

Diabetes i praksis

Lisa Heidi Witt

Klinisk diætist, Diabetesforeningen



Diabetesforeningen

En af Danmarks største patientforeninger:

- Ca. 90.000 medlemmer
- Flere end 1.200 frivillige
- Medlemmer: Personer med type 1, type 1½, type 2- diabetes, pårørende, fagprofessionelle m.fl.
- Vi arbejder inden for tre indsatsområder:
 - **At forebygge diabetes**
 - **At leve godt med diabetes**
 - **At helbrede/forske i diabetes**



Ny viden

Meget forskning, f.eks.

Effect of an Intensive Lifestyle Intervention on Glycemic Control in Patients With Type 2 DiabetesA Randomized Clinical Trial

[Mette Yun Johansen, MSc^{1,2}](#); [Christopher Scott MacDonald, MSc^{1,2,3}](#); [Katrine Bagge Hansen, MD, PhD^{1,2}](#); et al

Nyhedshistorie på www.diabetes.dk



Andre kosttyper

4-ugers kur på vegankost ¹⁾

Danmark: 10 personer med type 2-diabetes, 2008. 9 af 10 gennemførte

Resultat: ↓ vægt
↓ kolesterol
↓ langtidsblodsukker (*HbA1c*)

Maxveg-projekt ²⁾

Ca. 90 personer med type 2-diabetes. 12 uger. 3 grupper: Kontrol, 500 g alm. grøntsager og 500 g forsøgs-grøntsager.

Resultat: ↓ vægt
↓ kolesterol m.m.
↓ langtidsblodsukker (*HbA1c*)

¹⁾ Det helbredende Køkken af Mikael Bitsch m.fl. Politikens Forlag, 2011

²⁾ Secondary metabolites from vintage vegetables improve the health status of patients with type 2 diabetes when compared to equivalent modern vegetables. Thorup, A.C.S., Kristensen H.L., Jeppesen, P.B. : I: Diabetologia, Vol. 57,09.2014, s. 784

Reaktioner på kostanbefalinger

"Hvorfor anbefale en kost (*fyldt med kulhydrater*), som gør, at folk med diabetes er tvunget til, at fylde sig med medicin?"

" Mit spørgsmål til jer er, hvordan kan det være, at jeg **ALDRIG** er blevet præsenteret for den veganske kost gennem Diabetesforeningen eller sygehusvæsnet"

"Jeg undrer mig derved over, at I ikke fraråder mælke- og animalske produkter, da det er bevist langt hen af vejen, at begge madgrupper har en særdeles negativ, eller fremmende, effekt i forhold til type 1-diabetes."

Diabetesdiæt

- Anbefalet energiprocentfordeling (E %) ¹⁾
- 45-60 E % fra kulhydrat
 - heraf højst 10 E % tilsat sukker
- 25-40 E % fra fedt
- 10-20 E % fra protein
- Aldersgruppen: 2-64 år
- Øvrige anbefalinger for kostfibre, vitaminer næringsstofkvalitet mm.
Følger NNA 2012.

¹⁾Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012 (NNA 2012)



Diabetes and Nutrition Study Group (EASD)

Rekommandationer 2004:

- **Evidensbaserede ernæringsmæssige retningslinjer i forebyggelse og behandling af diabetes ¹⁾**

Nye anbefalinger på vej

- status fra DNSG konference juni 2017:

- Protein: E%, kvalitet mv. publiceres efterår 2017
- Kulhydrat og fedt: Forventeligt i 2018

*¹⁾ Evidence-based nutritional approaches to the treatment and prevention of diabetes mellitus.
Nutr Metab Cardiovasc Dis (2004) 14: 373–394*



Kliniske retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen

National klinisk retningslinje for udvalgte sundhedsfaglige indsatser ved rehabilitering til patienter med type 2-diabetes¹⁾

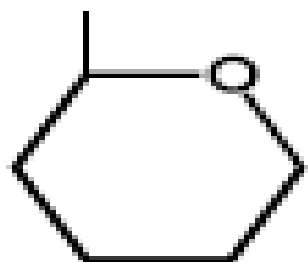
Sundhedsstyrelsens anbefaling er:

