

NYHETER MÅNDAG

DIABETES TYP 1 • FÖRDELAR MED LCHF-KOST

EN GAMMAL METOD

LCHF är ingen trenddiet

LCHF, eller lågkolhydratkost, är ett gammalt sätt att behandla diabetes med. Redan på 1920-talet användes kostbehandling framgångsrikt.

LCHF är knappast någon trenddiet. Metoden att behandla med mat har varit välkänd länge. Som behandlingsform användes en lågkolhydratkost långt före insulinets tid. En beskrivning finns redan från 1796 av militärläkaren J Eollo som behandlade diabetespatienter med fettrik mat.

Forskaren och läkaren Frederick G. Banting såg på 1920-talet att maten hade en stor betydelse. Han prövade med att ge diabetiker en kost rik på fett och proteiner och kunde konstatera att denna grupp överlevde längre, än den grupp som åt mycket kolhydrater.

När insulinet uppfanns och togs i bruk minskade intresset för matens betydelse. Frederick G. Banting var en av upphovsmännen bakom insulinet och fick nobelpris för denna upptäckt.

Från 1950-talet och framåt lanserades teorin om att högt fettintag är farligt och orsakar hjärt- och kärlsjukdomar. Denna teori har starkt ifrågasatts på senare år, då de vetenskapliga sambanden inte kunnat ha visats. På senare tid talar man mer om högt intag av kolhydrater och socker som orsak till en mängd livsstilssjukdomar.

JAN BÄRTÅS

Lågkolhydratkosten får Ulrika Fransson att må bättre

Även för personer med typ 1-diabetes kan lågkolhydratkosten LCHF innebära stora fördelar. Ulrika Fransson, 40, har numera stabila blodsockervärden, må bättre, orkar mera och har fått en minskad risk för komplikationer av sjukdomen.

Det är nu över fem år sedan som tvåbarnsmamman Ulrika Fransson, i Rottne, lade om sin kost.

Från att ha ätit en traditionell diabeteskost som utgått från tallriksmodellen, med mycket kolhydrater och lågfettsprodukter, har hon gått över till en kost med mer fett och proteiner.

LCHF står för Low Carb - High Fat och innebär att man drar ned på kolhydraterna och istället äter mera fettrik mat. Den kolhydratfattiga kosten medför att man slipper stora svängningar i blodsockret. Därför är den populär hos diabetiker med typ 2 (åldersdiabetes), för personer som är på väg in i sjukdomen och för dem som vill gå ned i vikt.

Ulrika Fransson, är drabbad av så kallade typ 1-diabetes, eller ungdomsdiabetes. Sjukdomen debuterade i fem-sexåldern och hon kommer aldrig bli fri från den.

- Jag var gravid med första barnet och det var viktigt för mig att få bättre blodsockervärden. Därför prövade jag denna kost, som jag nu har hållit fast vid sedan oktober 2008.

En frukost kan bestå av ett par ägg, eller en ome-



ETT BÄTTRE LIV

LCHF-kosten innebär att Ulrika Fransson inte längre behöver gå omkring och vara småsugen på något att äta hela tiden. Hon är gladare och har ett piggare liv.

FOTO: FILIP SJÖFORS

lett, med kaffe och lite kokosfett eller grädde. Hon avstår från bröd, müsli och andra kolhydratrika livsmedel helt och hållet.

Ulrika Fransson äter ingen strikt LCHF-diet. Det blir lite kolhydrater ibland i form rotsaker och bär. Men potatis, pasta och ris har hon valt bort.

Personer som har diabetes typ 1 är beroende av insulin. Insulinet reglerar blodsockret. Ulrika Fransson har en pump som ger henne insulin regelbundet och utöver detta behöver hon inget extra. Det vanliga är annars man måste ta extra insulin i samband med måltiderna. Det behöver inte Ulrika Fransson, eftersom hon äter denna kost och får stabila blodsockervärden.

- Ändå är jag nog med att kolla mitt blodsocker dagligen. Men jag är inte lika orolig som förr, eftersom jag vet att jag ligger bra till.

