

Dominic D'Agostino – föredrag i San Diego 2017 – förhandstitt 1

Dominic D'Agostino: Jag får ofta frågan om hur näringsketos ska tillämpas. Det finns flera olika strategier för att försätta en person i näringsketos i terapeutiskt syfte. Det omfattar klassisk ketogen kost, som vissa anser är arkaisk eller till och med drakonisk, där upp till 90 % av kalorierna kommer från fett. Kolhydrater utgör en mycket liten del, kanske 3 %. Dessutom ska proteinintaget begränsas, vilket kan vara svårt.

Modifierad ketogen kost, eller modifierad Atkins-kost, är frikostigare med protein, med upp till 20–25 %. MCT-dieten uppe till höger är lite frikostigare med kolhydrater, eftersom medellånga triglycerider är ketogena fetter som kan underlätta och upprätthålla ketos.

Så det finns många olika sätt. Inte bara fördelningen av makronäringsämnen, utan även vilka slags livsmedel man äter, vilket sällan nämns i kliniska sammanhang. Det är ett annat forskningsområde, vilka slags fetter och även proteiner och kolhydrater som finns i kosten.