

## Ted Naiman – föredrag (LCC 2018) – förhandstitt 1

**Ted Naiman:** Spoilervarning: I varje studie om fetma hos människor som nånsin har gjorts blir beskedet att ju mer protein man äter, desto bättre. Utan undantag. Här jämförde man 12 % protein med 25 % protein. Högproteingruppen sopade förstås banan med den andra. Titta hur bukfettet minskade. Här ställde man 1,6 g/kg mot 0,8 g/kg. Högproteingruppen förlorade 53 % mer kroppsfett på samma kalorimängd. Var det inte kalorier det handlade om? Inte proteinkalorier, helt klart.

I den här studien jämförde man 15 % med 30 %. Högproteingruppen sopar förstås banan med lågproteingruppen. De gick ner mer i vikt, tappade mer fett och var mindre hungriga. Ganska magiskt.

16 % kontra 27 %... Högproteingruppen är förstås vinnare.

Det här är intressant. Man följde gravida kvinnors näringsintag och kontrollerade bukfett hos fostren med hjälp av ultraljud. Anledningen är att vi har en epidemi av havandeskapsdiabetes och stora foster med kejsarsnitt och feta bebisar som följd. Ju mer kolhydrater man äter, desto fetare blir fostret. Fett hade ingen effekt, både feta och magra foster förekom vid 40 % fettintag. Visst känns det bekant? Men proteinet är avgörande, det är ett tydligt linjärt samband. Ju högre proteinintag, desto smalare foster, och ju lägre proteinintag, desto fetare foster. Om man äter proteinrik kost föder man barn med magrutor, i princip.