



Velkommen til facebookgruppen " Diabetes 2 Danmark"

Vi er et stort og varmt fællesskab, der er i stand til at hjælpe dig med meget af det tvivl og de tanker du kan gå med i starten (*undtagen råd om medicin*)

Denne guide indeholder.

1. Velkomst og Fælleskabsregler.
2. Diabetes og insulinresistens.
3. Faktuel viden om diabetes og kostråd.
4. Flow kostråd.
5. LCHF skema.
6. Faktuel viden om kulhydrater.
7. Blodsuktermålinger.
8. Kom godt i gang.



Velkomst

Hvis du lige er blevet diagnosticeret med type 2 diabetes, kan det være et stort chok at skulle gå fra et liv som rask (uden begrænsninger) til et liv som kroniker med de hensyn og ændringer der nu bliver en del af hverdagen. Det der er sket i din krop er ofte, at du i mange år har haft insulinresistens i cellerne, og din bugspytkirtel har arbejdet hårdt for at lave nok insulin.

På et tidspunkt når den et bristepunkt og stopper med den ekstra produktion af insulin.

Så stiger blodsukkeret, og man oplever ofte typiske tegn, som kan være ekstra tørst, ekstra vandladning, træthed mm.

En del vil også starte deres liv som diabetiker med skam og måske skyld over at have fået diagnosen, da der stadig hænger en masse fordomme fast i luften om, at folk med type 2 diabetes selv er skyld i diagnosen.

Heldigvis er realiteterne, at langt de fleste har fået diagnosen pga. arvelige gener, der har skubbet til en diagnose, da en person med insulinresistens, har svært ved at holde diabetes væk, hvis der spises efter de officielle kostråd der gælder for raske, eller leves efter en koststil, der generelt er som den, de fleste danskere lever efter, med for mange kulhydrater.

Ifølge nogle eksperter er næsten halvdelen af befolkningen insulinresistente, men bliver rådet til at spise som raske.

Dette påvirker stærkt det faktum, at vi bliver flere og flere med diagnosen, og flere der føler, at de er landet i en diagnose, de ikke selv er "skyld i".

I facebookgruppen vil du hurtigt opdage, at du ikke er alene med dine tanker og evt. bekymringer.

Vi deler mange af de daglige tanker med hinanden uden at komme filter på, og dine er også velkomne.

.....Skyld og skam bruges ikke i gruppen

De fleste træder ind i diagnosen med en masse spørgsmål om kost, så derfor har vi lavet denne begynderguide, hvor der er faktuel viden om kost, som man kan handle efter, da type 2 diabetes er en diagnose, hvor man kun kan rykke ved vægt, blodsukker og andre tal, hvis man laver ændringer og tager ansvar for sin egen behandling.

(Hverken læger, sygeplejersker, ægtefæller eller venner kan styre, hvordan vi behandler vores krop)

Efter vores mening er medicin ikke kun noget der kommer i piller eller sprøjter.

Det er også det der bliver doseret via kost, motion og evt. vægttab.

Hvor mange diabetikere er vi?

Over 320.545 danskere har diabetes i Danmark (hvoraf af 80% har type 2). Så vi er mange der på et tidspunkt har fået denne besked.

1 ud af 18 danskere har diabetes, og i dag får mange det pga. arvelighed eller som følge af andre diagnoser.

Tænk over det næste gang du er ude og handle, hvis du går og føler dig anderledes.

I alle større forsamlinger vil der være mange, med de samme tanker som dig..

Hvad er formål med gruppen?

Vi er den største gruppe KUN for type 2 diabetikere, deres pårørende, og andre interesserede.

Folk med andre typer af diabetes finder os også, da vi er et specielt

fællesskab der deler meget relevant info for alle diabetikere.

Vil har ligeledes mange fagfolk der læser med af interesse samt ansatte i Diabetesforeningen. .

Alle har det tilfælles, at de ønsker at være en del af et tæt og omsorgsfuldt fællesskab, hvor vi hjælper hinanden til et godt liv med diabetes.

Vi er ikke en del af diabetesforeningen, men støtter meget af deres arbejde.

Alle administratorer forholder sig meget faktisk til **den nye viden om diabetes** der aktivt praktiseres i de lande der er hårdest ramt af diabetes. Derfor vil vores kostråd være konsekvente og meget effektive.

Vi er både en varm dagligstue og et bibliotek fyldt af de nyeste fakta, samlet på ET STED.

Hvordan bruger man gruppen bedst?

**Når du stiller et spørgsmål i gruppen,
vil følgende ting hjælpe os til at kunne besvare dig optimalt**

- Hvis du spørger ind til reaktioner på kost eller lignende, kan det være relevant, at du oplyser hvad dit blodsukker ligger på og hvilken medicin du tager.
- Oplys gerne, hvilken type diabetes du har, hvis det ikke er type 2

Husk at INGEN i gruppen er fagligt uddannede, så spørgsmål om dosering eller justering af medicin, SKAL stilles til egen behandler.

Specielt til én der spørger

Hvis du spørger, om du kan spise eller drikke et produkt, så start med at fortælle lidt mere om din diabetes, *hvis vi ikke allerede kender dig godt.*

Hvilken medicin tager du, og er du velreguleret med et godt blodsukker.

Dette er vigtigt info, hvis vi skal vurdere noget på dine vegne.

Hvilke ekstra hensyn kan der være mht. allergier eller andre diagnoser.

Det er altid ok at være uerfaren, og så skriver man bare det, for så ved vi, at vi skal være mere detaljerede i vores svar.

