

Ted Naiman – föredrag (Breckenridge 2017) – förhandstitt 2

Ted Naiman: Man kan ha 5 gram glukos i blodet och kanske ett par hekto i lever och muskler. Så när man lägger till kolhydrater eller glukos, måste glukosförbränningen öka. Jag har gjort en snofsigare modell. Fettreserven är återigen till höger. När man lägger till fett behöver inget förändras. Men när man äter kolhydrater måste ämnesomsättningen ställas om till högre glukosförbränning för att göra sig av med det. Om man äter tillräckligt mycket kolhydrater måste det omvandlas till fett genom de novo-lipogenes. Bara i avsaknad av kolhydrater och glukos kan man byta bränsleblandning och förbränna fett igen.