

Vad skall en diabetiker äta?

17.8.2008 Tammerfors



Christer Sundqvist
näringscoach, FD
Pargas

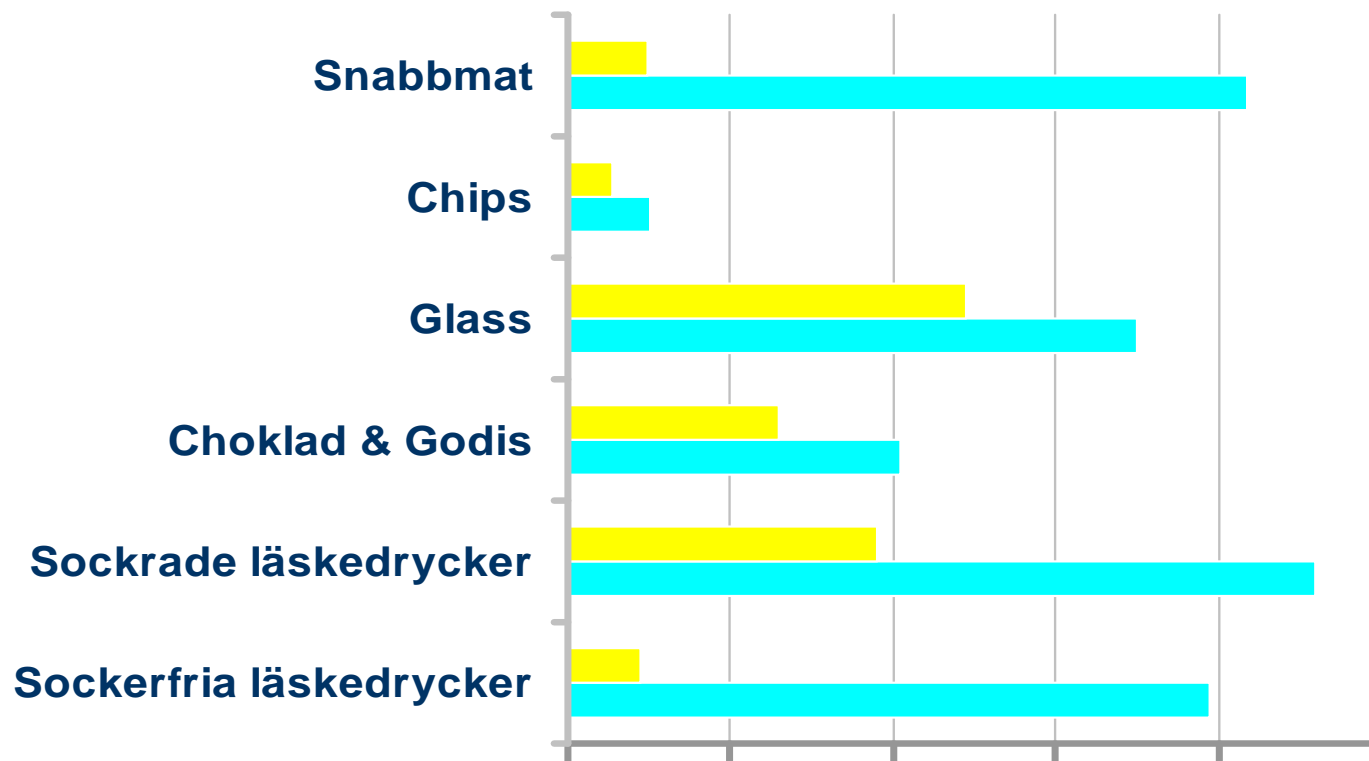
<http://www.ravintokirja.fi>

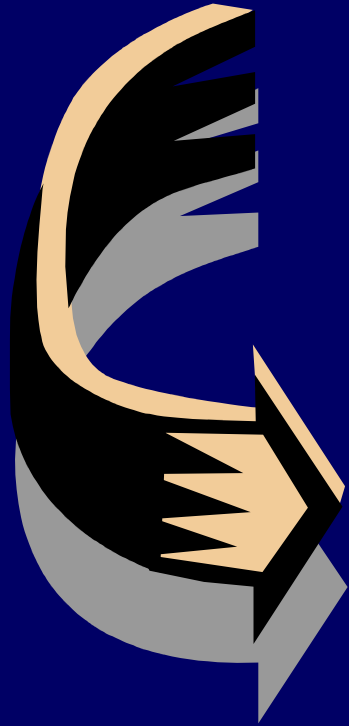
Detta skall vi prata om:

- **litet om hälsosam kost**
- **diabetikernas hjälpmedel i mataffären !**
- **mycket motion eller hysh - hysh ?**
- **mitt egentliga ärende:** skall en diabetiker äta mycket kolhydrater eller lönar det sig att begränsa andelen kolhydrater i kosten ?
- **kom ihåg att kommentera och fråga !**
- **vad händer i fortsättningen ?**
- **forskningen får visa vägen!**

Houston... we have a problem!

**Skräpmat i Finland på
1980-talet och 2000-talet**





Problemet löst?

Ta med detta till mataffären!

