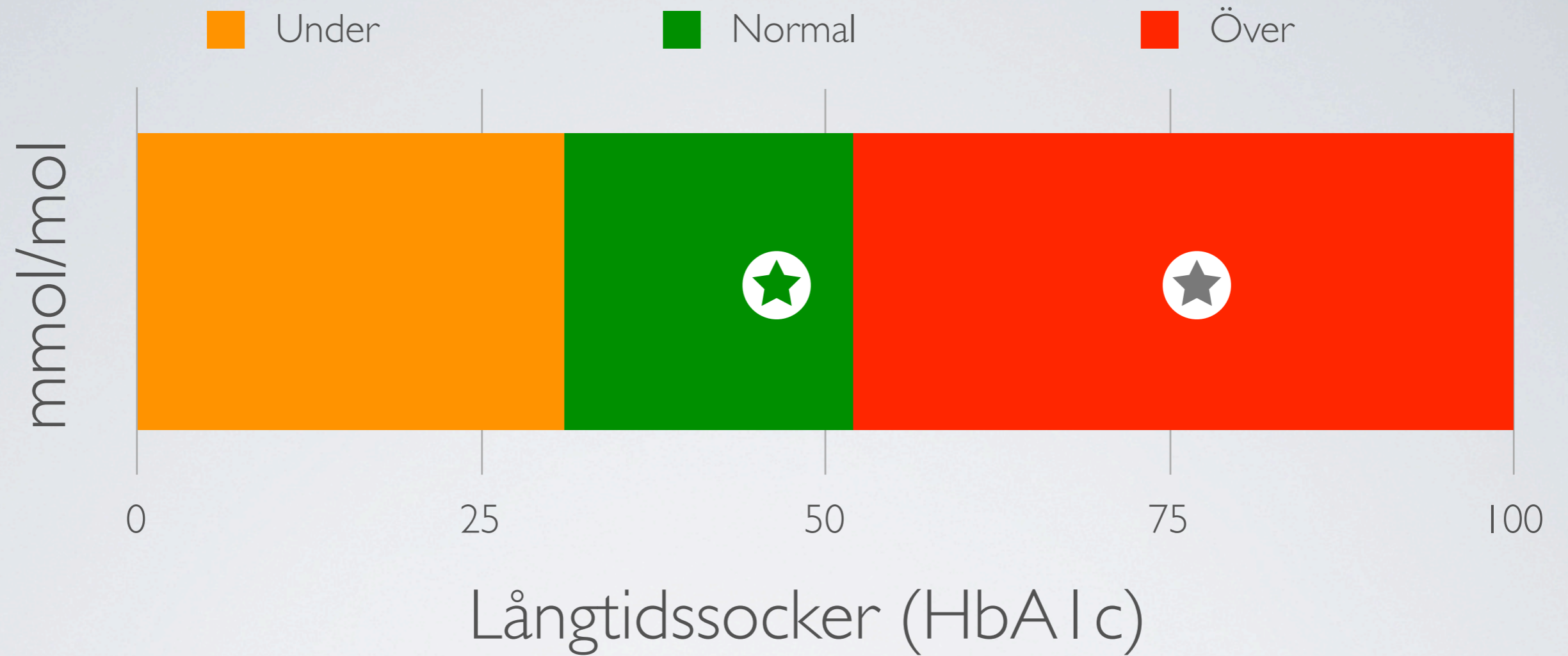
HÄLSOMARKÖRER

8 månader med LCHF-kost och styrketräning
Tommy Weinberg

Styrning av markörerna, blodsocker och blodtryck har skett genom, kontinuerlig kontroll av blodsocker (15-20 ggr/dag), omläggning av kost och motion, samt tobaksavvänjning.

I försöket utgår jag ifrån att en minskning av kolhydratintaget minskar blodsockerbelastningen samt att motion och tobaksavvänjning ytterligare ökar insulinkänsligheten.