"Overvej at tilbyde diætbehandling baseret på de nordiske næringsstofanbefalinger"

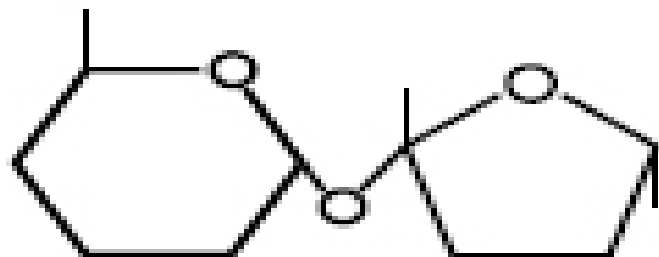
¹⁾ Sundhedsstyrelsen, 2015



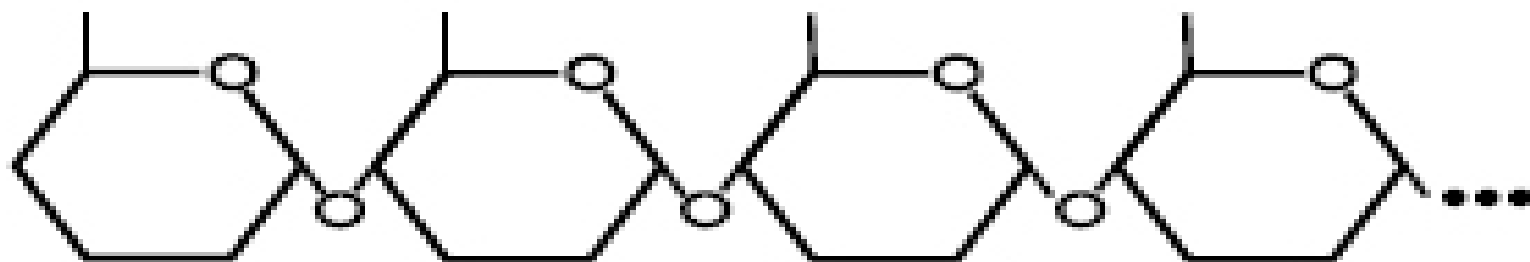
Vi spiser ikke næringsstoffer



MONOSAKKARID
(GLUKOSE MOLEKYLE)



DISAKKARID
(BORDSUKKER)



POLYSAKKARID
(FX STIVELSE)

Vi spiser mad



Teori til daglig praksis

Rådgivning

- Stil spørgsmål til eksperter: Diætist, jurist, sygeplejerske, motionskonsulent og socialrådgiver.
Diabeteslinjen (*peer to peer*)

Medlemsbladet '*Diabetes*'

- Udkommer 4 gange årligt

Materialer

- Kogebøger
- Hjemmeside
- E-læring
- App til kulhydrattælling
- Undervisningsmateriale til fagfolk
- Film <https://youtu.be/uOo36HqBDIU>



Sådan virker kulhydrater på din krop

Tekst og grafik: Rie Jerichow

Kilde: Lisa Heidi Witt og Susanne Elman Pedersen, kliniske diætister i Diabetesforeningen

Hvad får dit blodsukker til at stige?
Hvordan har din krop brug for kulhydraterne?

Læs og kig med her, og bliv lidt klogere.

Flere slags kulhydrater

Sukker og stivelse er de to slags kulhydrater, der får blodsukkeret til at stige.

SUKKERARTER

Sukker, honning, druesukker, mælkesukker og frugtsukker er kulhydrater. De kaldes simple kulhydrater.

STIVELSE

Brød, kartofler, pasta og gryn indeholder stivelse, som kaldes sammensatte kulhydrater. Noget stivelse bliver hurtigt omdannet til sukker, og sukkerindholdet i blodet vil derfor også stige hurtigt.

Hvis måden indeholder kostfibre som i rugbrød, havregryn og grove grøntsager, kan kostfibre forsinke optagelsen af sukker, og blodsukkerstigningen bliver derfor langsommere.

KOSTFIBRE

Kostfibre er en anden slags kulhydrater og giver ikke blodsukkerstigning. De passerer næsten ufordøjet gennem fordøjelsessystemet og er med til at forsinke optagelsen af sukker i tarmen. De giver også en længerevarende mæthed.