- 10 meters måttband
- hörselskydd
- knäskydd
- förstöringsglas

TOP TEN Lista 14.5.2008

Eniten moderneja E-vitamiineja

- 1) Makeissekoitus (Finnsweet Oy), 32 kpl modernia E-vitamiinia (E100, E102, E104, E110, E120, E122, E123, E124, E129, E131, E132, E153, E133, E141, E150, E150d, E153, E160a, E160c, E160e, E163, E171, E270, E296, E297, E322, E325, E330, E331, E334, E335, E471) Ehdotti: Juho (melkoinen sekoitus koodeja!)
- 2) Lauantai-Pussi (Leaf Oy), 29 kpl modernia E-vitamiinia
- 3) Yllätyspussi (Runebergin Makeistukku Oy), 29 kpl modernia E-vitamiinia
- 4) Romance-kakku (Trube tuotteet), 28 kpl modernia E-vitamiinia
- 5) Tacostick (Myllyn Paras), 27 kpl modernia E-vitamiinia
- 6) Marsipaanikakku äidille (Trube tuotteet), 24 kpl modernia E-vitamiinia
- 7) Mansikkakakku äidille (Trube tuotteet), 24 kpl modernia E-vitamiinia
- 8) Kinkkuvoileipäkakku (Satukonditoria), 23 kpl modernia E-vitamiinia
- 9) Pecanpähkinä tourbi (Europicnic), 22 kpl modernia E-vitamiinia
- 10) Poro-sieni sandwich (Atria), 22 kpl modernia E-vitamiinia

ILTALEHTI

Äideistä parhaimmalle 28 lisäainetta?

9.5.2008 9:33

Suomi murskaa Ruotsin valmisruokien
lisäainemaaottelussa.



Kuopiolaisen Truben leipomon Romance-kakku on houkuttelevan
näköinen, mutta tiedätkö mitä suuhusi pistäisit?

9.5.2008

terveys

kunta ja hyvää oloa

Meloni toimii kuin Viagra

Lääkäripula vie potilaat verkkoon

Karkkipussi voi olla lisääainepommi

Valkaise hampaasi ammattilaisella

Tutkimus: Roskaruoka raskauden aikana saattaa heikentää lapsen terveyttä

Mies, rakastele kerran viikossa!

Iltalehti selvitti suosittujen salaattiherkkujen kaloripitoisuudet

Kiinteydy pihajumpalla

Lisäainepommi!

3.7.2008 11:54

Karkkipussissa voi olla jopa 32 E-lisäainetta.



RAVINTOVALMENTAJA Lisäaineblogin perustaja Christer Sundqvist tutkii tiivistemehun lisäainepitoisuuksia.

3.7.2008

Paraislainen ravintovalmentaja **Christer Sundqvist** käynnisti vapun tienoilla nettiblogissaan suuren lisäainemetsästyksen. Mallina oli ruotsalaiskisa, jossa voittajaksi selvisi katkarapu-mäti-majoneesimössö, josta löytyi 22 E-lisäainetta.

Sundqvistin projekti päättyi suomalaiselintarvikkeitten huikeaan maaotteluvoittoon. Raahelaislähettäjän ehdotus, FinnSweet Oy:n Makeissekoitus sisältää peräti 32 E-lisäainetta.

Mitalisijat menivät kaikki karkkipusseille. Rinta rinnan kirivät hopealle 29 lisäaineella Leafin Lauantai-pussi ja Runebergin Makeistukun Yllätyspussi. Ruotsalaisvoittaja olisi nipin napin päässyt viimeisten joukossa Suomen kymmenen kovimman lisäainetykittäjän joukkoon.

Lähes kaikki Sundqvistille lähetetyt löydökset olivat kahdesta tuoteryhmästä, karkeista ja leivonnaisista, etenkin valmiskakuista.

Karkit terveystuotteita?

Sundqvist kertoo ottaneensa yhteyttä voittajavalmistajiin. Suhtautuminen oli vähintäänkin pidättyväistä, mutta kaikilta hän sai lopulta vastaukset.



FAKTA

Katso ainakin nämä

Suuri osa näissäkin tuotteissa olevista lisäaineista on ilmeisen vaarattomia, jopa luontaisia, mutta joukossa

on mm. atsovärejä, jotka saattavat aiheuttaa yliherkkyyttä ja muita oireita. Niitä ovat:

E102 Tartrasiini
E110 Paraanraissi

ILTALEHTI

Kaikissa vastauksissa puolustellaan pitkää lisäainelistaa sillä, että pusseissa on jopa kymmenien erilaisten karkkien sekoituksia. Näin yksittäiset makeiset eivät sisällä kaikkia lueteltuja lisäaineita.

- Ei kovin vakuuttava selitys. Koko pussihan sitä syödään ja kun makeispussien koko on huomasti kasvanut, riittää valikoima useammallekin syöjälle, Sundqvist sanoo.

Leafin vastauksessa sanotaan muun muassa: "Kun koodit avataan ja luetellaan niiden oikeilla nimillä, lisäaineiden huomataan usein olevan hyödyllisiä, jopa terveystuotteita aineosia."

- Tämä alkuun nauratti, sitten itketti. Aika huimaa väittää karkkien olevan terveystuotteita, Sundqvist päivittelee.

Lomalaisten autoeväs

Sundqvist sanoo lähteneensä lisäainekeruuseen pohdittuaan, voisiko elintarvikkeista löytyä vaarallisiakin lisäaineita. Esimerkiksi atsovärejä, joiden epäterveellisyydestä aletaan aika laajasti olla yhtä mieltä. Suomessahan ne olivat jo kiellettyjä, mutta tulivat EU:n myötä taas sallituiksi.

- Niitä löytyy aika monista keruussa esiin tulleesta elintarvikkeista, Sundqvist sanoo.

Lomakauden alettua karkkipussien sisältö ei ole yhdentekevä asia. Automatkoillahan takapenkkiäisiä pidetään rauhallisina juuri huoltamojen karkkihyllyjen antimilla. Ja juuri näitä sekoituspusseja siellä on.

Tämä paljastuu vaikkapa Runebergin Makeistukun kotisivujen jälleenmyyjien listasta. Enemmistö niistä on huoltamoketjuja ja muita tienvarsikeitaita.