HÄLSOMARKÖRER

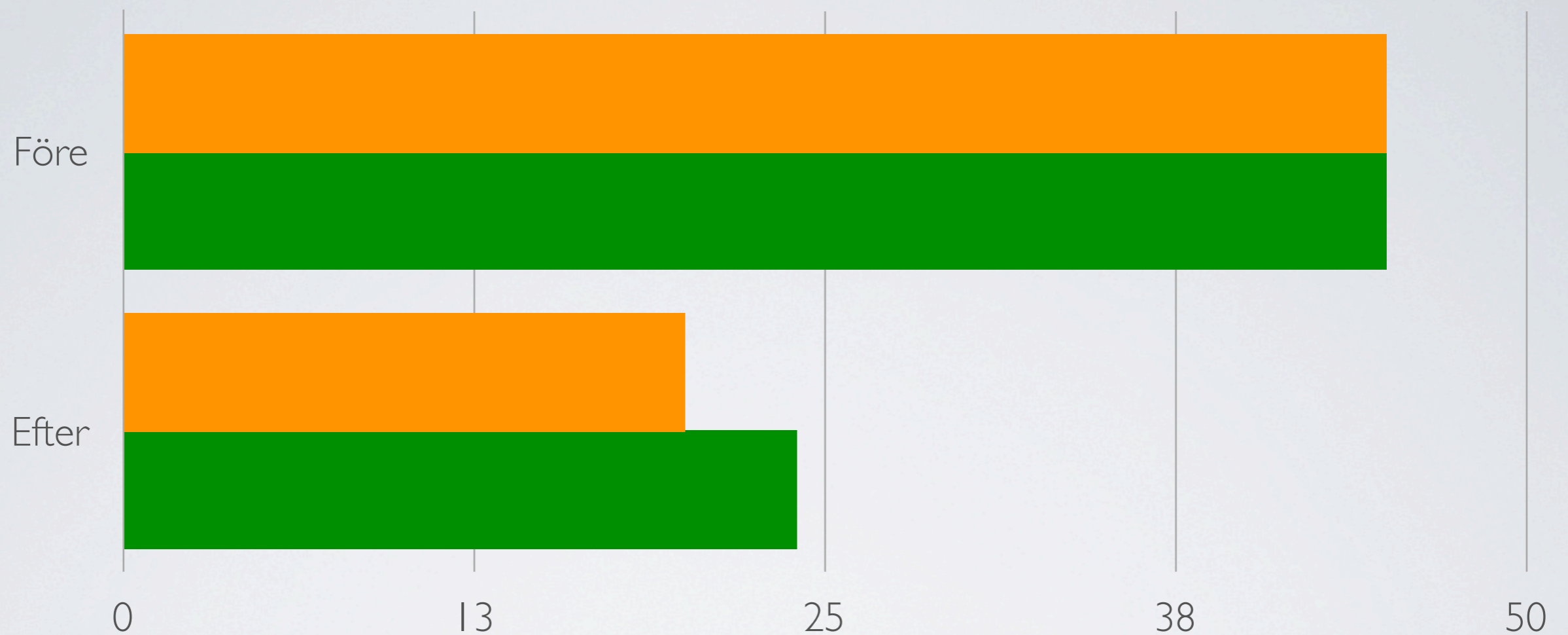


BLOD SOCKER

En sänkning av långtidssocker från 78 till 48

Basal E/d

Bolus E/d



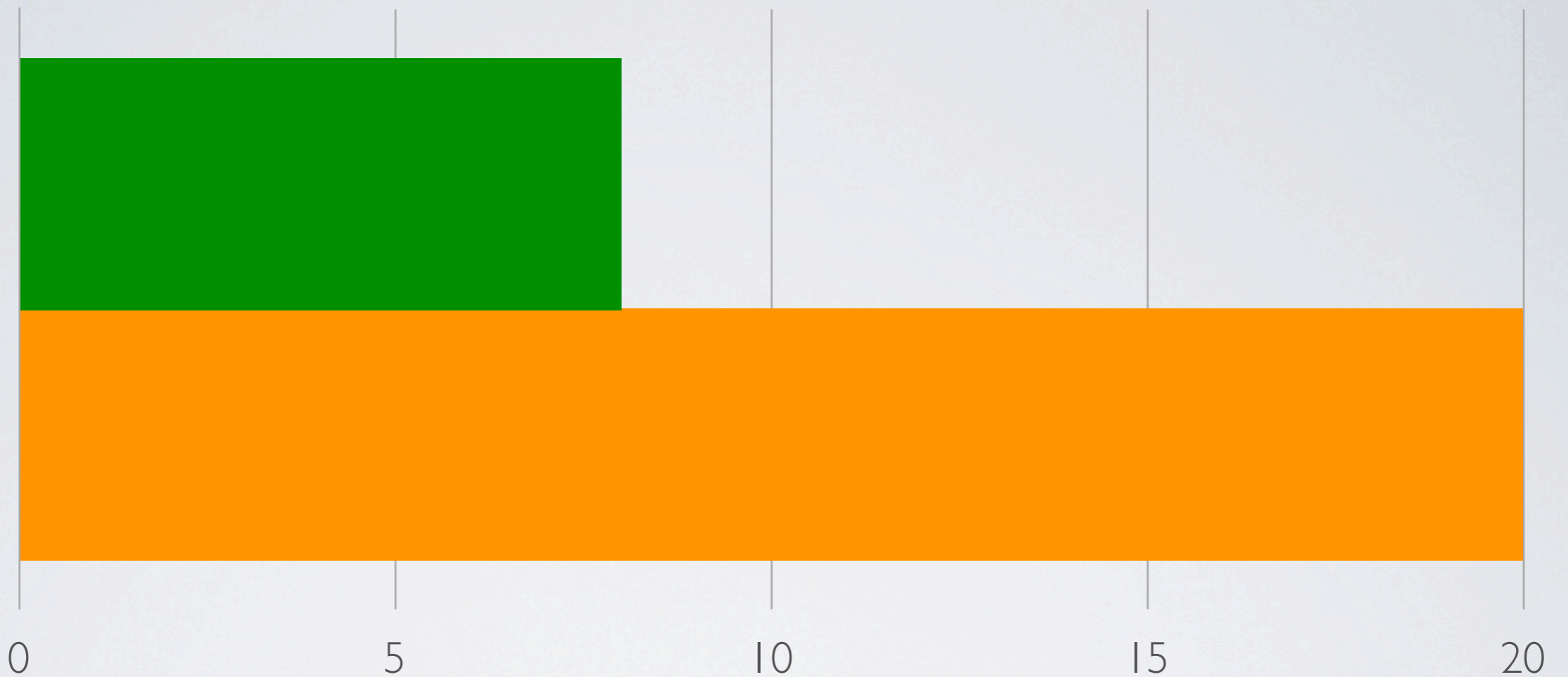
INSULINANVÄNDNING

