

## Min hälsohistoria från början till nu Augusti 2012.

### Mitt liv har alltid varit fysiskt, både jobb och på fritiden, normalviktig, ingen diabetes. Så jag borde väl inte bli sjuk?

Jag heter Bengt Vestbergs och är 48 år nu, och här är min historia.

Jag brydde mig inte om vilken mat jag stoppade i mig så länge jag var frisk, det gick 26 år, sen började det uppstå problem med hälsan. Började med migrän var fjärde vecka ungefär, sökte för det, och blev skickad till optikern för synkontroll, för det kunde ha med ögonen att göra. Men inget verkade vara fel då. Fick någon medicin utskrivnen, men den lindrade bara lite, ett dygn pågick huvudvärken. Migränen dök upp var fjärde vecka i några år.

I 35 årsålder blev det dags för glasögon, så migränen kanske hade en koppling till ögonen iaf. men det märkliga var att ögonrörelserna inte fungerade riktigt, såg dubbelt åt sidorna i början, men blev sämre undan för undan, såg mer och mer med ett öga, och till slut bara med ett, andra ögat var mer som ett stöd i ögonvrån, hjärnan kunde inte längre synkronisera båda ögonen, vad gäller rörelse och syn, varje öga fungerar riktig var för sej, men inte samtidigt, eftersom det kom smygande så hade jag aldrig några problem med dubbelseende, utan livet fungerade som vanligt med jobb och bilkörning. Doktorerna kunde konstatera att jag hade en störning i ämnesomsättningen på cellnivå. Medicin skrevs ut, Typ Q10. Som var det enda som kunde hjälpa, prognosen var att det troligen skulle bli sämre i framtiden. Migränen upphörde någonstans vid den här tiden, och har inte kommit tillbaka mer. Tålde inte grädde och mjölk heller nu.

40 år gammal, nu började jag känna mig seg och tappat stinget lite, jobbade för fullt, men hade ingen ork kvar på kvällarna för att göra något kul, underviktig blev jag också, och vanlig huvudvärk en gång i veckan minst, som endast kunde botas med treö. Vid ansträngning blev jag också lätt varm och svettig. Sökte hjälp, men alla värden var normala. Jag trodde att ohälsan berodde på dålig kondition helt enkelt, så jag försökte träna upp mig, men det fanns ingen energi i min magra kropp. Hjärtat slog väldigt hårt vid ansträngning, pulsen blev aldrig snabb, max 120 kanske, dålig kondis trodde jag och gnetade på.

I 43 årsåldern började jag få näsblod, inga mängder, men jäkligt irriterande nästan dagligen, även blod i sperman en tid, sökte hjälp för dessa problem, men doktorn talade om för mig att, så kunde det vara ibland, alla blodprover visade normalt. Att jag aldrig haft sådana problem tidigare i mitt liv verkade inte ändra doktors tänkande och jag skulle inte oroa mig, näsblodet kunde åtgärdas genom bränning av blodkärlen som bot, vilket gjordes i ena näsborren, den andra skulle brännas när första hade läkt. Den andra näsborren blev aldrig bränd när problemen inte var alltför jobbiga. Med facit i hand, var näsblodet, och blodet i sperman, ett symptom på att något var sjukt i min kropp. Tyvärr missade sjukvården det.

Doktorerna (flera olika) började intressera sig för mitt hjärta, som verkade fungera bristfälligt. Röntgen gjordes och jag hade förstorat hjärta, på en del av hjärtat, det gjorde att blodet inte

pumpades runt riktigt i lungorna, en av klaffarna fungerade dåligt pga. för trång passage som bildade turbulens, vad jag förstod. Hjärtat slog väldigt hårt den här tiden, det hände att jag vaknade av hela jag gungade i sängen pga. hjärtslagen, riktigt skrämmande, men nu visste jag orsaken till den dåliga orken vid konditionsträningen. Den här tiden jobbade jag som vanligt med snickarjobb, all energi gick till arbete, kvällarna gick till att vila upp sig.

Blev kallad till hjärtspecialist som förklarade problemet. Det fanns flera alternativ. Leva som förut? Operation? eller skapa en infarkt? som skulle döda en del av hjärtat som var förstorat, hmm? Inget alternativ lät bra, infarkt lät som gambling på hög nivå, men utan stora operationsår. Operation kändes ändå som det bästa alternativet, men längre återhämtningstid, när bröstkorgen måste öppnas.

