

## **Ted Naiman – intervju (LCC 2018) – förhandstitt 2**

**Andreas Eenfeldt:** Är det någon skillnad för smala och metabolt friska individer jämfört med överviktiga typ 2-diabetiker?

**Ted Naiman:** Det är det absolut. Ju yngre, smalare och metabolt friskare man är, desto mindre protein behöver man. De som klarar sig på små mängder protein är unga, smala, friska icke-diabetiker med lågt insulin. Det är bevisat att proteinbehovet ökar avsevärt med insulinresistens. Man förbränner då mycket mer aminosyror än någon som är metabolt frisk. Så om man är överviktig, har metabolt syndrom, har bukfetma, är insulinresistent, har pre-diabetes eller diabetes, eller om man är äldre, så har man mycket större proteinbehov. Så en person som inte är frisk har ett mycket högre proteinbehov än någon som är smal och frisk.

**Andreas Eenfeldt:** Intressant. Vissa påstår motsatsen. Att insulinresistensen gör att proteinet höjer insulinnivån och försvårar ketos och viktminskning.

**Ted Naiman:** Ja, många pekar på en smal, insulinkänslig kroppsbyggare med lågt fasteinsulin och säger att den personen kan äta obegränsat med protein. De har missförstått det hela. Den personen kan nå maximal muskelpotential med 90 g per dag, medan en person med fetma och diabetes måste äta mer protein för samma resultat.