E122 Atsorubiini
E123 Amarantti
E124 Kokkeniilipunainen
E129 Alluranpunainen

Ehdottomille kasvisyöjille tiedoksi. Seuraavat ovat eläinperäisiä:

E120 Kamiinihappo
E131 Patenttisininen
E903 Kamaubavaha
E904 Sellakka

3.7.2008

Vet du vad som kunde fungera även för dig ?

- Två sätt att gå ner i vikt (2002-2008) :
 - Motionsdieten (liikuntadieetti)
 - Hysh-hysh dieten
- Jag tror på en kombination av dessa två sätt att gå ner i vikt. Jag är ingen fanatiker och vill inte påstå att jag kommit på något sensationellt. Pröva först själv – ta först därefter ställning till saken. Var ärlig!

Några oerhört enkla knep att leva hälsosammare

- Bort med allt godis och sluta dricka läsk (även sockerfritt. Kom ihåg 10 m regeln!)
- Inte mera några söta bakelser
- Var varsam med safterna (särskilt sockrad fruktjuice). Drick i stället vatten, mineralvatten och/eller 100 % fruktsaft.
- Ät mindre med bröd och helst bara till morgonmålet. Brödet skall vara mörkt och grovt och alltid innehålla någon fett- och proteinkälla

Några oerhört enkla knep att leva hälsosammare

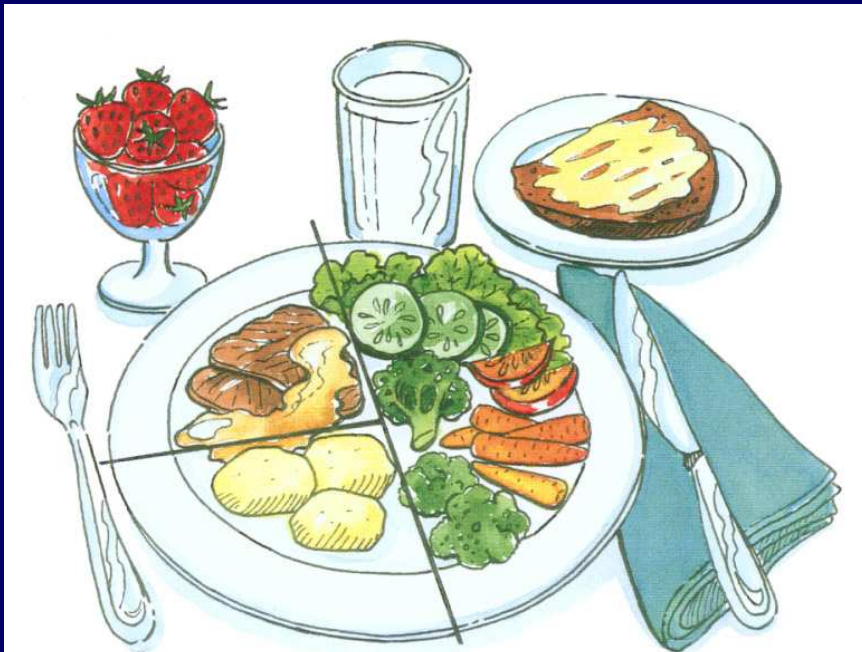
- Slopa alla lättprodukter och ät i stället måttligt med feta och naturliga produkter (växtolja, smör)
- Emellanåt kan det vara bra att lämna bort potatis, ris och pasta. I stället njuter man av rikliga sallader, berg av råkost och fullvärdiga proteiner.
- Blanda din yoghurt själv (bär, krossade nötter, mysli osv).

Några oerhört enkla knep att leva hälsosammare

- Ät så mycket mat så, att du säkert blir mätt och belåten. Ju mera fett och proteiner maten innehåller desto längre hålls du mätt.
- Glöm inte att motionera där hemma, kanske t.om. i vardagsrummet!
- Pröva dessa råd i några veckors tid. Om det känns bra – fortsätt!

☺☺☺ Nu får man skratta ☺☺☺

Vår dagliga mat är som ryska mafian. Alla har ett visst förhållande till den för att klara livhanken. Men i själva verket är det så dunkelt, att ingen riktigt vet vad som pågår.



Diabetes – en allvarlig sjukdom

Man räknar med att det finns 40 000 Typ 1 diabetiker (T1DM) i Finland. Finland är värst drabbat i hela världen (!) och varje år ökar sjukdomen med ca. 3 procent. Sjukdomen går i släkten.

Antalet typ 2 diabetiker (T2DM) ökar oroväckande snabbt i Finland. Nu finns det **275 000** och därtill finns det ett stort antal icke-diagnosticerade fall (kanske litet över 200 000). Varje år ökar sjukdomen med ca. 7 procent. Patienten har ofta fetma, har högt blodtryck och problem med kroppsfettets ämnesomsättning (metaboliskt syndrom).

