

Calle Carlsson, omstridd doktor slår till igen

# Rätt kost bästa medlet mot åldersdiabetes och hypertoni

FOTO: ALF KLEVENHED

– Vore det inte mat, i stället för medicin, och hette man inte Carlsson, så skulle det vara en världssensation.

**Så kommenterar Calle Carlsson sina positiva resultat av att kostbehandla patienter med åldersdiabetes och högt blodtryck. Han är doktor med egen praktik i Österäng i Götene.**

Där, i det gamla ålderdomshemmet, har han hållit till sedan 1982 efter att tidigare ha varit bland annat överläkare på Nordhemskliniken i Göteborg.

Han blev omstridd redan i början av 1970-talet då han var mycket aktiv i alkoholdebatten och skapade rubriker.

Han hävdade bl a att foster riskerade att få allvarliga skador om mamman drack sprit under graviditeten. Något egentligt stöd från andra läkare fick han inte.

– Jag inkompetensförklarades för överdrifter. Visserligen hade jag rätt, men ingen har bett om ursäkt, säger han lite uppgivet.

Han hävdar att vi äter och dricker oss till en lång rad sjukdomar, t ex hjärtinfarkt, åldersdiabetes och högt blodtryck. Han tycker det är märkligt att läkarkåren är så passiv, i stället för att tala

klartext väljer läkarna att skriva ut mediciner. Mediciner som ofta har mycket tveksam effekt, men som är oerhört dyra. Så dyra att samhället snart inte har råd med dem.

– Mediciner ska sättas in när ingenting annat hjälper, inte annars, understryker han.

## Lämnar garanti på ett lyckat resultat

Själv arbetar han med att kostbehandla bland annat högt blodtryck och metabola syndrom. Han är så säker på sitt recept att han till patienterna, om han får ge dem maten själv, lämnar en garanti på 600 kronor att en obehandlad åldersdiabetes är borta på 14 dagar och att ett högt blodtryck normaliseras på samma tid om patienten inte har njurfel eller dylikt.

– Vore det inte mat – och hette man inte Carlsson, så skulle det här vara en världssensation, konstaterar han.

Om utgångspunkten för sitt arbete säger han:

– Eftersom man i u-länderna inte har åldersdiabetes eller högt blodtryck så tyckte jag att det borde gå att hitta kostbehandlingar som hjälper. Och det gick. Nyckeln är glykemiskt index (GI), det vill säga hur stor blodsockerkurvan blir efter en måltid. Att potatis och vanligt bröd då är sötare än vanligt socker och

**Hit till Österäng** kommer patienter långväga ifrån för att träffa Calle Carlsson, här vid en av sina analysapparater. Här hjälper man en del andra läkare med att köra olika prov, en service som ökar snabbt.

mångfaldigt sötare än fruktsocker är förvånande.

För 20 år sedan hade han själv såväl diabetes typ II som högt blodtryck. Han fick kostråd av sin dåvarande mottagningssköterska, som redan då hade funnit att potatis och vanligt bröd är sötare än socker. Tack vare hennes råd försvann Calle Carlssons båda tillstånd.

Kort kan man säga att rådet innebär att man ska minska på snabb föda och i stället äta mer långsam föda. Det betyder att minska på bland annat potatis, vitt bröd, vitt ris och i stället äta pasta, surdegsbröd och råris.

Med hjälp av den långsamma kosten försvinner sockersjukan. Och av dem med högt blodtryck får 9 av 10 normaliserade värden på 14 dagar, berättar Calle Carlsson.

## Sjukvården ett hinder

Men hans recept, som han trodde skulle vara lättsålt, har visat sig vara en mycket svårsåld artikel. Det finns två hinder, menar han:

– Människor har en väldigt stark instinkt, de vill ha ett högt GI efter maten. Vi är programmerade att leta efter föda med högt GI. Det andra hindret är sjukvården. Där tror man t ex att potatis har ett lågt GI.

