

Experimentet: ketontillskott – del 2

Erik Eng: Test – ett, två... Jag kände faktiskt inte så mycket alls. Smaken var nog det som gjorde störst avtryck. Det var inte jättegott.

Kim Gajraj: *I takt med att ketogen kost blir allt populärare dyker fler och fler keto-produkter upp. Exogena ketoner är en av dem, ett tillskott som ska höja ketosnivån och ge bättre fysisk och psykisk förmåga, bättre humör, mer energi och minska hunger och hjärntrötthet. Men fungerar de?*

Med hjälp av medarbetare på Diet Doctor ska vi testa några ketontillskott och ta reda på om de verkligen ger alla utlovade fördelar.

Hej, jag heter Kim och jag befinner mig i Diet Doctors kök i Stockholm. Det här är dag 1 av vårt experiment med ketontillskott. Här ska vi blanda till tillskotten. Vi ska tilldela dem olika nummer, så att deltagarna inte vet vilket som är vilket.

Det är viktigt, för ett av dem är faktiskt inget tillskott, utan en kontrollsubstans. Vi ska använda en sötdryck med naturliga färg- och smakämnen för att ha nåt som smakar som ett ketontillskott, men inte är det. Deltagarna får inte veta vilket som är vilket. Sen får vi se om tillskotten har någon effekt, eller om andra faktorer ger effekt.

Nummer ett är KETO/OS Max från Prüvit. Nummer två blir kontrollsubstansen. Sen har vi Ketond Advanced som nummer 3. Sen har vi ett tillskott med smak av choklad och havssalt från Perfect Keto. Och så har vi det här pulvret från Kegenix Prime. Vi ska blanda till de här enligt tillverkarnas anvisningar så att försökspersonerna kan dricka dem.

Varje dag under experimentets gång blandade jag till de fyra dryckerna. Experimentet pågick i fem dagar, så att alla fick pröva alla drycker en gång.

Här har vi våra fyra tillskott. Det här är nummer 1, Keto/OS Max från Prüvit. Det här är nummer 2, kontrolldrycken. Nummer 3 behöver fyllas på. Det är Ketond Advanced. Och det här är Perfect Ketos chokladdryck.

Våra deltagare tror att alla fem är ketontillskott så vi försöker få den här att smaka så likt tillskotten som möjligt. Vi ska nu gå ut till medarbetarna. Vi ska göra fystest, kognitionstest och ketontest före och efter tillskotten. Nu går vi ut till medarbetarna och sätter igång.

Det är dags att träffa försökspersonerna.

Emöke Csoma: Skål!

Giorgos Chloros: Skål på er.

Emöke Csoma: Botten upp.

DAG 1

Kim Gajraj: Välkomna till Diet Doctor-soffan! Det är här vi umgås och har kafferast. Men i dag sitter vi här för att komma igång med ketontillskottstesterna. Giorgos ska börja med kognitionstestet i dag. Emöke börjar med armhävningar. Jonathan börjar med frågeformuläret och Erik ska mäta sina ketoner. Nu kör vi!

I fem dagar ska deltagarna genomgå tester före och efter tillskotten för att mäta ketoner i blodet, fysisk prestationsförmåga och mental skärpa. De får också svara på frågor om hunger, energi, humör, mental trötthet och smak. Vi ska jämföra resultaten för att bedöma tillskottens effekt.

Giorgos Chloros: Det var det sötaste jag har druckit på 1,5 år.

Jonatan Victor: Wow. Godkänt! Emöke Csoma: Rekommenderas till vänner och familj.

Jag tyckte om smaken men blev ganska illamående efteråt – och väldigt hungrig. En väldig hunger kom över mig som jag inte har känt på flera månader. Så det var ingen särskilt positiv upplevelse.

Erik Eng: Jag kände inte så mycket alls, faktiskt. Smaken var nog det som gjorde mest intryck. Det smakade inte så gott. Jag skulle tro att det var chokladsmak. Det kändes åtminstone så. Jag mådde inte prima på kvällen men efter ett par timmar blev det bra.

Giorgos Chloros: Jag kände inget speciellt. Bara att jag blev lite hungrig och att det inte kändes nåt vidare i magen. Det höll i sig i några timmar, tills jag kom hem. Det var väldigt sött. Det kan ha varit sötningsmedlet jag blev illamående av. Jag är inte van vid sånt. Men jag vet förstås inte.

Jonatan Victor: Jag kände inte så mycket alls. Jag vet inte varför, men kanske att jag hade lite mindre ork än vanligt. Jag blev lätt illamående. Bara lite grann.

Kim Gajraj: *Jag är misstänksam mot företag som erbjuder tillskott som ett enkelt alternativ till livsstilsförändringar. Ryan Lowery forskar om ketontillskott och anges som expert på Pruvits hemsida. Jag frågar honom hur han rekommenderar att tillskotten används.*

Ryan Lowery: Riktig mat och nyttig kost är A och O. Att få folk att närma sig det är avgörande. Det gäller också att den här livsstilen ska vara hållbar. Jag vill gärna kunna erbjuda verktyg så att man kan fortsätta i långa loppet i stället för att bara se det som en "diet" i ett par veckor. Då kan ketontillskott bidra, men man ska inte använda dem dagligen och luta sig mot dem och stoppa i sig sötsaker och sötningsmedel hela tiden.