En kolhydratrik kost

- **diabetikernas ”officiella” kostråd**
- **förnyades i början av år 2008**
http://www.ravintokirja.fi/diabeetikon_ruokavaliosuositus_2008.pdf
- **baserar sig på vetenskaplig forskning**
- **diabetikerns kost lämpar sig för hela familjen (inte enbart diabetikern) och anses öka hela familjens hälsa**
- **största utmaningen är att kombinera medicinering, kost, motion och eventuell övrig vård**
- **det behövs ofta experthjälp av legitimerad kostrådgivare, men det viktiga är att lära patienten att bli sin egen expert**

En kolhydratrik kost

- **exempel: utan näringsexperten kan det gå så att typ 1 diabetikern (T1DM) sänker andelen kolhydrater, men beaktar inte alls hur mycket fett som intas i onödan**
- **en hälsosam kost är en förutsättning för att diabetikern skall hållas frisk, förbättra vårdbalansen, vilket innebär stabila socker- och fettvärden samt så normalt blodtryck som möjligt**
- **diabetikerns kostråd tar fasta på fettets kvalitet (möjligast litet mättade fetter) och mycket kostfibrer skall intas. De är mycket betydelsefulla, särskilt de gelbildande kostfibrerna (sänker kolesterolet!)**

En kolhydratrik kost

- **undvik fetter från djurriket (utom fisk!)**
- **det är bra att förtära växtfetter**
- **undvik att äta rent socker**
- **försök äta kolhydrater som innehåller rikligt med kostfibrer**
- **fäst uppmärksamhet vid kostens sammansättning och måltiderna bör intas regelbundet (måltidsrytmen är viktig)**
- **ett viktigt mål är att kostråden är lätta att följa och att man njuter av maten**

En kolhydratrik kost

- **T1DM lyckas bäst med doseringen av måltidsinsulin i sådana fall då det tillämpas en regelbunden måltidsrytm (2-3 huvudmål) och vid behov 1-2 mellanmål**
- **i T2DM krävs nödvändigtvis inte några mellanmål mellan huvudmålen (3-4 st). Det kan dock underlätta bibehållandet av stabilt blodsocker om mellanmål intas. Det är dock viktigt att undvika alltför stora enskilda matportioner**
- **ökat antal mål om dagen får inte ge upphov i ökad mängd energi. Viktigt med energibalans, annars blir man fet. Fetma är farligt för diabetikern.**



Bildkälla: Diabetesförbundet, 2008

Hälften av tallriken fylls med grönsaker, potatis, ris eller makaroner. En fjärdedel utgörs av kött, kyckling eller fisk. Matdrycken är fettfri mjölk. På salladen häller man litet växtolja och äter en skiva fullkornsbröd, på vilket man breder ett tunnt lager av lättmargarin. Gärna en dessert bestående av frukter eller bär.

Kan en diabetiker önska sig något annat?

**Svaret är troligtvis JA! Det finns kostråd,
som eventuellt lämpar sig lika bra (eller
eventuellt bättre?) för en diabetiker.**

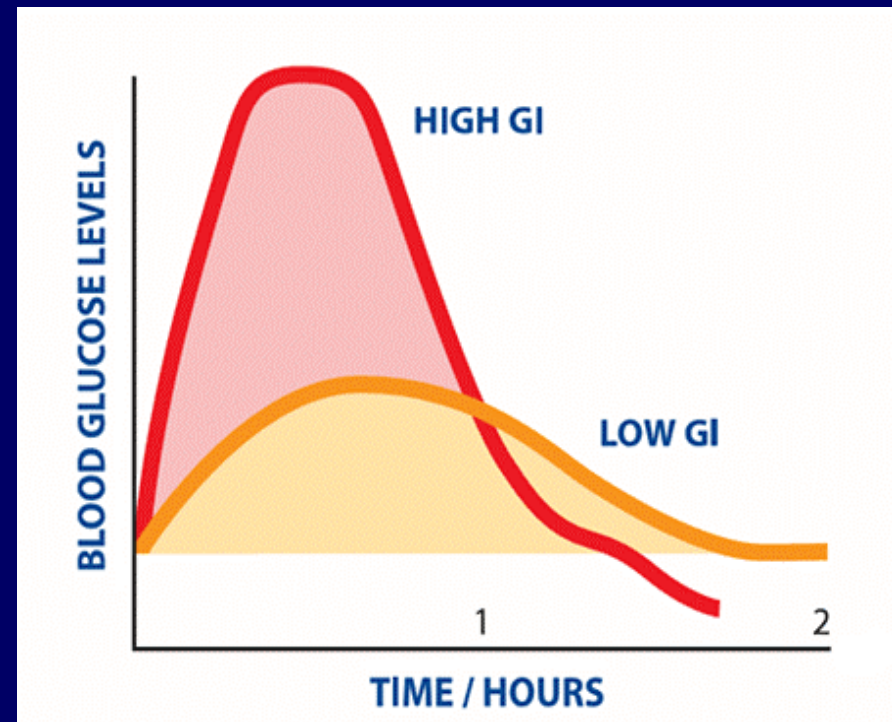
Det skall vi nu behandla

Litet kolhydrater – mycket fett (Lågkolhydratkosten, LCHF)

- överensstämmer med vetenskap och beprövad erfarenhet
- andelen kolhydrater i kosten reduceras kraftigt och mera mättat djurfett intas
- kallas för LCHF, Atkins osv.
- godkändes i början av år 2008 i USA (Amerikanska diabetesförbundet, ADA http://www.ravintokirja.fi/ADA_2008.pdf och 16 januari 2008 i Sverige (Socialstyrelsen, professor Christian Bernes utredning)
<http://www.ravintokirja.fi/sverige1.pdf>
<http://www.ravintokirja.fi/sverige2.pdf>
- Det har varit tyst i Finland. Varför?
- livlig diskussion i Diabetesförbundets diskussionskanal ”Kohtauspaikka”
<http://www.diabetes.fi/ubbthreads/ubbthreads.php>

LCHF i ett nötskal

- Snabba kolhydrater höjer snabbt blodsockret (undvik potatis, socker, ris och bröd!)
- Vår kropp reagerar på höjt blodsocker genom att öka insulinavsöndringen (i T1DM injiceras insulin)



☺☺☺ Vi lättar litet på stämningen ☺☺☺

Kosten kan liknas vid en tät regnskog. När begäret efter karameller överraskar, ser man inte skogen för alla träden.



Olika möjligheter finns!