– Där tror man också att det går att behandla åldersdiabetes med droger,

men i det finns bara ett marginellt värde, ett mycket, mycket marginellt värde. Och vid högt blodtryck minskar medicinen frekvensen hjärnblödningar och man kan få en marginellt ökad överlevnad. Men med kost som har lågt GI kan man få bestående förbättringar.

Däremot tycks inte vegetarisk kost göra någon nytta på de aktuella tillstånden, så Calle Carlsson äter såväl kött som fisk. Och någon extremt fett-snål kost har han inte, för »då blir det mycket kolhydrater i stället och då får man de där höga insulinnivåerna».

### »Inte bara Carlsson där i skogen tänker så»

Han pekar på att hans viktigaste analys gäller fasteinsulinet, det är viktigare än triglycerider och kolesterol. Har patienterna höga insulinnivåer så är de insulinokänsliga – det är flertalet med åldersdiabetes och flertalet med högt blodtryck. De är lätta att kostbehandla.

Det här är ett budskap som borde vara enkelt att föra ut. Och internationellt är det välkänt, påstår Calle Carlsson. Han hänvisar till Internet. Där heter GI glycemisk index och där kan man fråga efter t ex Rick Mendoza.

– Då får man kosttabeller och allt, så det är inte bara Carlsson där borta i skogen som tänker så här. Och även en del större tidskrifter börjar nu ta upp det här.

Reaktionen från svenska kollegor då?

– Om jag talar om detta på ett läkarmöte så går en del ut. Andra vill förbjuda mig att stå och häda på det här sättet.

Bland annat drog han tio av sina fall av insulinokänslighet, det var patienter med åldersdiabetes och högt blodtryck, vid läkarstämman 1992. Ingen reagerade annat än negativt och med ifrågasättanden av hans positiva resultat.

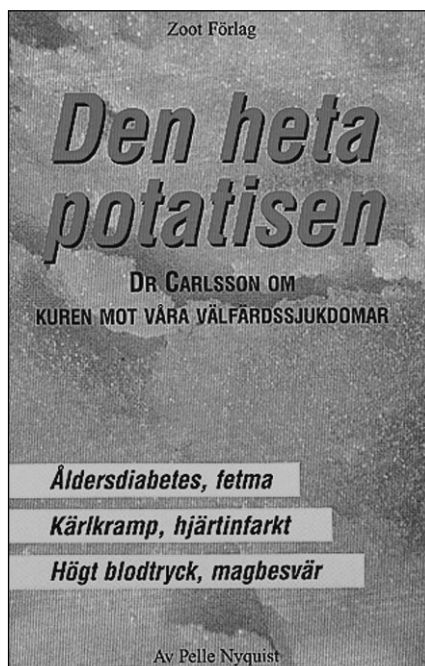
– Jag blev väldigt besviken, erkänner han.

### Stöd i andra studier

Totalt omfattar hans egen erfarenhet hälsokontroller av tiotusentals patienter. Var tredje som kommit till honom med en åldersdiabetes har lagt om kosten och sluppet diabetesen. De är alltså många, men många andra klarar inte att bryta sina matvanor.

Vid högt blodtryck använder Calle Carlsson inte endast kostvanorna som en väg till förbättringar, han jobbar också mycket med att få patienterna att sluta röka.

Han hänvisar inte bara till egna praktiska erfarenheter och egna studier. Som en ytterligare grund har han studier som gjorts på Nya Guinea av Staffan Lindberg. Där hade infödingarna inga hjärt-kärlsjukdomar förrän västvärldens kost kom. Han tycker att Lindbergs forskning är den mest väsentliga



Boken om Calle Carlsson och hans verksamhet i Österäng.

som gjorts på det här området. En forskning som, tillsammans med en del andra studier, styrkt honom i hans uppfattning att han har rätt.

