

Benjamin Bikman – intervju i Breckenridge 2018 – förhandstitt 1

Benjamin Bikman: För en som äter amerikansk standardkost, som ju är kolhydratrik, höjs insulinnivån markant, flera gånger normalvärdet. Även om de bara åt rena kolhydrater så skulle ett tillskott av protein höja insulinet ännu mer. Det förstärker alltså kolhydraternas insulinogena egenskaper.

Men hos en person som äter LCHF, eftersom man då har behov av att levern tillverkar glukos genom glukoneogenes, så kan man inte tillåta sig höga insulintoppar, för det skulle stänga ner glukoneogenesen helt. I de försök som gjorts med människor ser vi där ingen förhöjning av insulin. Vi ser den effekten hos kolhydratätare, men inte hos LCHF-ätare. Det ger ingen effekt. Det verkar knappt ha någon endokrin effekt alls. Det är det många som inte vet. I läroböckerna står det att aminosyror är insulinogena, men det är ju i den vanligt förekommande situationen där personen äter kolhydrater. Man har inte vägt in LCHF-kost där.