Med tanke på hur mitt liv var, bara ork till arbete nästan, så fanns inga alternativ, och hälsan skulle säkert försämrats ytterligare utan åtgärd, det skulle knäcka mig till slut, så det var aldrig någon tvekan, JAG SKA OPERERA MIG.

Tyvärr var det 2 års väntetid, för jag hade ingen akut sjukdom tyckte dom, för jag orkade ju jobba???

I händelse av att mitt liv kunde ta slut snart, alla ingrepp i kroppen är riskfyllda, hade jag en dröm om att få äga och köra en riktig 50-tals amerikansk bil, Hittade till slut drömbilen, En Dodge Royal D500 1958, Tvådörrars Hardtop, massor av glittrande krom, bilen var besiktigad och bara att köra, ganska dyr dock, men vad gjorde det i detta läge i livet. Nu hade jag något att se fram emot i svåra stunder på sjukhuset.



Någonstans här började jag intressera mig för maten, kompisarna på jobbet började prova GI- kost för viktnedgång, och det verkade fungera också, men hörde att även andra hälsförbättringar kunde märkas, sömnen tex. Jaja, jag var ju inte överviktig, men sömnen kunde ju förbättras, och skulle testa detta. Ätit allt jag kommit över hela mitt liv, med massor av kolhydrater och annat skräp.

Jodå, de vanliga besvären vid stora koständringar fick jag, med huvudvärk och magen lite hur som helst, men den var inte perfekt före heller. Men sömnen blev bättre, och även piggare på dagarna, skötte mig skapligt på veckorna, men ölen var goda på helgerna, tyvärr. Åt typ GI-mat fram till operationsdagen med skapligt resultat.

46 år nu, och 1 november 2010 var det dags för hjärtoperation i Uppsala, Öppna bröstkorgen, koppla bort och stänga av hjärtat, för att kunna förstora ena kammaren i närheten av klaffen, så funktionen skulle bli som det är tänkt. Skulle dricka någon energidryck så jag skulle vara så stark som möjligt, och drack naturligtvis, för läkarna vet väl vad som är bäst för mig, hmm? Undrar om det gör någon nytta egentligen?

Operationen gick bra, men en misstänkt blödning i en lunga skulle undersökas närmare med röntgen. Allt såg bra ut på lungan, däremot, av en händelse/ ren tur, upptäcktes en tumör på bi-njuren, som var stor som en knytnäve nu. Nya blodprov, som visade att jag hade höga halter av nora-adrenalin i blodet, som tumören var orsak till, kanske orsakade tumören mitt problem med hjärtat också? Doktorn trodde på något ärftligt, men inga hjärt- eller njurproblem finns i släkten.

Nu störde tumören läkningsprocessen på hjärtat, så det beslutades att den skulle bort så fort jag fått en skapligt stark kropp efter första operationen. En väldig medicinering började nu för att få ner blodtrycket och puls så lågt som jag kunde stå ut med, skulle bli yr när jag reste mig från sittande läge, då var det bra. Blödningar kan bli väldigt besvärliga när det gäller tumörer/ canceroperationer.

14 december 2010 skulle tumören bort ur min kropp, 6 veckor efter förra OP, även den i Uppsala. Uppvaket är jobbigt, man är drogad och kablar och sladdar överallt på kroppen, även en infart mitt i ryggen till och med nu. Jag trodde att den här operationen skulle bli lindrigare än den genom bröstkorgen, men det här snittet, nära 30 cm över magen, blev jobbigt som fan, värk i magen och märkligt nog längst ut på vänster axel, kändes som någon stack med en slö nål hela tiden, kände mej frusen också nu, bi-njuren sköter visst kropps-temperaturen också, och nu hade den andra friska bi-njuren, inte koll på läget riktigt än, det tog flera veckor innan fryskänslan upphörde. Tumören var av ovanlig men av godartad typ, så ingen cancer alltså, den skickades ända till Tyskland för analys.