Jag presenterar tre olika versioner av lågkolhydratkosten (LCHF). Kolhydraterna kan begränsas 1) väldigt litet, 2) passligt, 3) kanske litet för kraftigt? Gemensamt för dessa tre är:

Helt förbjudet: socker, stärkelsesrika växter (potatis och majs), processerade spannmål (vitt mjöl, ris och pasta osv.), färdigmat, industriella fetter (margarin)

Välj dessa fetter: i första hand fet fisk, fett kött, feta mjölkprodukter och feta växtprodukter (avocado, oliver, frön, nötter), i andra hand kallpressad olivolja, smör, men absolut inte margarin eller andra industriellt framställda fetter.

Ät regelbundet, mumsa inte i dig någonting hela tiden. Ät dig mätt när det serveras lunch eller middag, undvik hungerkänslor, men ät dig inte proppmätt.

1) Våldigt mild LCHF

Kolhydrater intas 100-200 g dagligen. Ät rikligt med bär, rotfrukter och osötade mjölkprodukter. Det kan ingå kolhydrater relativt rikligt, särskilt på morgonen. Dock inte för stora portioner med snabba kolhydrater. Drick gärna fet mjölk. Bibehåll fullkornsprodukter i dieten, särskilt 100% rågbröd! Byt alltid ut potatisen mot mörk pasta eller ris. Ät sparsamt med frukter. Bönor och linser är viktiga.

Du kan fritt äta mångsidigt med kött, fet fisk, kyckling, fet ost, ägg, kallpressad växtolja och smör (!)

Lämplig för T2DM och T1DM.

2) Lämplig andel kolhydrater

Kolhydrater intas 60-70 g om dagen. Viktigt att äta begränsat med söta frukter (inte vindruvor och bananer). Ät sparsamt med rotfrukter (dock inte potatis!): kålrötter, rovor, rödbetor, morötter osv. Viktigt att äta rikligt med fet ost, kvarg, naturell yoghurt. I stället för sötsaker helst måttliga mängder av mörk choklad.

Favoritmat: brödst från Kajanaland med osötad hjortronsylt, smörstekta siklöjor, tunnskurna bitar av bacon. Utmärkt mellanmål: urval av ostar, naturell yoghurt + bär. Huvudmål: Kött i alla former (gärna älg- och renkött!), fet fisk, kallpressad växtolja, smör (!)

Lämplig för T2DM och T1DM (med noggrann blodsockerkontroll !)

3) Våldigt litet kolhydrater

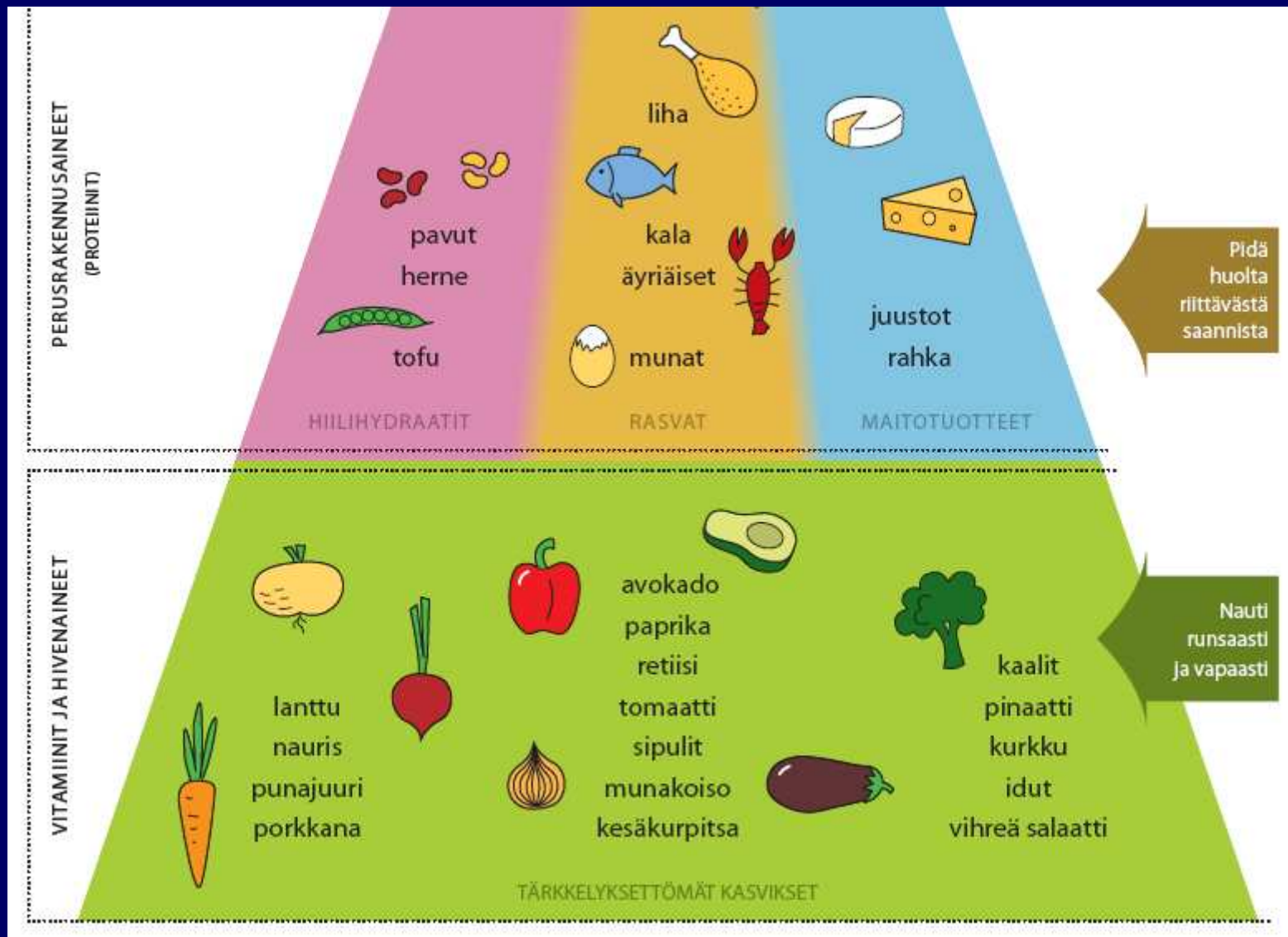
Kolhydrater intas bara ca. 20-30 g per dag. Fritt får man äta: alla slag av köttprodukter (helst vilt), fet fisk, kräftor, fet ost, ägg, rikligt med smör