Hvor mange kulhydrater skal du have?

Al vores mad består grundlæggende af kulhydrater, fedt og protein. Det er vigtigt at få den rette mængde af hvert næringsstof, så kroppen kan arbejde optimalt.

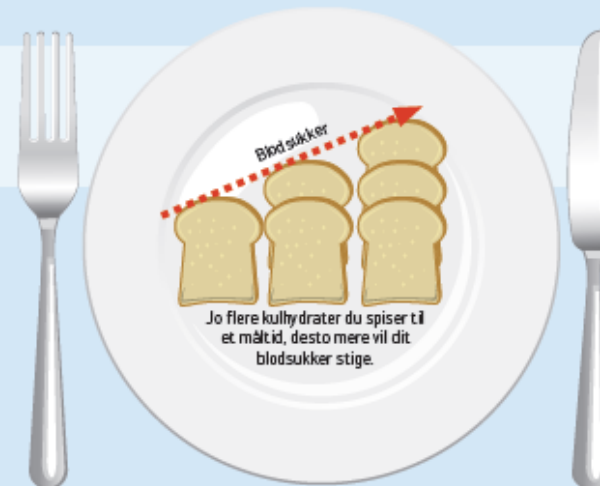
Det anbefales, at din mad sammensættes, så energien fordeles sig således:

45-60 pct. kulhydrater

25-40 pct. fedt

10-20 pct. protein

Kilde: NNR/Nordiske Næringsstof- og Reklamationsråd 2012



Du har brug for kulhydrater

Det kan være nærliggende at tænke, at man kan lade være med at spise kulhydrater for at kunne styre sit blodsukkeret bedre, men...

Kroppen har brug for kulhydrater, fordi...

- de giver energi
- de giver brændstof til hjernen
- de lagres som sukkerreserve i muskler og lever

Brød, ris og pasta med fuldkorn, kartofler, grøntsager og frugt giver desuden...

- kostfibre
- vitaminer
- mineraler
- mæthed

Værsgo' her er

10 gram kulhydrater

Hver af de viste portioner giver 10 gram kulhydrater. Bælgfrugterne til venstre giver den mest langsomme blodsukkerstigning - druesukkeret til højre den hurtigste.