En sänkning av basal- och bolusdoser med ca 50%

Före

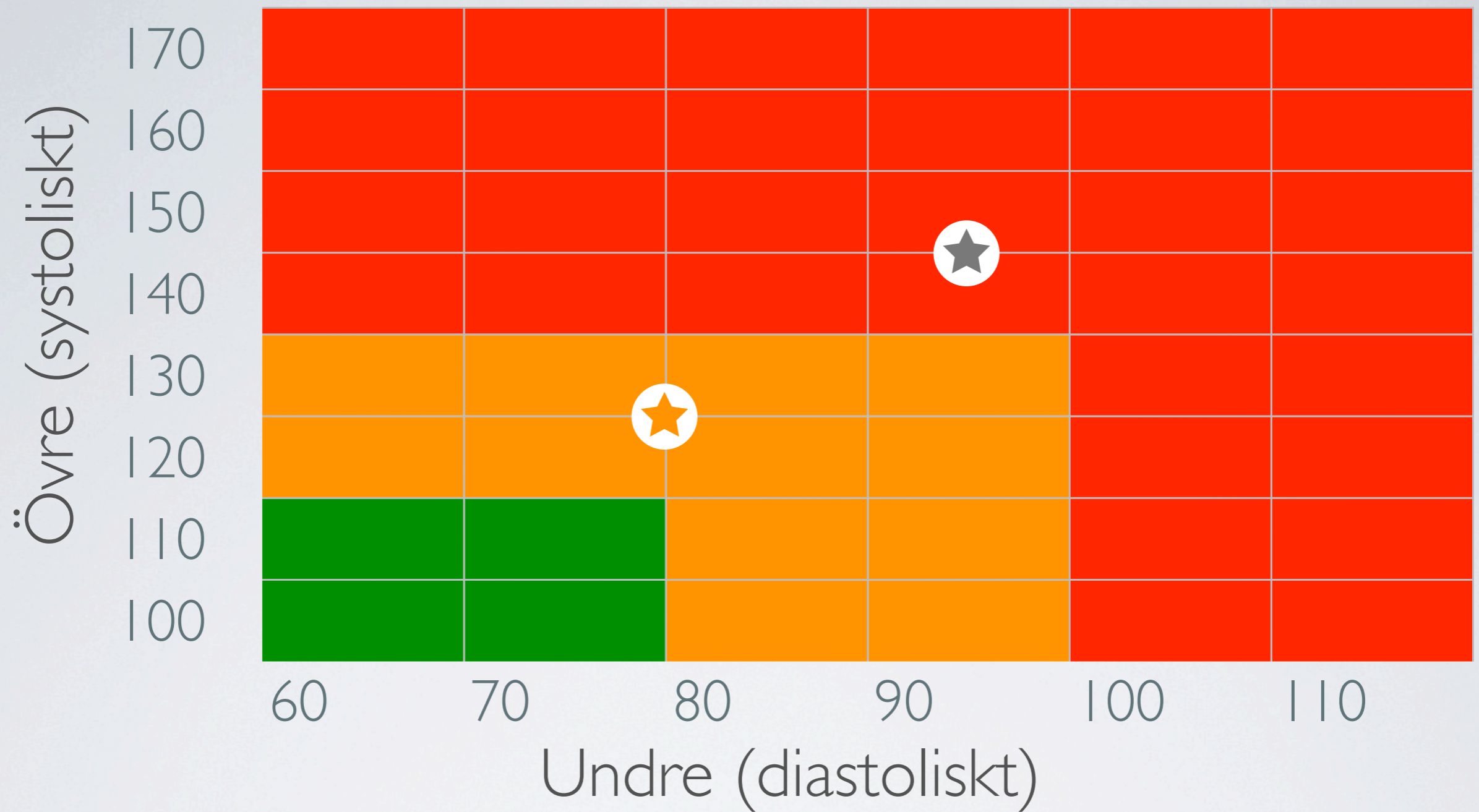
Efter

Hjälpmedel



HJÄLPMEDELSANVÄNDNING

En höjning av hjälpmedelsförbrukningen med ca 50-75%



