

Jackie Eberstein – föredrag i San Diego 2017 – förhandstitt 1

Hur är det då med ketoner hos spädbarn? Det råder det mycket missuppfattningar om. Vi pratar förstås om näringsketos, inte diabetisk ketoacidosis, vilket man absolut inte vill att ens barn råkar ut för. Ketoner kan passera genom moderkakan och fostret kan använda det som energikälla, precis som vi kan. Om det inte gick skulle nog ingen av oss vara här. För det har funnits perioder under människans historia där tillgången på mat har varit dålig och barnet har fått leva på ketoner. Ketoner från modern eller som produceras i fostrets egen lever. I de senare utvecklingsstadierna brukar fostrets lever börja producera ketoner. Det är en viktig energikälla för oss, men här handlar det om avgörande neurologisk utveckling. Vi vet att hjärnan kan utnyttja ketoner effektivt som en jämnare och renare energikälla med mindre oxidativ stress och fria radikaler. Så barn är i regel i ketos när de föds. Om inte, så blir de det inom de första tolv timmarna. Det gäller även ammade barn, som får i sig socker via modersmjölken. Så det är inget farligt med att ett barn är i näringsketos.