Hon påpekar att diabetes typ 1 är en sjukdom som man lever med dygnet alla timmar. Som diabetiker kan man därför drabbas av "diabetesutbrändhet" när man måste tänka på sitt blodsocker hela tiden, förklarar hon.

Hon äter mat två till fyra gånger om dagen. Tidigare, när det blev mycket kolhydrater, kände hon sig ständigt sugen på något. Den kost som hon tidigare fick rekommenderad av sjukvården bestod av mycket lågfettsprodukter och då blir man också hungrigare,

när riktigt fett utesluts. Idag tar hon inte längre hjälp av någon dietist från vården. Hon vet vilken mat som är bäst för henne och har läst på ordenligt om just LCHF.

- Diabetessköterskan och läkaren är nöjda när de ser mina värden. Vi pratar därför inte så mycket om min mat.

När hon handlar i affären är hon nog med att välja mat av bra kvalitet, som ekologiskt och lokalproducerat. Likaså är det viktigt att laga från grunden i hemmet.

Även resten av familjen är inne på liknande linje. Hennes man äter samma mat och mår alldeles utmärkt. Dessutom är han mer pigg i dag jämfört med tidigare. Så det finns

många fördelar med LCHF även för den som är frisk, menar Ulrika Fransson.

I hemmet äter barnen inga lågfettsprodukter, pasta har valts bort, men de får ibland knäckebröd, potatis och quinoa i måltiderna. Ulrika Fransson vill inte pracka på några råd om mat till andra.

- De som är intresserade och redo kan fråga mig.

Hon har hittat ett sätt som passar henne utmärkt. Omgivningen märker att Ulrika Fransson mår bättre i dag.

- Jag har energi, ork och är glad och kan ta långa promenader utan att behöva fylla på med en massa mat innan och efteråt.

JAN BÄRTÅS
jan.bartas@smp.se

JÄMNARE BLOD SOCKERNIVÅER

Färre kolhydrater är bättre för diabetiker

Även för personer med diabetes typ 1 kan det finnas en poäng med att minska på kolhydraterna.

- Däremot kan de aldrig bli helt fria från insulinet med bara kostbehandling, förklarar överläkaren Maria Thunander, vid Växjö lasarett.

Ett intag av färre kolhy-

drater bidrar till jämnare blodsockernivåer.

- Många med typ 2 diabetes har ju vittnat om att de blir bättre av lågkolhydratkost. Detsamma kan gälla typ 1-diabetiker, säger Maria Thunander.

Därför kan det finnas en poäng för en person med diabetes typ 1 att lägga om sin kost. Dessutom har en del personer med diabetes

typ 1 problem med övervikt och fetma. En lågkolhydratkost kan då vara ett alternativ, menar Maria Thunander.

SBU:s (Statens beredning för medicinsk utvärdering) stora rapport Mot vid fetma som kom ut förra året innebar ett erkännande för lågkolhydratkosten, LCHF. Vetenskapliga studier visar att denna

kost är bäst om man vill gå ned i vikt. En minskning av kroppsvikten vid diabetes leder på sikt till bättre och jämnare blodsockernivåer.

Sjukvården uppmanar ändå inte patienter att pröva LCHF-kost. Inom diabetesvården presenterar man istället fyra olika slags kost; en traditionell diabeteskost med mycket kolhydrater (50-60 procent), en

mättlig lågkolhydratkost, en medelhavskost och en traditionell diabeteskost med lågt GI (glykemiskt index - ett mått på hur snabbt blodsockret stiger av kolhydraterna).

- Det saknas forskningsresultat om långtidseffekter av LCHF-kost. Men allt går ut på att individualisera råden. Innan var det bara en kost som gällde,

den traditionella diabeteskosten, säger landstingets diabetessamordnare Karin Johansson.

Karin Johansson tror att det är svårt i längden att hålla sig till en enda kost.

-Om jag hade varit patient hade jag nog blandat olika kost. Ibland medelhavskost, ibland något annat.

JAN BÄRTÅS