



## Faktuel viden om diabetes og kostråd

Når du får diagnosen diabetes, så skal du tage stilling til din fremtidige livsstil, herunder især kosten.

Der kan være meget nyt at gennemskue, da du får mange forskellige råd og da nogle af de råd er modstridende.

Vi vil derfor først præsentere lidt fakta om mad, som alle kostretninger og eksperter er enige i:

Der findes tre energikilder og de påvirker blodsukkeret forskelligt: (alkohol er også en kilde, men den ser vi bort fra),

- **Kulhydrater påvirker blodsukkeret meget**
- **Protein påvirker mindre**
- **Fedt påvirker lidt**

*- Kostfibre er kulhydrater, men påvirker ikke blodsukkeret*

Konklusionen er derfor, at jo færre kulhydrater du spiser, jo lavere blodsukkerstigninger.

Det er fakta ud fra den biologi der eksisterer i os alle både raske og diabetikere.

# De to "hovedveje"

## 1) De officielle kostråd

Disse er de råd man ofte vejledes i fra det officielle behandlingssystem.

*(Kostrådene er udarbejdet til raske mennesker, men anbefales også til diabetikere, dog ikke de sidste nye kostråd fra 2021 til raske)*

Diætister er jf. deres egen rammeplan henvist til, at vejlede individuelt og i flere kostretninger.

*Hvis nogle diætister stadig kun vejleder i de officielle kostråd, er det i strid med deres egne retningslinjer.*

## 2) En koststil med færre kulhydrater, der ofte kaldes low carb eller LCHF.

Koststilen kan spænde fra at være striks (på keto-niveau) eller mere moderat med plads til flere kulhydrater i døgnet

**Der findes andre koststile**, fx middelhavskost, Sense, vegetar-veganer, carnivore og andre, men i dette skriv omtales kun de to hovedretninger.

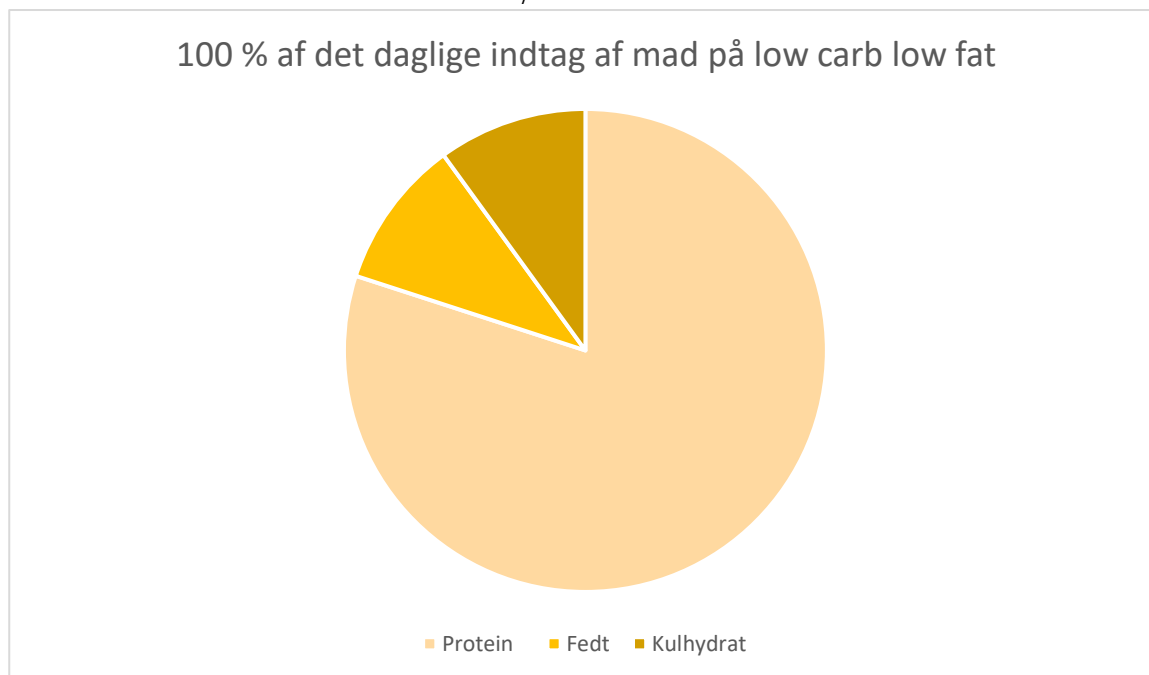
De øvrige koststile læner sig typisk op ad en af hovedvejene (undtagen carnivore og plantebaserede koststile).

