

## **Ted Naiman – intervju (LCC 2018) – förhandstitt 1**

**Andreas Eenfeldt:** Några vanliga skäl till ett lägre proteinintag är förstås att få upp ketonerna lite, om man är intresserad av det, men också att det potentiellt, vi vet inte, men potentiellt ska kunna ge längre livslängd. Det är vad dr Rosedale tror. Det ska potentiellt kunna minska risken för cancer. Vad tror du?

**Ted Naiman:** För det första så är man nog i ketos även om man äter så mycket protein man klarar. Det finns exempel med mycket högt proteinintag och stadig ketos. 30 % protein, utan problem. Många studier visar att mängden protein inte påverkar ketonnivåerna nämnvärt, förutsatt att kolhydratintaget är lågt. Så jag tycker inte att ketos ska vara ett skäl till att begränsa proteinintaget. När det gäller data om livslängd, så har jag inte sett någonting som tyder på att proteinbegränsning skulle gynna topprovdjur som människor. Vi befinner oss på tredje, fjärde nivån i näringskedjan, allra högst upp. Jag har inte sett några data om köttätare eller rovdjur som tyder på att proteinbegränsning gynnar livslängden. Jag tror att det finns viss evidens för det hos djur längre ner i näringskedjan, men det finns inga som helst data för människor som talar för det, och inte hos andra rovdjur heller.