

Georgia Ede – frågestund i San Diego 2017 – förhandstitt 1

Frågeställare: Vilken är den minsta nivå av ketoner som behövs i blodet för att få bukt med glukosunderskott? Vissa har så mycket som 4–5, andra 0,5 eller 0,75. Har du nåt att säga om det?

Georgia Ede: Ja, jag vet inte svaret, men jag tror att ketonnivån inte spelar lika stor roll som insulin- och blodsockernivån. Jag tror att många jagar höga ketonvärden i onödan. Jag är inte expert på epilepsi eller neurologi, och höga ketonnivåer verkar ju vara effektivt mot vissa åkommor, och det har jag inte satt mig in i, men min erfarenhet är att ketogen kost handlar om att hålla blodsockret normalt och insulinet nere. Och mängden ketoner... Att man har ketoner i blodet innebär inte att de förbränns. Man kan ha höga ketonvärden för att man har ätit mycket fett. Det innebär inte att ämnesomsättningen fungerar bättre då än annars.