Vistelsen på Akademiska i U-sala var både bra och dåligt, personalen var riktigt duktiga, även kirurgerna, ärren på kroppen är inget jag lider av, och min kropp fungerar hur bra som helst nu. Maten var en katastrof, tillagad i Västerås och nerkyld, sen resa till U-sala och värmas igen, Min rumskompis och jag trodde på fullaste allvar, att om inte operationerna tog död på oss så skulle maten helt klart göra det, vi hade aldrig tidigare i våra liv haft så mycket gaser i magen, och ändå åt jag inte lchf-kost då, det var mycket kolisar, energidrycker och vattniga såser, usch. Vid alla återbesök har jag numer egen överlevnadsmat med mig.

Kom hem till jul, nio dagar efter OP, riktigt gammal kände jag mig. Fick inte lyfta tungt med armar pga uppsågat bröstben, fick rulla mig ur sängen pga avskurna magmuskler, fick inte stödja mig på

armarna för att komma ur sängen tex. Nu vet jag vad det innebär att ha olika handikapp, och är tacksam för att jag blev frisk igen. Ett par månader med vila så kunde jag börja göra lite tyngre sysslor, och började jobba i april igen.

En koll på mina blodvärden gjordes nu, 17/4 som inte var så bra:



Oil4Life Test mäter de 11 viktigaste fettsyrorna i din diet, inklusive Omega-3, 6 och 9 och mättade fetter. Fettsyraprofilen visas som % av den totala andelen fettsyror. I tillägg till dina blodvärden visar den även värdena för en modellperson, beräknad på alla testade personer med skyddsindex överstigande 90%.

Fettsyror	Kemiskt namn	Typ av fett	*Modellperson blodvärden %	Dina blodvärde %
Palmitinsyra(PA)	C16:0	Mättat	21.2	<b>25.9</b>
Stearinsyra (SA)	C18:0	Mättat	12.4	<b>11.6</b>
Oljesyra(OA)	C18:1	omega-9	22.4	<b>33.9</b>
Linolsyra(LA)	C18:2	omega-6	22.6	<b>16.5</b>
Alfa-linolensyra(ALA)	C18:3	omega-3	0.6	<b>0.5</b>
GammaLinoleic syra (GLA)	C18:3	omega-6	0.4	<b>1.1</b>
dihomoGammaLinolsyra (DHGLA)	C20:3	omega-6	1.0	<b>0.8</b>
Arakidonsyra(AA)	C20:4	omega-6	8.7	<b>5.8</b>
Eikosapentaensyra (EPA)	C20:5	omega-3	3.5	<b>0.8</b>
Docosapentaenoic syra (DPA)	C22:5	omega-3	1.8	<b>0.7</b>
Dokosaheksaensyra (DHA)	C22:6	omega-3	5.5	<b>2.3</b>

\* Beräknat som ett medelvärde av alla uppmätta individer med skydd över 90% (n = 749)

Kosten var GI-typ någon månad efter hemkomsten, men efter övertalning av vänner som åt enligt lchf, så började jag med den. Samma övergångsproblem igen, huvudvärk och magen lite förvånad av allt fett, tex. Min mage började också tåla mjölk och grädde igen nu, och kände ganska direkt hälsoförbättringar, ännu bättre sömn nu, ännu piggare på dagarna, aldrig huvudvärk mer, osv.

Tillfrisknandet gick med raska steg framåt utan minsta problem, LCHF-krubbet var troligen en bidragande orsak till det, och det verkar fungera mycket bra. Näsblodet upphörde direkt efter att tumören togs bort, så den och blodet i sperman var pga tumören skulle jag tro, lchf- kosten har kanske bidragit också.

Blodtrycksmedicinerna minskades ner och avslutades i mars, på eget beslut, tror kroppen sköter det där bäst själv, och vill ju få upp flåset så fort som möjligt.

En ny blodanalys gjordes 2 oktober 2011

Nu hade jag ätit extra omega 3 kapslar, plus strikt lchf med ganska mycket vildfångad lax, nu var värdena helt ok.

	God	Måste förbättras	Resultat	God	Måste förbättras
<b>Ditt skyddsindex</b>			<b>100</b>		
<b>Omega-3 nivå</b>			<b>15.5</b>		
<b>Fettsyrabalans</b>			<b>1.5</b>		
<b>Omega-6 andel</b>			<b>39.6</b>		

4Life Test mäter de 11 viktigaste fettsyrorna i din diet, inklusive Omega-3, 6 och 9 och mättade fetter. Fettsyraprofilen visas som % av den totala andelen fettsyror. I tillägg till dina blodvärden visar den även värdena för en modellperson, beräknad på alla testade personer med skyddsindex överstigande 90%.