Uanset kostretning, er der kun tre energikilder at "skrue på".

Hvis du f.eks. vil spise færre kulhydrater, må du derfor skrue op for protein og/eller fedt, for at få nok næring.

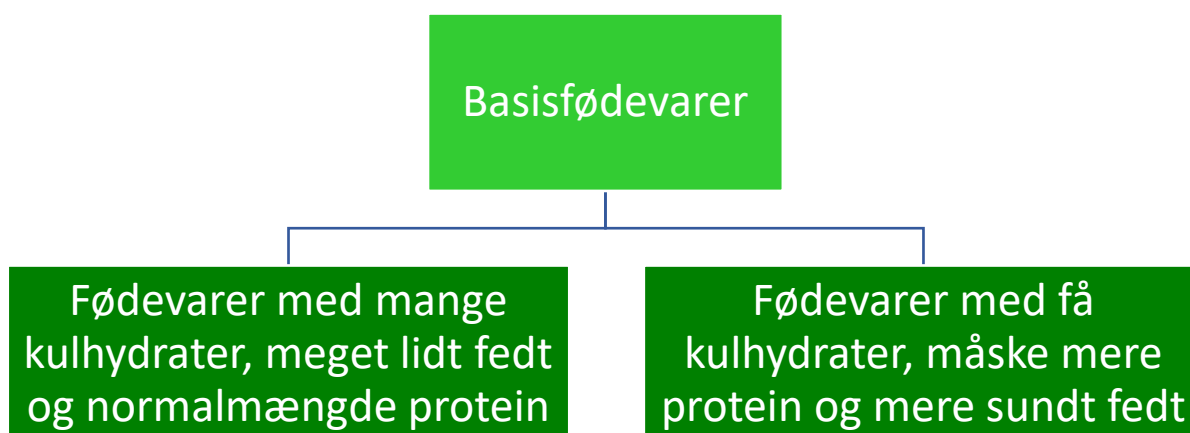
Det er fx ikke muligt at spise LCLF (low carb low fat), og stadig spise sundt og varieret, for så skal man spise rigtig meget protein.

*Her er det vist som et visuelt eksempel*



Der er mange fødevarer, som begge kostretninger kan spise.

Dette kan man kalde en slags basis fødevarekasse, og derfra skiller vejene sig i de to retninger



Du er nødt til at vælge én af retningerne overordnet, hvis du vil have en sund koststil for en diabetiker.

Hvis du vælger at tage lidt fra hver, vil det ofte give en øget appetit, da kulhydrater er hurtig energi, der ofte giver lyst til hyppigere måltider, og hvis man så spiser for meget fedt, vil man meget nemt få for mange kalorier = vægtøgning.

Endvidere er mange kulhydrater sammen med meget fedt en usund kombination på flere områder.

Der er flere forskellige koststile, som kan virke tilfredsstillende for både blodsukker og et evt. vægttab, men fælles for dem alle er, at man skal spare på især de hurtige kulhydrater. Nogle koststile er mere strikse med kulhydrater end andre, og ofte skal man have mere medicin, des flere kulhydrater der vælges.

En diabetes diagnose gør det nødvendigt at vælge en ny livsstil med kost og motion.

Det er ikke ens hvor store ændringer vi skal og bør lave, og det er heller ikke ens, hvor vi helbredsmæssigt ønsker at ende, eller hvad vi har energi til. Diabetes er en diagnose de kræver egenomsorg resten af livet.

Du skal gøre op med dig selv, hvor du ønsker at ende med dit helbred, og hvilket liv du ønsker at have på den rejse og så, holde en ny livsstil konsekvent, så du får et liv der er kvalitet i, da du valgte en god balance med en fornuftig hverdag, der giver plads til glæder udenfor rammerne engang imellem.