I begränsade mängder: nötter, frön, sallad, svamp, gurka

Mycket små mängder: grädde, crème fraiche, smetana, bär

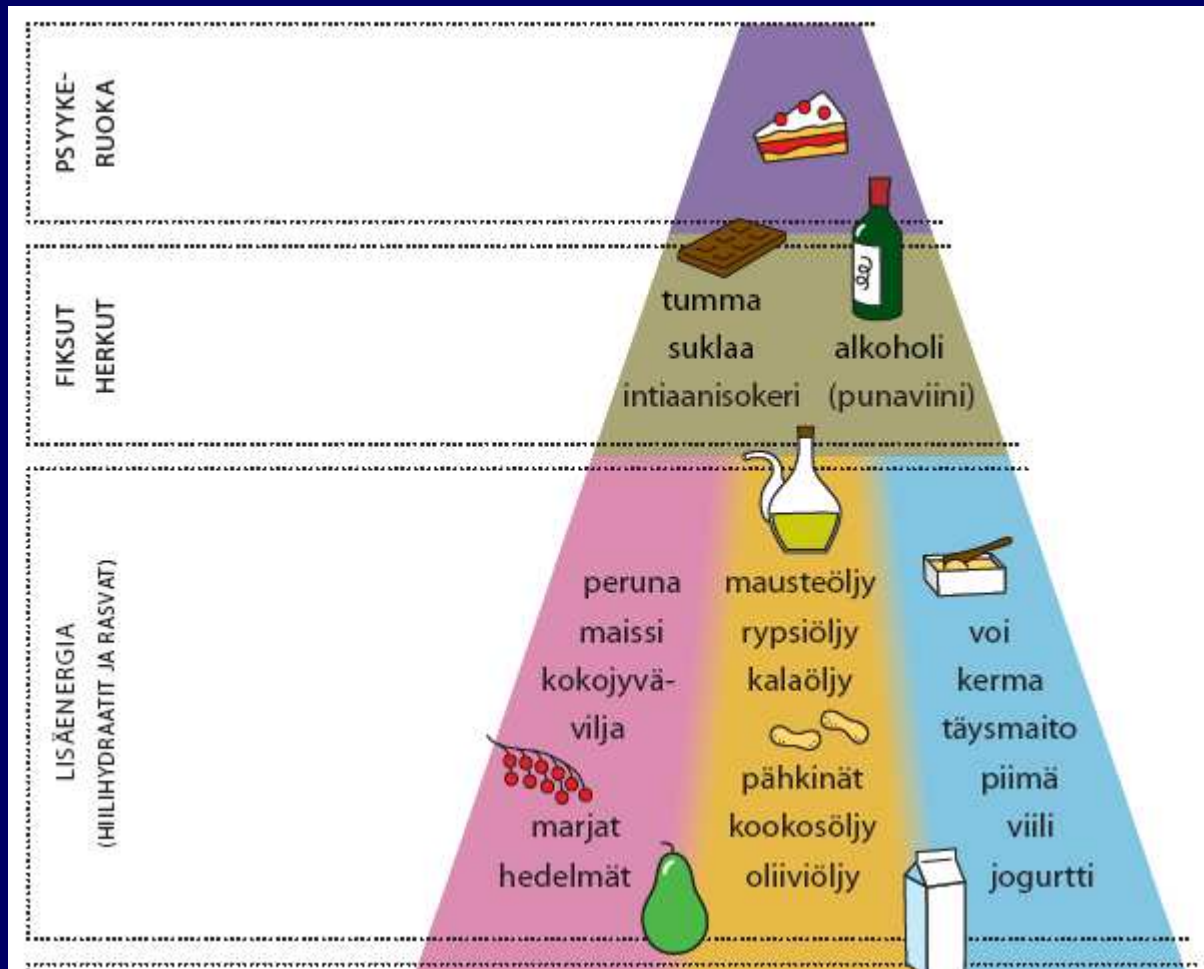
Inte alls: frukter!

Lämplig för T2DM, problematisk för T1DM



Bildkälla: Hiilaritietoiset, 2007

<http://www.hiilaritietoiset.net/ruokapyramidit.htm>



Bildkälla: Hiilaritietoiset, 2007

<http://www.hiilaritietoiset.net/ruokapyramidit.htm>

Mina erfarenheter av LCHF bland diabetiker (7 st) 2006-2008:

2 st T1DM och 5 st T2DM

Laboratorievärdena (fetter och socker) har förbättrats hos alla med **T2DM** ! Viktnedgång hos 4 patienter (4-17 kg), en patient har gått upp 2 kg (på 16 månader). Den ena T1DM-patienten har gått ner i vikt 12 kg (under 14 månader), blodvärdena oförändrade (triglyceriderna blivit bättre)

HDL stiger. LDL sjunker, triglycerider sjunker (ett mycket viktigt fynd!)