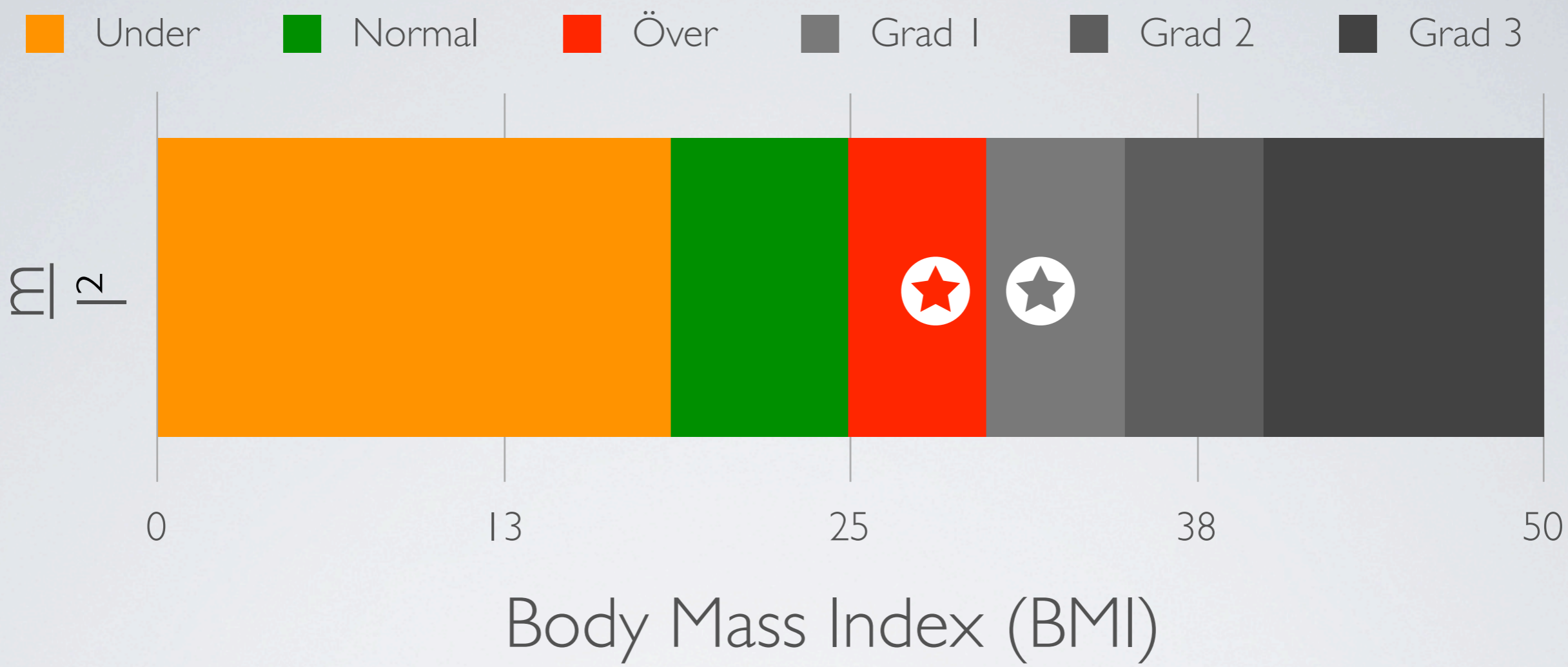
BLODTRYCK

En sänkning av övre och undre blodtryck från 148/92 till 132/83

Följande figurer visar effekten på viktfördelning av en förändrad livsstil under samma period.

