

Robb Wolf – frågestund i San Diego 2017 – förhandstitt 1

Frågeställare: En vän till mig ådrog sig för 15 år sen en traumatisk hjärnskada i en bilolycka. Efter att i sju, åtta år famlat runt i blindo utan att få behandling fick hon äntligen hjälp. Hon är fortfarande så illa därän att hon inte kan ha ett vanligt heltidsjobb. För nåt år sen började jag själv med LCHF. Hon blev imponerad av de kroppsliga resultaten och började själv med det för två månader sen. Hon vittnar om ett mycket stabilare känsloliv. Min spontana reaktion var: "Ja, du har ju hoppat av socker-berg-och-dalbanan." Men saker som jag har hört här gör mig nyfiken på om ketogen kost kan ge stabilare känslor.

Robb Wolf: Det häftiga är att det är synergieffekter i spel. Mekanismerna är inte kartlagda men alla förstår ju att man mår bättre känslomässigt utan kolhydrat-berg-och-dalbanan. Hur många här har fått höra att träning kan främja tillväxt av ny hjärnvävnad? Det finns en nervtillväxtfaktor som förkortas BDNF. Vet ni vilken signalsubstansen är som aktiverar BDNF? Betahydroxibutyrat. Utan ketoner blir det inga nya hjärnceller–