Typiska kommentarer:

”Det är jobbigare mentalt att vara utan kolhydrater och i stället minska på medicineringen, men jag tänker ändå fortsätta för nu känns det så bra!”

”Det var enklare än jag trodde att sluta med potatis, makaroner och ris. Jag äter mångsidigare nu! Äter bara på morgonen litet bröd, det har varit det svåraste med dieten för jag älskar bröd!”

”Fint att få äta smör igen!”

”Aldrig mera några lättprodukter. Jag känner mig lurad. Här försökte jag banta och äta så lätt jag kunde och sedan så lyckas jag plötsligt gå ned genom att äta fet och smaklig mat!”

”Min diabetes hålls nu bättre i styr. Jag har kunnat minska insulinet med hälften när jag äter mindre med kolhydrater.”

☺☺☺ Nu ska vi skratta igen ☺☺☺

**Hälsan är som Bagdad. Somliga
springer undan (kalori)bomberna.
Somliga laddar bomberna kring midjan.**



Vad händer i fortsättningen?

Våra nuvarande kostråd måste granskas noggrannare och särskilt på diabetiker. En färsk översikt: *Am J Prev Med* 34 (3): 234-240, 2008

A Call for Higher Standards of Evidence for Dietary Guidelines

Paul R. Marantz, MD, MPH, Elizabeth D. Bird, AB, Michael H. Alderman, MD

Abstract

Dietary guidelines, especially those designed to prevent the diseases of dietary excess, are a relatively new phenomenon in the United States. National dietary guidelines have been promulgated based on scientific reasoning and indirect evidence. In general, weak evidentiary support has been accepted as adequate justification for these guidelines. This low standard of evidence is based on several misconceptions, most importantly the belief that such guidelines could not cause harm. Using guidelines against dietary fat as a case in point, an analysis is provided that suggests that harm indeed may have been caused by the widespread dissemination of and adherence to these guidelines, through their contribution to the current epidemic of obesity and overweight in the U.S. An explanation is provided of what may have gone wrong in the development of dietary guidelines, and an alternative and more rigorous standard is proposed for evidentiary support, including the recommendation that when adequate evidence is not available, the best option may be to issue no guideline.

Vad händer i fortsättningen?

Professor Matti Uusitupas kompromiss

http://www.perspektiv.nu/perspektiv/readmore_the_res.asp?id=517

Sammanfattningsvis kan man säga att hög sockerkonsumtion kan medföra fetma och därigenom innebära risk för diabetes typ 2. Eftersom en hög sockerkonsumtion kan ingå som typisk del i matvanor med snabbmat och/eller livsmedel med högt glykemiskt index verkar det dessutom vara förnuftigt att begränsa sockerintaget i förhållande till de nuvarande rekommendationerna, även om rekommendationen angående den övre gränsen för socker bygger på ett antagande. Rekommendationen om ökad användning av fullkornsbaserade livsmedel, frukt och grönsaker bör främjas, inte bara för att förebygga fetma och diabetes typ 2, utan även för att förebygga andra kroniska sjukdomar, d.v.s. hjärt-kärlsjukdomar och vissa former av cancer.

Vad händer i fortsättningen?

Kanske inte så här drastiskt ändå?

Diabetes dieten under den tid då insulin inte fanns (the Pre-Insulin Era 1914-1921)

Det här skulle en diabetiker äta i början av 1900-talet. Patientens vikt är 60 kg

Energifördelningen	kcal
Kolhydrater 10-15 g	40-60
Protein 75 g	300
Fett 150 g	1350
Alkohol 15 g	105
	1795

Ingredienser: nötkött, kyckling, vilt, fisk, klara soppor ("clear soups"), gelatin, ägg, smör, olivolja, kaffe, te

Osler W, McCrae T. The Principles and Practice of Medicine. New York, Appleton and Co., 1923.

Allen FM. Protein diets and undernutrition in treatment of diabetes. JAMA 74: 571-577, 1920.

Newburgh LH, Marsh PL. The use of a high fat diet in the treatment of diabetes mellitus. Arch Int Med 27: 699-705, 1921.

Vad händer i fortsättningen?

Det här ser bra ut!!

High Fat, Low Carbohydrate (~100gm/day) Diet in Type 2 Diabetes Mellitus Over 12 Months

<u>Variable</u> <i>mg/dl</i>	<u>Control (n=132)</u>			<u>Low Carb (n=158)</u>		
	<u>Before</u> <i>mean</i>	<u>After</u> <i>mean</i>	<u>Change</u>	<u>Before</u> <i>mean</i>	<u>After</u> <i>mean</i>	<u>Change</u>
Weight (kg)	92	94	+ 2%	92	87	- 5%
HgbA1c	8.4	7.6	- 10%	9.3	6.9	- 26%
Chol	226	215	- 5%	231	190	- 18%
Trig	204	207	+ 1%	229	183	- 20%
LDL-C	139	131	- 6%	134	105	- 22%
HDL-C	44	42	- 5%	43	47	+ 9%

Hays JH, Gorman RT, Shakir KM. Results of use of metformin and replacement of starch with saturated fat in diets of patients with type 2 diabetes. *Endocr Pract.* 2002 May-Jun;8(3):177-83.

Karlshamnsstudien!

<http://www.ravintokirja.fi/karlshamnsstudien.pdf>

2005-2008

Tabell 2. Absoluta och procentuella ändringar i vikt, BMI, HbA1c och fasteblodglukos (f-BG) under 6 månader. Medelvärden \pm SD. Lipider i mmol/l.