Hans sätt att uttrycka sig, även till patienterna, är rakt, målade och ofta drastiskt. Han kan t ex säga:

Åk inte till Hammerfest. Orsaken är att det finns en massa motell på vägen dit upp. Och så har man ju semester inte bara från jobbet utan även från doktor Carlsson och äter föda med högt GI. Resultatet kan bli att man hamnar på Kiruna lasarett med extremt högt blodtryck och får transporterats hem till Skövde.

### Blodtrycket kan bli alldeles för lågt

En omvänd risk är då att vara på safari i Kenya och få »infödingarnas soppa», då går det inte att äta Seloken. Det blir hemtransport, »vi har haft fallet».

Detsamma gäller på flera öar i Medelhavet. Människor som äter blodtrycksmedicin och den mat som finns där får alldeles för lågt blodtryck. Detta är något som svenska läkare inte varnar för. Risken är att blodtrycksmedicinerna blir alldeles för starka där nere redan efter någon vecka. Det leder till cirkulationsvikt av för lågt tryck, vilket kan leda till akut död.

– Det bör man väl tänka på för fan, dundrar Calle Carlsson. Jag menar, medicinen kanske ska ätas inte bara i Sverige utan även på en medelhavsö och där blir effekten en helt annan.

Han är också kritisk till att »svenska läkare tror att blodtrycket stiger med åldern. Men så är det ju bara hos oss – det gör det inte i u-land».

Kritisk är han också mot naturmediciner och menar att många av dessa skulle försvinna efter en toxikologisk prövning. Han pekar bland annat på att Herb hepatitis fortfarande är vanlig.

### Skaffa älskarinna på andra sidan berget

Calle Carlsson understryker också betydelsen av motion.

– Jag är mycket för att folk ska motionera, fast många tycker det är tråkigt. Med ett illmarigt leende berättar han om ett av sina råd till många patienter:

– Skaffa dig en älskarinna på andra sidan berget och cykla till henne två gånger i veckan. (Rådet baserar sig på nyttan av att cykla).

En av patienterna, som hade sin fru med sig, svarade på rådet:

– Som du ser är hon också lite överviktig, så jag föreslår att hon får samma ordination så vi kan göra sällskap.

Calle Carlsson påpekar att motion alls inte behöver vara tråkig. Han framhåller gymnas betydelse som en samhällsföreteelse som i sig har en större positiv hälsoeffekt än det mesta. Dessutom är det roligt.

Själv får han en del motion genom att ge sig ut i skogen och hugga ved som används till att värma det stora huset där mottagningen finns. Och där han bor med sin fru och två yngsta barn.

### Har förärats en bok om sin verksamhet

Calle Carlssons verksamhet har förärats en egen bok, som heter »Den heta potatisen. Dr Carlsson om kuren mot våra välfärdssjukdomar». Det gäller åldersdiabetes, fetma, kärlkramp, hjärtinfarkt, högt blodtryck, magbesvär.

Boken är skriven av Pelle Nyquist, journalist och själv patient hos Calle Carlsson. I förordet berättar han om hur allt en dag började snurra omkring honom och hur han rasade ihop vid sin dator.

Läkaren på sjukhuset hittade inget fel på honom utom att blodtrycket var för högt, »men det brukar det vara hos alla när de kommer hit», sa läkaren.

Pelle Nyquist fick av en händelse tips om Calle Carlsson och for dit. Han fick höra att han var insulinokänslig och rådet blev att han skulle lägga om sina kostvanor och framför allt strunta i potatis och vitt bröd så skulle han snart bli bättre. Hans värden skulle förbättras och som en bonus skulle han gå ner i vikt.

Och några veckor senare hade alla värden normaliserats eller näst intill. Kolesterol, triglycerider, blodtryck – och kilona – hade rasat.

I boken berättar Pelle Nyquist om Calle Carlsson, hans kurer och resultat, om en del enskilda patienter och mycket mera.

Tom Ahlgren