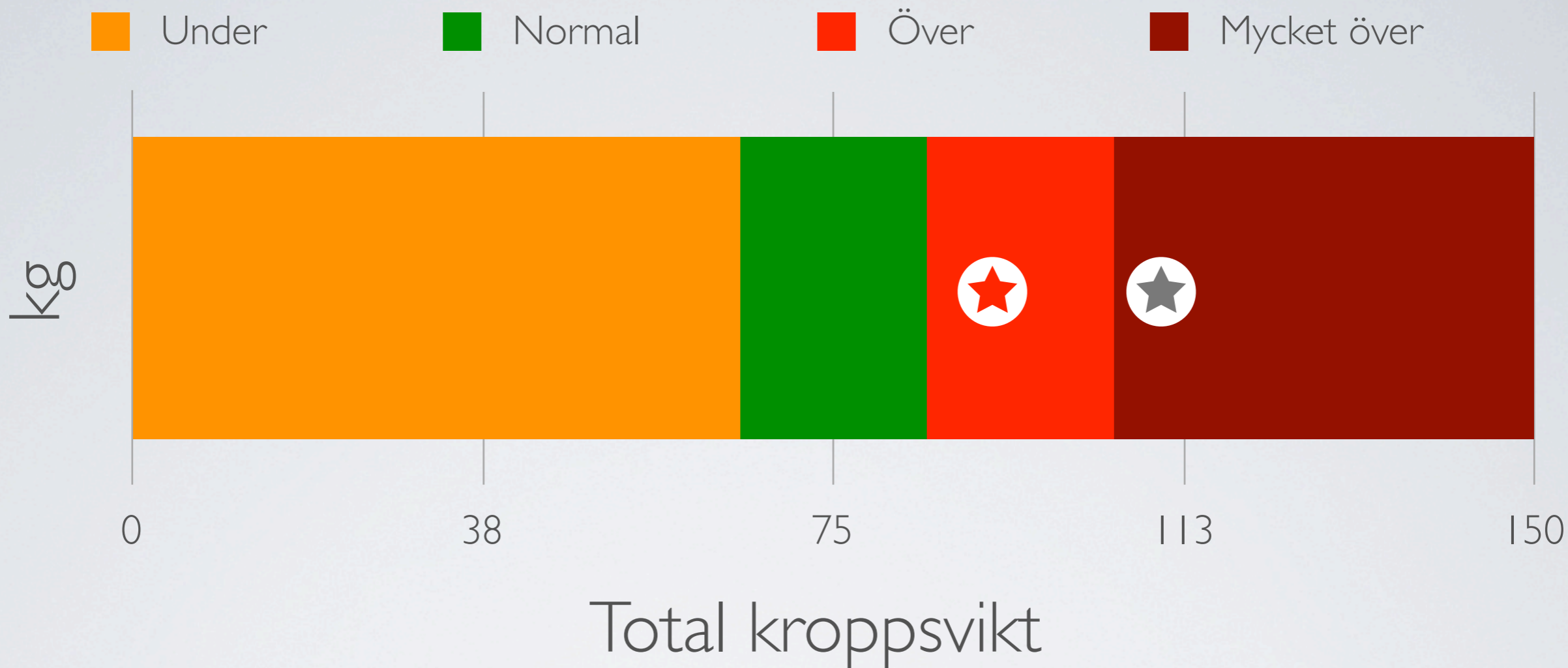
VIKTFÖRDELNING

Effekten av en liberal LCHF-kost och en timmes styrketräning per dag (fem dagar i veckan)