	20 % kolhydratdiet (n=16)		55 % kolhydratdiet (n = 15)		P Värde ‡
	Absolut	%	Absolut	%	
Vikt (kg)	-11,3 \pm 4†	-11,2 \pm 3,4	-1,8 \pm 3,8	-1,9 \pm 3,7	<0.0001
BMI (kg/m ²)	-4,1 \pm 1,3†	-11,3 \pm 3,6	-0,6 \pm 1,3	-1,9 \pm 3,8	<0.001
HbA1c (%)	-1,4 \pm 1,1†	-15,8 \pm 11,5	-0,6 \pm 1,4	-6,9 \pm 1,4	0.06
F-BG (mmol/l)	-3,8 \pm 2,9†	-29,3 \pm 19,6	-0,6 \pm 2,9	-6,6 \pm 24,2	<0.006
Lipider					
Tot-kolesterol	0,5 \pm 0.9	10 \pm 20	0,1 \pm 0.6	2,0 \pm 11.4	0.15
HDL-kolesterol	0,21 \pm 0,16†	20,7 \pm 16,2	-0,13 \pm 0,14	-11 \pm 12,5	<0.0001
Ratio Kol/HDL	-0,4 \pm 0,9	-7,4 \pm 18	0,7 \pm 1	17 \pm 24	<0.002
Triglycerider*	-0,2(-0,4;0,2)	-9(-28;19)	0,1(-0,3;0,3)	7(-21;17)	0.4
Ratio TG/HDL*	-0,24(-0,6;-0,01)†	-17(-37;-1)	0,15(-0,3;0,6)	17,2(-12;30)	0.007

‡ p-värden är för skillnader mellan grupperna.

† Statistiskt signifikanta ändringar (p<0,05) jämförda med utgångsvärden.

* Median med 25 och 75 percentiler har använts på grund av asymmetrisk fördelning.



Jörgen Vesti Nielsen

överläkare

Medicinkliniken

Blekingesjukhuset, Karlshamn

jorgen.vesti-nielsen@ltblekinge.se

**Studien
fortsätter
ännu!**

Det blir bara bättre!

LCHF slår definitivt igenom i forskningsvärlden

Accurso Anthony, Bernstein Richard K, Dahlqvist Annika, Draznin Boris, Feinman Richard D, Fine Eugene J, Gleed Amy, Jacobs David B, Larson Gabriel, Lustig Robert H, Manninen Anssi H, McFarlane Samy I, Morrison Katharine, Nielsen Jorgen Vesti, Ravnskov Uffe, Roth Karl S, Silvestre Ricardo, Sowers James R, Sundberg Ralph, Volek Jeff S, Westman Eric C, Wood Richard J, Wortman Jay, Vernon Mary C. Dietary carbohydrate restriction in type 2 diabetes mellitus and metabolic syndrome: time for a critical appraisal. [Nutrition & Metabolism 2008, 5:9 doi:10.1186/1743-7075-5-9](#)

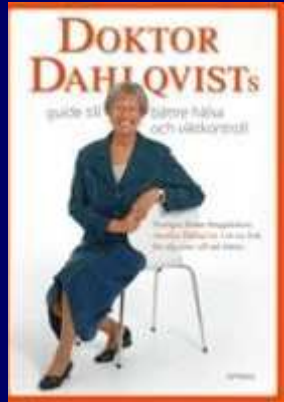
http://www.ravintokirja.fi/LCHF_triumf.pdf

Insulin och fetma

- Höga halter av insulin leder till ökad mängd reservfett kring midjan och förhindrar förbrukningen av kroppsfett. Människan blir fetare. Det här vet varenda en biokemist
- Insulin reglerar lagringen av kroppsfett särskilt innan djur skall gå i vinterdvala. Det här vet alla biologer
- När insulin upptäcktes på 1920-talet märkte man att injicering av detta hormon snabbt ledde till fetma. Användes tidigare för anorektiker för att få igång ökning av vikten. Det här vet alla läkare

Konsekvens: Ju lägre insulinhalter, desto bättre

Bekanta dig gärna med dessa böcker och artiklar



Läkaren Annika Dahlqvist skriver på ett mycket sakligt sätt om fördelarna av en LCHF-kost. I hennes nyaste bok (2008) finns det mycket nyttig information för en diabetiker. Bekanta dig också med hennes hemsida på Internet.

<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika>



Kostdoktorn Anders Eenfeldt har en särskilt informativ sida på internet. Läs t.ex. hans funderingar kring diabetes:

http://www.kostdoktorn.se/?page_id=435

Bekanta dig gärna med dessa böcker och artiklar

Läkaren Ralf Sundberg har granskat kostråden för diabetiker.
Läs och fundera!

http://www.ravintokirja.fi/RalfSundberg_kostrad_diabetiker.pdf

Doktor Richard Bernstein har själv T1DM och han har länge studerat lågkolhydratkostens fördelar. Läs här en artikel på engelska från hans forskningsgrupp och en presentation av hans bok:

http://www.ravintokirja.fi/ONeill_Westman_Bernstein_diabetes_2003.pdf

<http://www.diabetes-book.com/book/mylife.shtml>

Bekanta dig gärna med dessa böcker och artiklar



Varning. Den kontroversiella ortopeden Antti Heikkilä har nyligen kommit ut med en bok om diabetes. Jag kan inte rekommendera boken. Den är full av sakfel och mera till skada än nytta.



Jag skriver på finska om kost, hälsa och motion i min blogg. Du är välkommen att studera innehållet. Åker regelbundet omkring i Finland och föreläser ganska flitigt. Kanske vi snart träffas?

<http://sundqvist.blogspot.com/>

Tack!

hälsningar,

Christer Sundqvist