

Benjamin Bikman – intervju i Breckenridge 2018 – förhandstitt 2

Benjamin Bikman: Jag tror att många jagar ketoner, vilket kan bli ohälsosamt om de fastar för mycket för att prompt komma i ketos igen eller undviker alla annan föda än fett av samma anledning. Då är det inte längre en fördel. Då gör det mer skada än det gör nytta. I vissa fall försöker man dra nytta av ketoner för att förebygga epileptiska anfall eller förbättra kognitionen, eller för ketonanpassade elitidrottare som inte vill komma ur ketos. Men det finns mindre dramatiska sammanhang, som att folk märker av lindringar av hudproblem när de är i ketos. Deras eksem kanske försvinner, och det förefaller vara kopplat till graden av ketos. Men inte ens då innebär det att protein är dåligt. För som sagt har protein vid LCHF inte den insulinogena verkan som folk befarar, och ska därför inte utgöra ett hinder för att vara i ketos.