25 g bælgfrugter



15 g havregryn



15 g fuldkornsrís



25 g fuldkornsrugbrød



15 g fuldkornspasta



1 æble



60 g kartoffel



1/2 skive hvidt brød



2 dl mælk



1 dl juice



3 stk. druesukker



Sukkerarter + stigning i blodsukkeret

Stivelse + stigning i blodsukkeret

Kostfibre + stigning i blodsukkeret

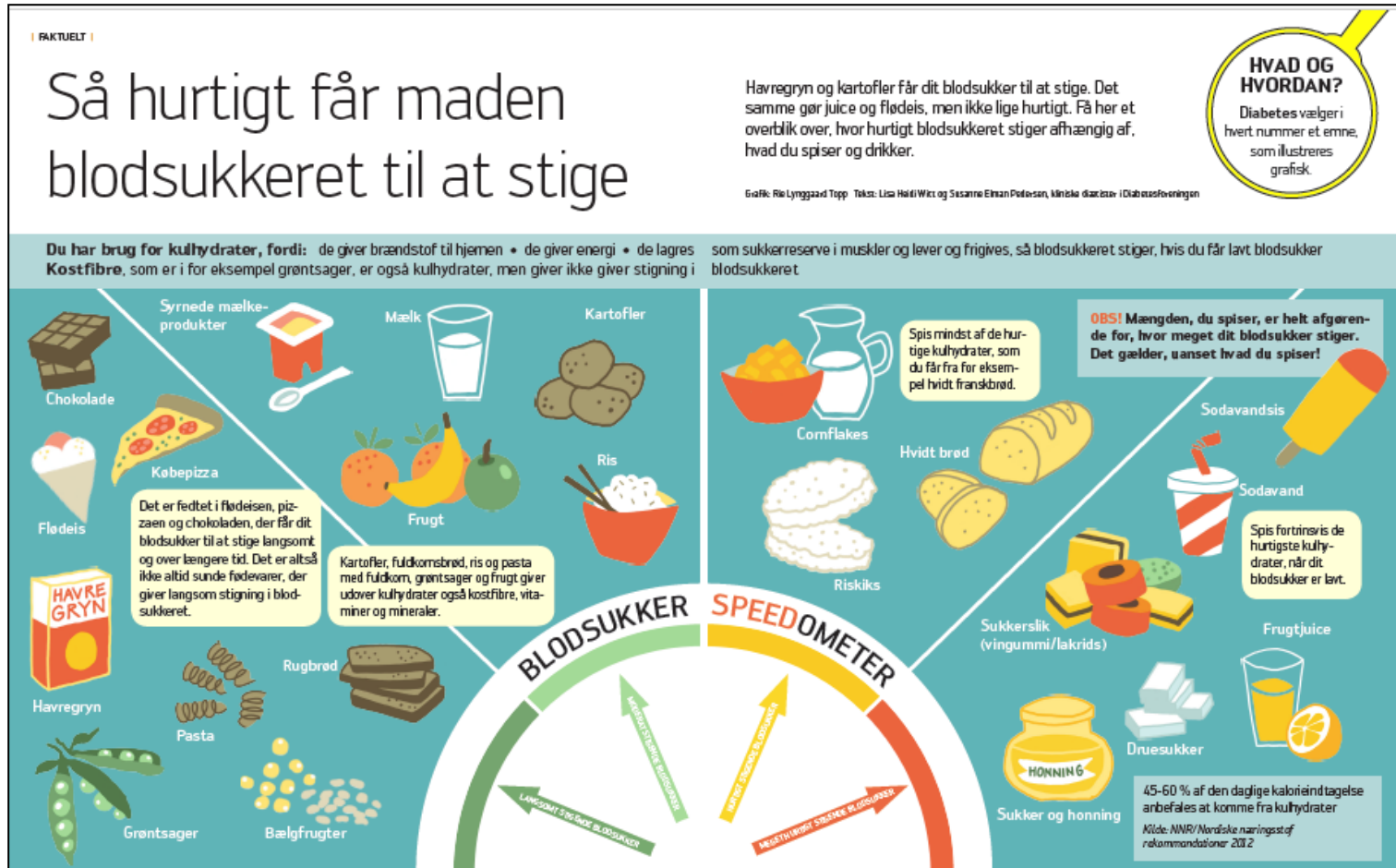
Langsom blodsukkerstigning

Hurtig blodsukkerstigning

diabetes
foreningen



Grafikker (f.eks. Kulhydrat, hurtighed)

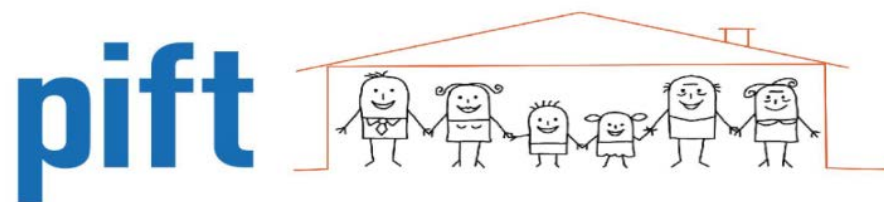


Pårørendeinddragelse, forebyggelse og tidlig opsporing i familier med type 2-diabetes

PIFT: 3 årigt forsknings- og innovationsprojekt.

Formål:

1. Medvirke til at forebygge og opspore type 2 diabetes blandt familiemedlemmer og pårørende i familier, hvor mindst ét familie medlem er diagnosticeret med type 2 – diabetes.
2. Støtte og styrke egenomsorg og handlekompetencer i familier
3. Kompetence udvikle sundhedsprofessionelle
<https://youtu.be/vMgCKd-dA-0>



Hvad kan Diabetesforeningen tilbyde dig

- Nyhedsbrev til kliniske diætister og andre ernæringsprofessionelle
- Behandlerblad
- Nyhedsbrev Diabetesliv
- Diabetes update – årlig fagkonference – næste gang 15. marts 2018
- Rådgivning/sparring

VIDENSKABERVEJEN
VIDENSKABERVEJEN