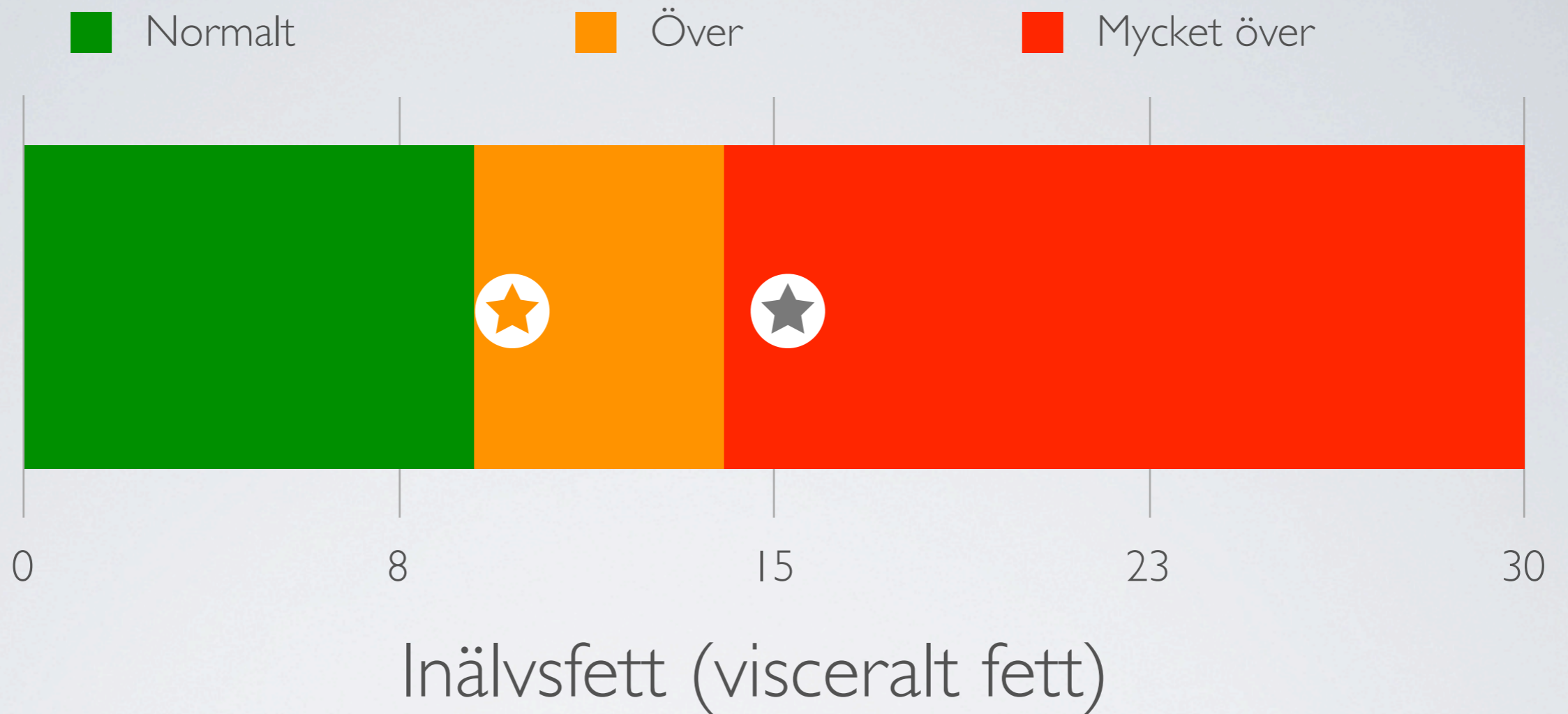
VIKTFÖRDELNING

En minskning av BMI från 32 till 27



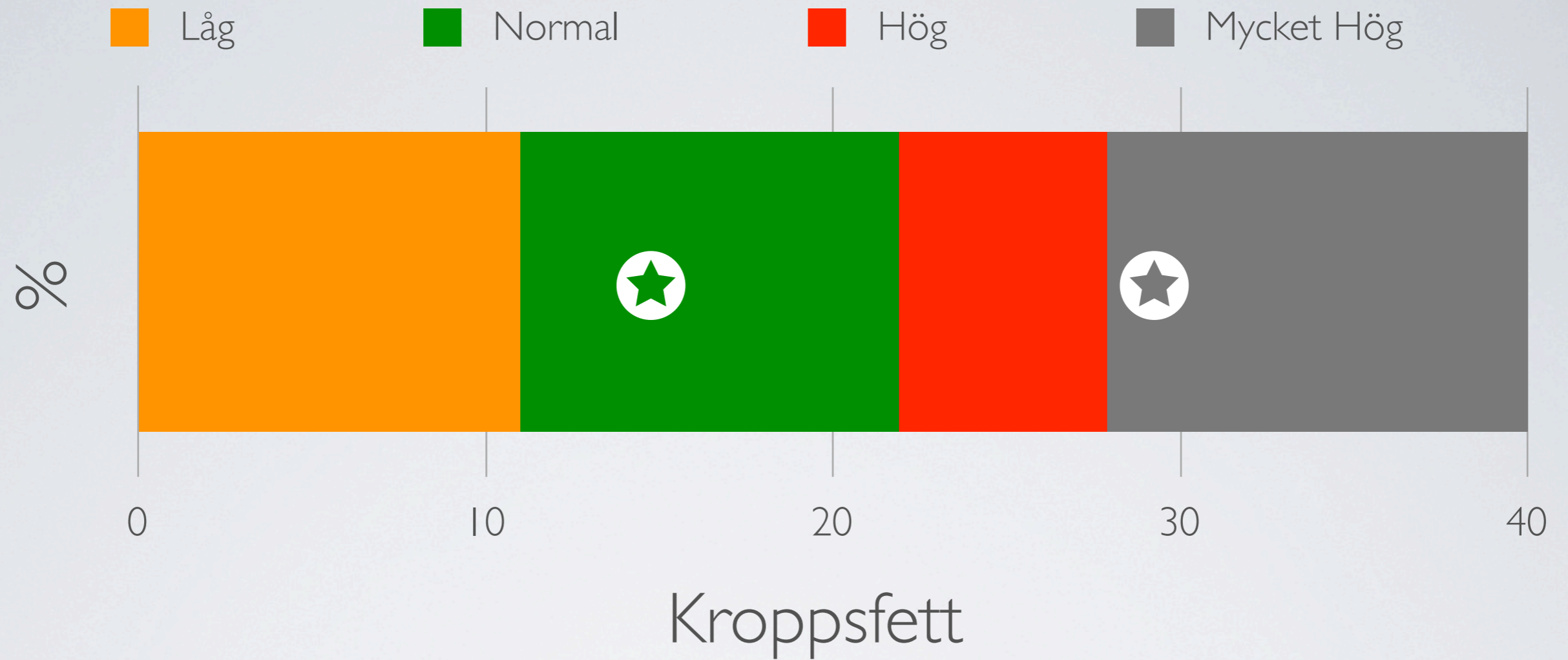
VIKTFÖRDELNING