Fettsyror	Kemiskt namn	Typ av fett	*Modellperson blodvärden %	Dina blodvärde %
Palmitinsyra(PA)	C16:0	Mättat	20.9	<b>21.0</b>
Stearinsyra (SA)	C18:0	Mättat	12.0	<b>10.1</b>
Oljesyra(OA)	C18:1	omega-9	22.5	<b>23.9</b>
Linolsyra(LA)	C18:2	omega-6	22.6	<b>15.5</b>
Alfa-linolensyra(ALA)	C18:3	omega-3	0.6	<b>0.5</b>
GammaLinoleic syra (GLA)	C18:3	omega-6	0.3	<b>0.1</b>
dihomoGammaLinolsyra (DHGLA)	C20:3	omega-6	1.1	<b>0.8</b>
Arakidonsyra(AA)	C20:4	omega-6	8.9	<b>10.7</b>
Eikosapentaensyra (EPA)	C20:5	omega-3	3.5	<b>7.2</b>
Docosapentaenoic syra (DPA)	C22:5	omega-3	1.8	<b>2.0</b>
Dokosahexaensyra (DHA)	C22:6	omega-3	5.7	<b>8.3</b>

\* Beräknat som ett medelvärde av alla uppmätta individer med skydd över 90% (n = 951)

1,5 år med strikt lchf nu, och märker fortfarande hälsoförbättringar, välmående, styrka, självkänsla och kondition förbättras oavbrutet, livet känns riktigt kul nu, och det finns inga problem eller krämpor i min värld. Vid hård belastning på kroppen har jag nu maxpuls på 168, och hjärtat fungerar perfekt. Det som förr var en enda lång uppförsbacke, är nu bara medlut känns det som. Vikten har gått upp till 71 kg nu.

Här är senaste blodanalysen september 2012 helt utan extra tillskott, bara riktig mat:

Patient:	Bengt Westbergs	Datum:	120903
FAKID-ID:	540110bw	Patientnr:	14
		Vikt (kg):	Ålder:
		BMI (norm 20-25):	Röker:
		Blodtryck (norm<140/90):	
tri:			
V			
:	socker:	Blod-förekomst:	
V			
<b>Levervärden</b>		Funna värden:	Normalvärden:
ASAT (mikrokat/L):	0.48		Kv<0.6 Män<0.75
ALAT (mikrokat/L):	0.37		Kv .15-0.79 M 0.15-1.10
ALP (mikrokat/L):	0.72		Kv .58-1.75 M 0.67-2.15
GGT (mikrokat/L):	0.31		Kv .08-0.80 M 0.13-1.3
Bilirubin: (mikromol/L):	9		0 - 25
Albumin: (g/L)	45		36 - 48
<b>Blodfetter</b>			
Kolesterol (mmol/L):	7.06		2.9 - 7.8
Triglycerider (mmol/L):	0.75		< 2.20
HDL/Goda kolesterolet (mmol/L):	1.8		0.8 - 2.1
LDL/Onda kolesterolet (mmol/L):	4.7		< 5,3
<b>Njurvärde</b>			
Kreatinin (mikromol/L):	89		50 - 120
<b>Giktvärde</b>			
Urinsyra (mikromol/L):	389		Kv <400, Män <480
<b>Mineraler</b>			
Kalk/kalcium (mmol/L):	2.36		2.15 - 2.65
Natrium: (mmol/L):	148		137 - 148
Kalium: (mmol/L):	4.7		3.8 - 5.2
Magnesium: (mmol/L):	0.77		0.70 - 1.09
Järn: (mikromol/L):	15		9 - 34
Ferritin/Järnförråd (ng/ml):	112		15 - 440
<b>Hormoner/Kolhydratomsättning</b>			
Glukos/blodsocker (mmol/L):	5.2		3.0 - 6.0
Insulin (mikroU/L):	3.3		3.0 - 12.0
TSH/Ämnesomsättningsprov (mikU/L):	2.7		0.4 - 4.5
FT4/Sköldkörtelhormon (pmol/L):	20.6		9 - 25
<b>Blodbild</b>			
Blodvärde/Hb (g/l):			Kv 117-153, M 130-170
Röda blodkroppar (milj/ul):			Kv 3.9-5.2, M 4.2-5.7
Vita blodkroppar (tusen/ul):			3.5-8.8
<b>Inflammation, Infektion</b>			
Sänka/SR (mm/l/tim):			Kv <30, M <20
CRP/infektionsmarkör (mg/L):	4.5		0 - 10
<b>Tumörmarkörprover</b>			
CEA (mage-tarm, etc.) (ng/ml):	1.5		0 - 5
PSA (prostata antigen) (ng/ml):	1		0 - 4
<b>Vitaminer</b>			
B12 (ex kött, ägg, mejeri) (pmol/L):	222		144 - 700
Folsyra/B9 (frukt, grönt) (ng/ml):	8.3		4.5 - 19
Vitamin D (solljus) (ng/ml):	68		>= 30
<b>Ikterusindex:</b>	5		< 8
Hämolys:	0		0
Lipämi:	0		0