Samtidigt, på kontoret...

DAG 2 – DAG 3

Kim Gajraj: Fel för fjärde gången...

Emöke Csoma: Dricka sitt eget blod... Smaskens.

DAG 4

Kim Gajraj: Upp så här, ner, ut och upp igen.

DAG 5

Giorgos Chloros: Det var 49.

Erik Eng: Hur många gjorde du?

Giorgos Chloros: 49.

Erik Eng: Herregud.

Giorgos Chloros: Och du?

Erik Eng: 28.

Giorgos Chloros: Säg hur många, bara.

Jonathan Victor: Du vill inte veta, Giorgos. Bara 51.

Kim Gajraj: Experimentet är färdigt! Hurra!

Vad tyckte ni?

Kim Gajraj: Vad tyckte deltagarna om experimentet?

Emöke Csoma: Det var intressant, för jag visste inte vad jag hade att förvänta mig. Jag tror att jag kanske, eller kanske inte, var en av de deltagare som hade minst förutfattade meningar. Tanken var ju att man skulle få en påtaglig effekt både fysiskt och psykiskt, men det märkte jag inte av. Så jag gissade helt enkelt på vilket som var placebopreparatet och det visade sig vara rätt. Det var så klart det som var godast. Jag skulle rekommendera ketontillskott till vänner och familj den dagen de har så mycket pengar att de inte vet vad de ska göra med dem.

Erik Eng: Det var ganska kul att delta i experimentet, för vetenskapens skull. Jag skulle inte säga att jag märkte av någon skillnad i effekt mellan nåt av dem, fastän ett var placebo. Men kanske funkar det bättre för andra.

Giorgos Chloros: Det var roligt att vara med och jag var nyfiken på resultatet. Jag är fortfarande nyfiken på slutresultatet. Det var en kul grej att göra i vardagen här, kolleger och vänner emellan, att smaka på lite tillskott och se vad som händer.

Jag märkte inte av några positiva effekter, men jag fick negativa effekter av ett eller kanske två, om jag minns rätt. Ja, två av tillskotten gjorde mig orolig i magen. Jag fastade under hela femdagarsperioden, så jag drack tillskotten på fastande mage.

Jonatan Victor: Jag tyckte inte om nån aspekt av det. Jo, det var kul att tävla mot vissa av medarbetarna i de fysiska utmaningarna. Jag kunde se skillnad i ketonnivåer efteråt. I vissa fall var de bättre, men i övrigt märkte jag ingen effekt. Av ett par stycken märkte jag att jag blev lite illamående. Det kan jag inte påstå att jag blev av allihop. Det var nog det enda.

Kim Gajraj: *Vi kunde inte påvisa nån effekt att tala om på de mätningar vi gjorde. I genomsnitt såg vi en liten ökning i psykisk prestationsförmåga och måttligt förbättrat humör av tillskotten sammantaget kontra placebo. Det var ingen skillnad i mental trötthet och energin var något lägre. Tillskotten verkade faktiskt ge kraftigt minskad fysisk prestationsförmåga och överraskande nog ökade blodketonerna bara med i genomsnitt 0,3 en timme efter tillskottet.*

Hela redovisningen av experimentet uppdelat på preparat finns på DietDoctor.com.

Vad anser du om hur ketontillskott marknadsförs?

Ryan Lowery: Ketontillskott har tyvärr marknadsförts: "Drick det här, så går du ner i vikt." Det är inte syftet med dem, och så fungerar de inte. Det gläder mig att det kommer mer forskning som visar vilka de faktiska fördelarna med exogena ketoner kan vara. Det är ett av skälen till att vi tittar på traumatisk hjärnskada och neurologiska åkommor som hänger ihop med nedsatt glukosmetabolism. Om man då tillför en bättre energikälla, som ketoner, som hjärnan kan utnyttja, så får man en förbättring.

Det är där forskningen ska bedrivas, och det bedrivs också god forskning om vad ketonerna kan och inte kan göra.

Men man bör dra öronen åt sig när man hör saker som: "Drick det här, så går du ner i vikt." För det är inte syftet. Det finns inget som man kan dricka som gör att man går ner i vikt på en gång. Jag har åtminstone aldrig sett nån sån produkt.

Kim Gajraj: *Vår slutsats blir: Man behöver inte lägga pengar på produkter för en bättre hälsa. Njut bara av riktig, god lågkolhydratkost sov mycket, motionera lite grann och stressa mindre. Och kom ihåg: när det låter för bra för att vara sant, så är det nog inte sant.*

Översättning: Karl Hårding
VSI OrdKedjan AB, 2018