

Spis dig fra diabetes

Op imod 350.000 danskere har på nuværende tidspunkt diabetes, hvoraf de 90 % har type 2-diabetes, og antallet er fordoblet inden for de seneste 10 år. En af de faktorer, der har stor betydning, er vores livsstil og det er den, vi kan ændre på, så vi forebygger, at vi på sigt udvikler behandlingskrævende diabetes. Men faktisk kan

• Af Charlotte Søllner Hernø
csh@raskmagasinet.dk

Diabetes er blevet en folkesygdom, for antallet af diabetikere er nu så stort, at omkring 6 % af befolkningen lider af sygdommen. Det er næsten blevet en normal tilstand, som i øvrigt i snart 100 år har kunnet behandles medicinsk. Men det er på ingen måde en sygdom, man skal tage let på, selv om den i modsætning til tidligere tider kan behandles, for følgesygdommene er i værste fald livsforkortende og i bedste fald stærkt belastende. Blandt de tilstande, der følger af svingende eller højt indhold af glukose i blodbanerne og af et højt insulinniveau, er forhøjet blodtryk, skæve kolesteroltal med risiko for aflejring i årerne, inflammation, neuropati, nyresygdom, forkalkning af de små blodkar i øjnene, fodsår på grund af forringet blodforsyning, betændelse i tandkødet, langsom tømning af mavesækken, seksuelle komplikationer hos begge køn, søvnapnø, problemer med led, muskler og bindevæv, depression, svedproblemer og hudforandringer. Alle de nævnte komplikationer har igen andre følgevirkninger.

Kostvanerne har ændret sig samtidig med at vi bevæger os mindre

”Flere faktorer gør sig gældende i forbindelse med, at flere og flere får diabetes,” siger forfatteren.

”Først og fremmest bevæger vi os meget mindre i løbet af en arbejdsdag, end vi gjorde for blot ti år siden. Dernæst har folk glemt at drikke vand, som det tidligere var almindeligt at slukke tørsten i. Nu drikker børn jo sodavand eller juice i løbet af dagen, ligesom voksne også får dækket en stor del af deres væskeindtag via søde drikke. Herudover er der sket et skred med hensyn til, hvad danskerne spiser.

Udbuddet af hurtige kulhydrater er stærkt øget med det store udbud af ris og pasta, der nu konkurrerer med kartoflerne til aftensmaden. Pasta- og pizzakulturen har medført, at rugbrød til frokost er blevet afløst af pasta, pizza eller ciabattaboller. På sæt og vis er kernefamilien i opløsning, idet børn fx i stedet for en madpakke får penge med til mad i løbet af skoledagen, hvilket sagtens kan ende med at være wienerbrød eller lignende. Og om morgenen begynder dagen med et måltid bestående af et morgenmadsprodukt, som vrimler med hurtige kulhydrater, der påvirker blodsukkeret,” forklarer Bjarne Stigsby og fortsætter:

Det er de hurtige kulhydrater, der er problemet – ikke fedt

”Nøglehulsmærket, der er et fælles nordisk ernæringsmærke, som burde guide forbrugerne i deres valg af sundere fødevarer, spiller faktisk en negativ rolle i forhold til udviklingen, idet produkter, der indeholder sødemidler til erstatning for sukker, ikke kan få nøglehullet. Og det er skidt.

Endelig er vi blevet fedtforskrækkede, så vi i højere grad vælger at få kalorierne fra kulhydrater. Men når vi spiser hurtige kulhydrater, så stiger blodsukkeret og det må det ikke. Det skal helst være nogenlunde konstant. Vores organer og celler er således konstrueret til at modtage energi fra et blodsukker på 5. Jo større afvigelse i opadgående retning, jo mere insulin er kroppen nødt til at producere. På sigt sker der det, at cellernes følsomhed for insulin nedsættes, fordi de hele tiden bliver bombarderet med sukker og insulin og så kan kroppen ikke følge med. Dvs. der opstår insulinresistens.”

Ifølge Bjarne Stigsby viser resultaterne af den nyeste forskning, at kostenbefalingerne bør være anderledes end dem, vi har i dag. Desværre er der blot en vis forsinkelse mellem, at forskningsresultater bliver publiceret og til at anbefalinger til befolkningen bliver ændret jævnfør disse. I dag ved forskerne nemlig, at fedt ikke er et problem. Det er de hurtige kulhydrater, der er problemet. På den måde er nøglehulsmærkningen problematisk i den forstand, at det er forvirrende, når staten anpriser en fødevarer som sund, hvis den samtidigt giver et højt blodsukker.

Får man færre kulhydrater, falder behovet for insulin

Man bør spise færre af de hurtige kulhydrater, mener Bjarne Stigsby. Hurtige kulhydrater er fysiologisk afhængighedsskabende, så man hele tiden skal have flere for ikke at opleve gener ved hurtigt blodsukkerfald. Hvis man omvendt spiser færre kulhydrater, falder også behovet for, at kroppen skal producere mere insulin, ligesom type 1-diabetikere vil kunne opleve at få mindre behov for at få tilført insulin.

Man kan således via kosten mindske behovet for insulin. Når kroppens behov bliver mindre, end den mængde kroppen selv kan producere, så har man ikke sukkersyge.

Motion er vigtigt, men kosten er afgørende

Kan alle spise sig fra diabetes?

“Jeg mener, at rigtig mange mennesker kan spise sig fra diabetes, dog afhængigt af hvad man har med i bagagen i form af arv og gener samt hvilken evne man har til at forstå betydningen af kostens sammensætning,” siger Bjarne Stigsby.

“I perioden fra 2002 til 2012 er antallet af folk med diabetes fordoblet. Men vores genetiske profil har jo ikke ændret sig på ti år. Det er således ikke en genetisk selektion, der har fundet sted. Det er vores livsstil, der har ændret sig. Det ses bl.a. også ved at flere og flere bliver overvægtige,” fastslår han.

Den gode nyhed er, at man selv kan gøre noget for at skrue ned for insulinet. Det gør man med den rette kost og motion. Motion er vigtigt, men kosten er afgørende. Ingen kost kan direkte sænke insulinniveauet i blodet, men kroppen prøver hele tiden at producere den mængde insulin, der er behov for, og en rigtig sammensat kost kan sænke behovet for insulin. Når behovet bliver mindre, sænker kroppen selv sin insulinproduktion, så insulinproduktionen svarer til behovet.

Tredeling af kosten så man får mere fedt og mere protein

KISS-kost er forkortelsen for Klinisk Insulin Sænkende kost, som anbefales, hvis man vil sikre et stabilt blodsukkerniveau. Ifølge ‘Spis dig fra diabetes’ er KISS-kosten baseret på to hovedprincipper: Inddeling af kulhydrater i hurtige og langsomme ved hjælp af et såkaldt sukkerindeks samt en tredeling af kalorierne i hvert måltid, således at kalorieindtaget for en tredjedels vedkommende stammer fra fedt, en tredjedel fra protein og en tredjedel fra kulhydrat. Tredelingen af kalorierne er meget vigtig og er et helt grundlæggende princip i KISS-kost til at mindske behovet for insulin.

Motion har dog også en betydning, for daglig fysisk aktivitet øger musklernes følsomhed over for insulin og modvirker derved insulinresistens. For voksne anbefales 30-40 minutters daglig moderat fysisk aktivitet og derudover en gang om ugen gerne en times hårdere aktivitet af en sådan karakter, at man får sved på panden.