

Kosthold med lavkarbo – det eneste riktige for diabetikere?

24.10.2010

Foredragsholderen

- Gunn – Karin Sakariassen
- Ernæringsterapeut ved Heggeli Helhetsmedisin
- Styremedlem i Foreningen kostreform ved overvekt og sukkersykdommer – KOS
- Matlagingskurs innen lavkarbo, foredrag og kurs innen kost – og livsstilsendring
- Kommer med bok i januar, sammen med Dr. Sofie Hexeberg – Frisk med lavkarbo – Her er oppskriftene

Hunt – undersøkelsen i Nord - Trøndelag

- Antall personer som bruker blodsukkersenkende medikamenter: **140.000**
- Antall personer med diabetes type 1 som bruker blodsukkersenkende medisiner: **25.000**
- Antall personer med diabetes type 2 som bruker blodsukkersenkende medisiner: **115.000**
- Antall personer med diabetes type 2 som ikke bruker medisiner: **60.000**
- Antall personer med kjent diabetes type 2: **175.000**
(**115.000+60.000**)
- Antall personer med diabetes: **200.000** (**175.000+25.000**)
- Antall personer med udiagnostisert diabetes type 2: **175.000**
- Antall personer med diabetes type 2: 350.000
(**175.000+175.000**)
- Antall personer med prediabetes (i risikozonen for å få diabetes):**350.000**
- (Antall personer med diabetes type 2 og prediabetes :**700.000**)

Norge i dag:

– **Antall personer med diabetes er mye høyere enn tidligere antatt:**

- **700.000** personer i Norge har diabetes type 2 eller er i faresonen for å utvikle sykdommen.*

• viser opplysninger fra Helsedirektoratet og HUNT-undersøkelsen i Nord-Trøndelag.

Nåtidens kosthold – mye feil mat

- Altfor mye raske karbohydrater:
 - **Poteter, fint hvetemel, brød, ris og pasta, mysli, knekkebrød, kaker, osv.**
- Altfor mye sukker (saft, brus, juice og frukt)
- Ferdig mat – og halvfabrikata
- Altfor mye transfett (herdet vegetabilsk fett) i f.eks. kjeks, brød, wienerbrød



Mat styrer hormonene

Makronæringsstoffer:

- karbohydrater
- proteiner
- fett
- alkohol
- kostfiber

Mikronæringsstoffer:

- vitaminer
- mineraler og sporstoffer
- antioksidanter

Hva skjer når vi spiser

Kroppen reagerer med å sende ut hormoner som skal få næringen videre til de forskjellige vev i kroppen.

- Med karbohydrater produseres hormonet insulin
- Med proteiner produseres hormonet glukagon

Matvarer som inneholder karbohydrater

Stivelsesrike produkter:

- korn, pasta, melvarer, potetprodukter, brød, ris

Sukkerrike produkter:

- sukker, honning, frukt, druesukker, fruktsukker, sjokolade, godterier

Lav GI-produkter:

- belgfrukter, bær, melk, grønnsaker, yoghurt, nøtter

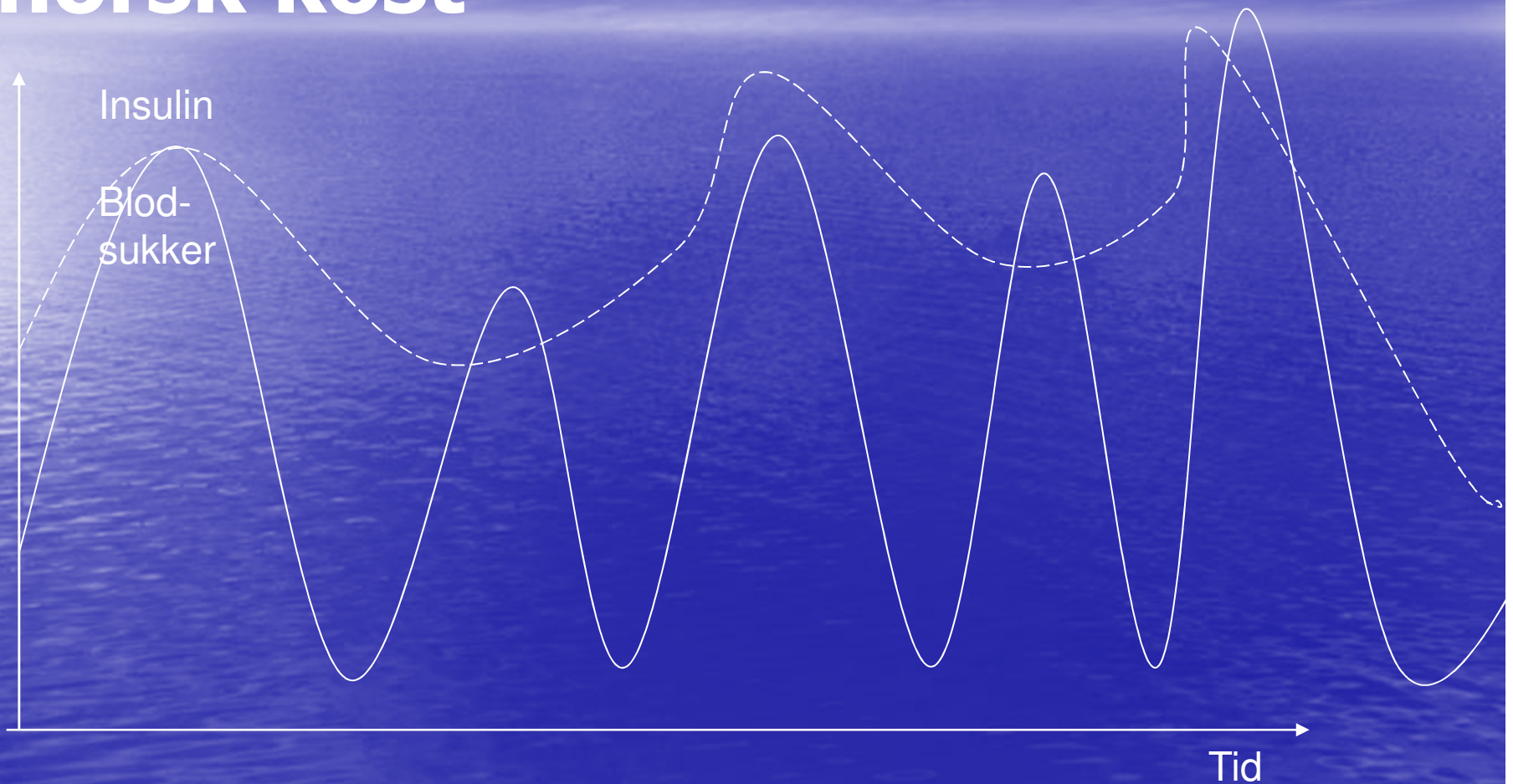
Insulinresistens

- Insulinresistens er en tilstand hvor kroppens evne til å bruke glukose på egnet måte er svekket.
- Reseptorene i muskel-og levercellene som skal motta glukosen fungerer ikke godt nok
- Glukosen "kommer ikke inn" i cellene, mengden glukose i blodet øker, og konsekvensen er at man lettere legger på seg fordi glukosen omdannes til fett som lagres i fettcellene.
- Resultatet er overvekt og fedme

Insulinresistens

- Høyt triglyserid/fett i blodet
- Høy BMI
- Overvekt og fedme
- Øker risikoen for mange kreftformer
- Hormonell ubalanse hos kvinner og menn
- Høyt blodtrykk
- Høyt kolesterol
- Fører til blodsukkerfall
- Fremmer betennelsesreaksjoner
- Øker risikoen for Diabetes II

Blodsukker og insulinsvigninger ved "sunn" norsk kost



24.10.2010

Glukagon

Glukagon er et hormon som også produseres i bukspyttkjertelen.