Specielt til én der svarer

Når du svarer på et spørgsmål om en fødevarer eller en drik, så bør du fortælle, hvad baggrunden er for dit svar.

Hvis du eks siger "ja" til, at man godt kan spise 3 frugter dagligt, fordi det gør du selv, så er det vigtig info til andre, om dit eget blodsukker er velreguleret og om du er medicineret, hvis du anbefaler ud fra reaktionerne på dit eget blodsukker.

(Hvis du er medicineret, er det er del af grunden til, at du måske kan tåle mere, og hvis du f.eks. har et for højt blodsukker, viser det måske hvorfor, at 3 frugter dagligt ikke er den optimale løsning.)

Svar som "alt med måde", "man skal også leve", "Ja", "Nej" uden nogen form for underbygning/uddybelse er MEGET ubrugelige svar for en ny og uerfaren diabetiker der skal have noget konkret at handle ud fra.

Alt med måde kan være alt fra 1 om ugen til 1 om dagen. Vær klar i din

kommunikation, hvis det er din intention at være til hjælp for den nye.

.....**Nye har brug for viden, der er fakta bag.**

Derefter har de de værktøjer, de selvstændigt kan handle ud fra.

Lidt om Metformin

De fleste med diabetes får recept på Metformin (tabletter / piller)

Metformin påvirker 3 mekanismer i din krop.

- 1) De påvirker leveren og mindsker den udskillelse af glukose, der normalt er en af leverens funktioner, for at fodre blodet med glukose/energi
- 2) De hjælper så muskler og celler bliver mere modtagelige for den glukose, der skal ind i dem, med hjælp fra insulin.
Et højt blodsukker er resultat af, at glukosen pga. resistens bliver nægtet adgang til muskler og celler, og derfor stadig flyder rundt i blodet sammen med insulin.
- 3) De mindsker optagelse af glukose fra tarmen, så der kommer mindre glukose ind i blodet ad den vej.

Metformin er IKKE insulin, og du kan derfor ikke få lavt blodsukker af dem, men du kan få lavt blodsukker af andre påvirkninger på din krop fra eks motion, sygdom, anden medicin m.m.

Metformin har nogle kendte bivirkninger i starten, så hold ud hvis du ligesom mange andre oplever ekstra rumlen i maven og kontakt selvfølgelig lægen, hvis det bliver uhensigtsmæssigt eller ikke stopper efter 1-2 måneder.

Metformin piller produceres af forskellige producenter, der bruger forskelligt fyldstof/bindemiddel. Dette kan nogle gange være skyld i bivirkningerne, så et simpelt skift til en anden producent kan i nogle tilfælde fjerne dem.
(Tal med dit apotek om dette)

Hvorfor er vores råd i gruppen ikke ens?

Det er de ikke, fordi vi som mennesker heller ikke er ens.

Der er lige så mange personlige hensyn at tage hensyn til, som der er medlemmer i gruppen, og derfor har ingen af os valgt præcis samme livsstil.

Vi besvarer ofte spørgsmål ud fra vores egen virkelighed, og det præger naturligt vores råd videre til andre.

(Det er din egen opgave at sortere i hvad du finder brugbart)

Hvad med madlavning?

Der er mange nye ting der skal læres om mad for de fleste.

Et par eksempler.

Der findes stort set ingen forskel på meltyper, hvis man ser på det kulhydratindhold, der er vigtigt for en diabetikers blodsukkerregulering.

100 g mel er ca 60 g kulhydrat/sukker.

Glutenfri betyder intet for kulhydratindholdet.

I bagværk indenfor low carb bruges ofte mandelmel der har et lavt kulhydratindhold, og som man kan lave selv ved at blende alm mandler.

Low Carb betyder at noget har en lav værdi af kulhydrater.

Diabetikere er nødt til at reducere i kulhydrater, men det kommer vi ind på senere i guiden.

Pasta, ris og lignende ligger også på et meget højt kulhydratindhold.

Kulhydrater i varer kan altid googles frem eller findes hos

[Fødevareinstituttets offentlige fødevaredatabase](#)

Vi har skrevet mere om emnet senere i guiden og på

www.diabetes2danmark.dk

Hvorfor skriver folk herinde, at man godt må spise fedt, når fedt giver overvægt og problemer med kolesterol?

Fedt giver ikke overvægt, men det gør et kalorieoverskud, hvis du spiser mere end du forbrænder.

Hvis du spiser færre kalorier i olie, bacon og avokado, end du spiste i rugbrød, vil den første løsning give dig færre kalorier.

Hvilket slik kan jeg nu spise?

Som udgangspunkt er alt traditionelt slik fyldt med hurtige kulhydrater som spurter lige i blodet, så en vigtig del af din diabetesrejse er, at du skal forstå hvad kulhydrater gør ved blodsukkeret.

Meget "sukkerfrit" slik er sødet med maltitol og maltitolsirup der stadig påvirker blodsukkeret, så tjek altid ingredienserne.

Jo mere viden om kulhydrater du har, des nemmere bliver det at vælge det som passer på dit helbred.

Der ER en lille håndfuld slik der roligt kan være plads til, men du SKAL vælge andre kostvaner, hvis du vil have balance i kroppen igen.

Flæskesvær har 0 kulhydrater og mandler har få kulhydrater og mætter.

Du vil i gruppe ofte se tips til, hvad du skal vælge i situationer hvor du førhen havde brug for noget sødt eller salt.