

Ted Naiman – föredrag (LCC 2018) – förhandstitt 2

Ted Naiman: Hur är det då med ketos? Jag har bestämt mig för att jag måste vara i ketos varje sekund resten av mitt liv. Fråga mig inte varför. Kan jag då inte äta protein? Jo, massor!

Mer än 2,2 g/kilo, mer än 2,75 g/kilo, 221 g/dag... De här personerna är i oavbruten ketos. Ni kan äta hur mycket protein ni vill.

Det här är en metaanalys. Deltagarna i studierna åt minst 2,2 g/kg, alla i ketos.

I den här metaanalysen av 23 studier tittade man på betahydroxibutyrat samt kolhydrater och protein i kosten. Som ni ser högst upp steg betahydroxibutyratet. Man ser om det finns ett samband mellan ketoner och kolhydrater eller protein. Ketoner och kolhydrater står förstas i omvänt förhållande till varandra, men det finns inget samband med proteinintaget. Det här är samma data, ritat med stigande protein längst ner. Ingen korrelation med ketoner. Ät så mycket protein ni vill.

I den här studien åt deltagarna 30 % protein och var i oavbruten ketos. De var inte hungriga och mådde jättebra.

Det här är en studie av äldre snitt av kvinnor på ketogen kost, som vägde 57 kg. Med 100 g protein om dagen hade de en negativ kvävebalans, men med 150 g om dagen var balansen positiv. Ketonerna låg på samma nivå oavsett. Slutsatsen blev att om man är kvinna och väger 57 kilo bör man äta 150 g protein om dagen för att upprätthålla en positiv kvävebalans.

G-ordet, då? Glukoneogenes? Vi har alla fått höra att protein omvandlas till glukos. Jag trodde det också. Det var inget man riktigt läste om på läkarlinjen. Men det visar sig att protein inte höjer blodsockret. Namnet på den här studien sammanfattar det: "Protein bidrar i mycket liten grad till glukosproduktion hos friska individer." De gav deltagarna protein, och vad hände med blodsockret? Ingenting alls. Fler studier... 106 g protein – ingen förändring. 132 g protein – ingen förändring. 132 g protein igen – ingen förändring. 160 g protein – ingen förändring.

Här är en studie till. Aminosyrorna steg hos dem som fick protein, men vad hände med blodsockret? Ingen skillnad alls, precis som vatten. Här är en studie på typ 2-diabetiker. Här låg deras blodsocker runt 9 mmol/l hela tiden. Protein förändrade inget. Här är en annan studie om protein vid typ 2-diabetes. Vad är protein och vad är vatten? Det har jag inte ens tagit med, så det kommer vi aldrig att få veta. Det spelar ingen roll, för det är precis likadant.