Läkarna vill ha lite extra koll på mig, pga. den ovanliga tumören jag hade, så varje halvår gör jag skiktröntgen med kontrastvätska i blodet, för att kunna se om det dyker upp nya någonstans, jag brukar fråga hur mina blodkärl ser ut vad gäller åderförkalkningar, har ju ätit lchf 1,5 år nu efter OP,

men allt ser bra ut. Även en massa blodprov tas samtidigt, som visar normalt, utom fasteblodssockret, som låg på gränsen högt tyckte läkaren, gjorde ett eget test en timma efter middag och det visade 4,1 så inget att oroas för, det höga fastevärdet visar bara att kroppen gör eget glukos, precis som vi är skapta att göra.

Läkarna tar ingen större notis om mina nya kostvanor, men råder mig att äta potatis eller frukt varje dag. Mina värden är ju redan bra, känner mig pigg och frisk, och ger ändå sådana råd? Jag vet precis vad min kropp vill ha nu, och kolhydrater är inte med i den kosten.

Vid flera tillfällen har jag provat "vanlig" kolhydratrik mat, men varje gång reagera min mage negativt direkt, som om jag vore överkänslig mot den maten, tycker mig märka att känsligheten ökat för skräpmat, även min puls ökar då, och därmed blodtrycket också, alla dessa negativa symtom gör att det är enkelt att följa lchf istället och bli belönad med god hälsa/välmående istället. Fått en kallelse igen nu, men efter samtal med läkaren har jag beslutat upphöra med dessa undersökningar nu, känns som bortkastade pengar, även en kallelse från hjärtläkaren för att ta långtids-EKG, men jag ska avstyra det med. Dumt kanske? Men, Nu orkar jag jobba fysiskt en hel dag och ändå gå upp på ett fjäll som kvällsmotion, då är allt som det ska.

## Men varför blev jag sjuk från början?

Jag hade ju flera krämpor, som inte finns i släkten, så något i livsmiljön är det. Växt upp på bondgård i skogslandskap med ren luft, använt min kropp fysiskt, både i jobbet och fritid, så då är det bara maten kvar. Kroppen är en komplicerad konstruktion, och ingen vet exakt hur allt hänger ihop, men allt som inte hör till arteen föda är skadligt för mig helt klart. Kroppen klarar felaktig mat otroligt länge för ett fåtal, men för dom flesta ger den upp, och man blir sjuk, med välfärdssjukdomarna tex.

Efter att jag började med kostförändringar har jag märkt hur viktig den är, minns knappt att jag känt mig så nöjd och välmående som nu. Det som förr var ett problem angående hälsan, finns inte längre. Förkylningar tex, som förr var jobbiga och minst 2 gånger per år, är nu helt borta, inte ens lite snörvel har märkts. Stressen är också borta nu, även fast det är mycket på jobbet, det känns som jag har koll helt enkelt.

Utan kostförändringen hade jag troligen blivit sjukskriven på obestämd tid. Istället är jag nu pigg och inspirerad av nya utmaningar, 3 mål mat om dagen räcker gott, inga mellanmål.

Bengt Vestberg