

## **Franziska Spritzler – föredrag i San Diego 2017 – förhandstitt 1**

Som sagt så är ketogen kost jättestort. Det kan absolut vara effektivt mot övervikt och allehanda tillstånd, men det kan LCHF också. Vi glömmer nog ofta det. Det kan delvis hänga ihop med definitionen av ketogen kost.

De flesta skulle säga att under 20 gram är ketogen kost. Vissa menar att det är individuellt, och jag håller med. Man kan producera ketoner på olika nivåer beroende på insulinkänslighet, motion... Men låt oss säga 20 gram. Över det kan vi tala om strikt till måttlig LCHF. Båda metoderna fungerar. Det gäller att hitta den som passar en bäst.

I studier jämförs alltid LCHF och ketogen kost med högkolhydratkost. Medelhavskost, Dash-kost, lågfettkost... Man jämför aldrig under 20 gram med upp till 50 gram per dag. Det kanske aldrig kommer att göras, även om vi nog vore intresserade. Men jag misstänker att om man gjorde en studie över en månad efter övergångsfasen, skulle vissa få bättre resultat på blodsocker, vikt och allmäntillstånd av mycket strikt LCHF, och andra av ett mer måttligt kolhydratintag. Hos somliga skulle det nog inte vara någon skillnad. Det är viktigt att tänka på.