

## **Tim Noakes – intervju i London 2018 – förhandstitt 2**

**Kim Gajraj:** Diskussionen om protein... Många talar nu om vikten av att faktiskt prioritera protein framför fett. Vad tror du om det?

**Tim Noakes:** Jag är 68 år och tittar gärna på människor i min egen ålder och ser hur de krokmar. Rygggraden ger upp. Jag tror att benskörhet beror på fettbrist men också på proteinbrist. Det är vad jag tror just nu. Jag tror att det stämmer att vi behöver mer protein än vi har trott. Men samtidigt är jag kluven för jag ser helst att folk väljer mat efter kostbegär. Jag blir orolig när vi börjar föreskriva en viss kost. Så jag ser hellre att man går på hunger och väljer att äta riktigt bra mat. Då skulle man antagligen få i sig lagom mängd av olika saker. Det är tidigt än, men jag tror att med högfettkost ökar också proteinintaget. Förhoppningsvis räcker det för de flesta. Men jag förstår att det kan komma situationer där vi behöver öka proteinet. Så ja, jag förordar proteinrik kost. Men när man drar ner på kolhydraterna ökar man antagligen på proteinet.