En minskning av total kroppsvikt från 110kg till 93kg



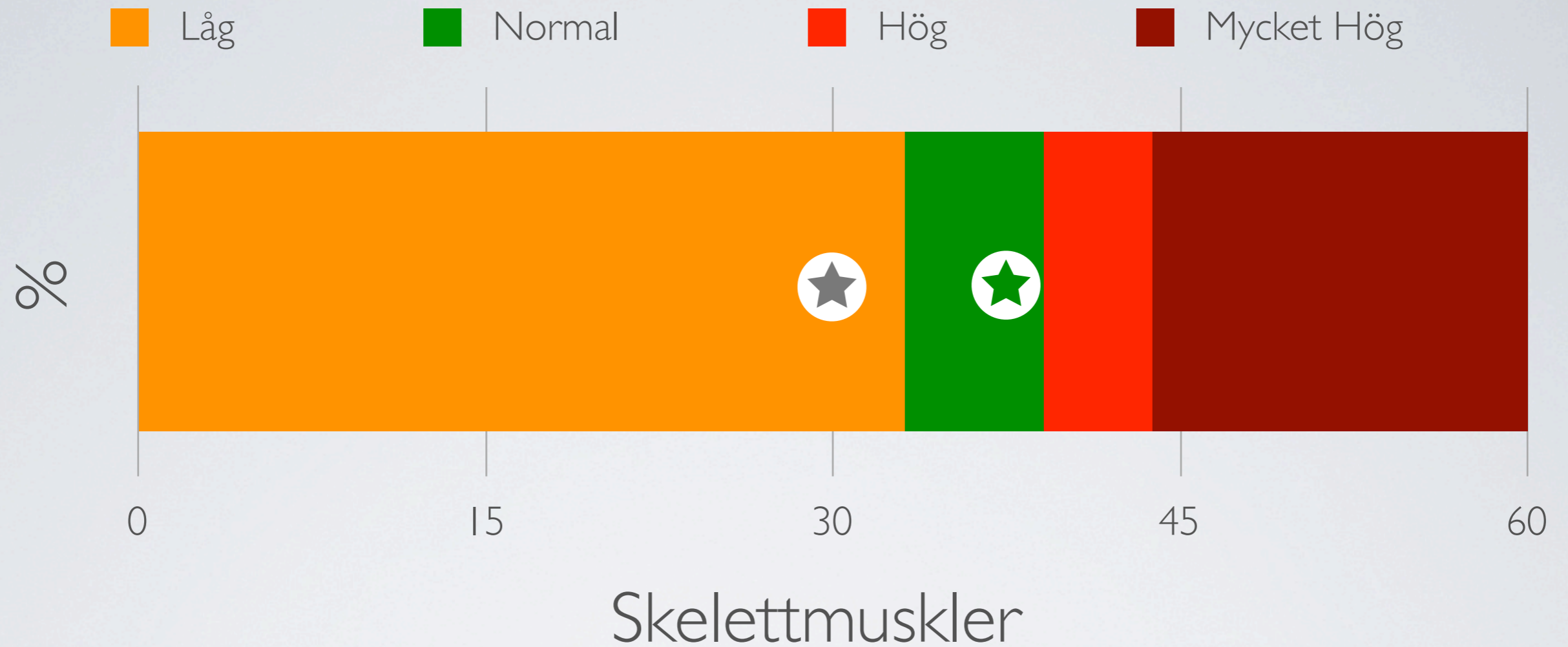
VIKTFÖRDELNING

En minskning av andelen inälvsfett från 16 till 10



VIKTFÖRDELNING

En minskning av kroppsfett från 28% till 15%



VIKTFÖRDELNING

En ökning av skelettmuskulatur från 30% till 38%