- Produksjonen stimuleres av protein
 - Mobiliserer fett fra fettlageret
- Det frigjør fett fra fettceller til forbrenning
 - Øker lavt blodsukker
 - Øker metthetsfølelsen
 - Betyr mindre fettlagring og mer forbrenning av kroppsfett

Gode grunner for å spise mer protein

- Blodsukkeret holdes stabilt
- Man blir god og mett
- Man bygger og bevarer muskler
- Fettforbrenningen øker
- Virker vektregulerende

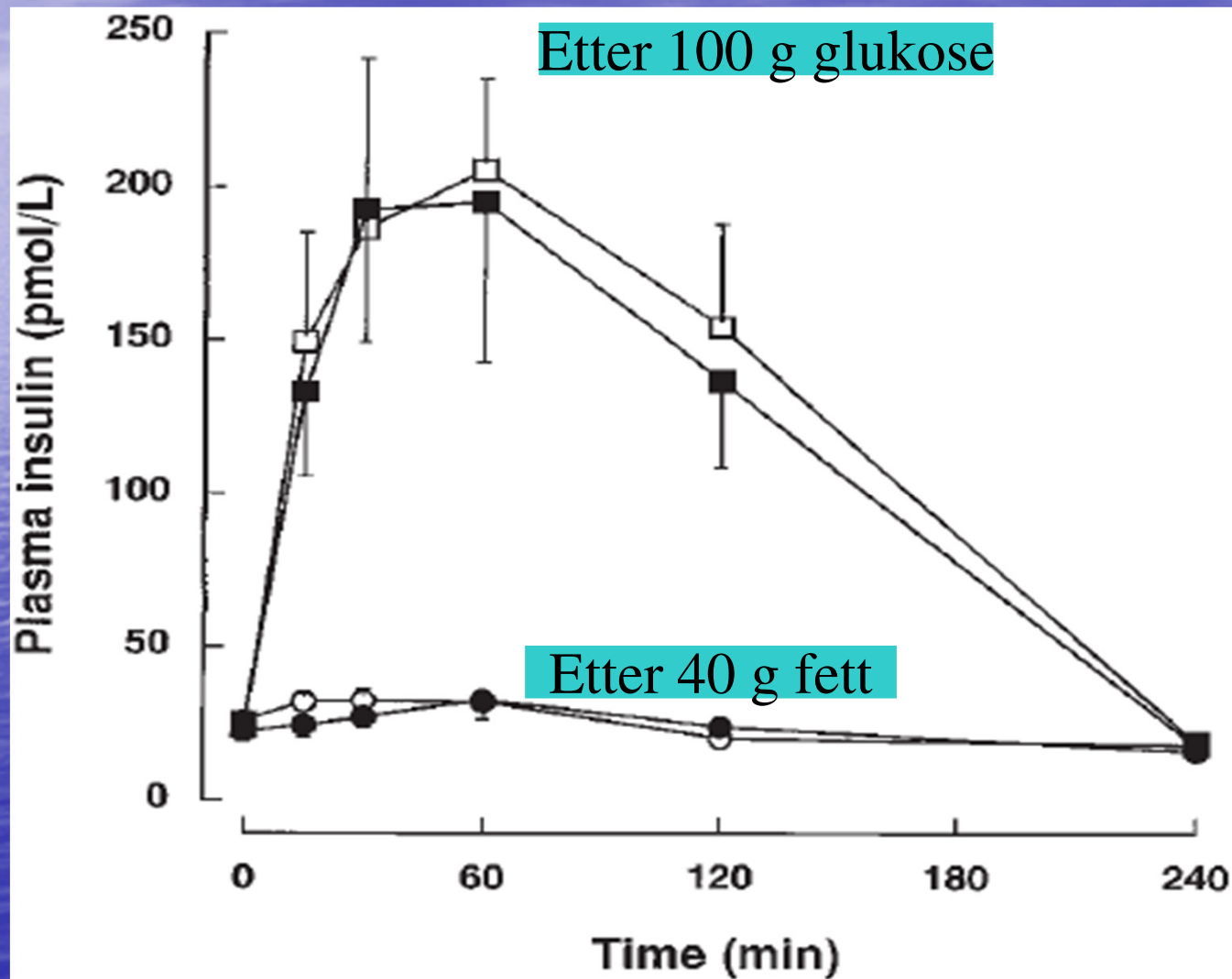
Alt dette er essensielt for god helse!

Fett

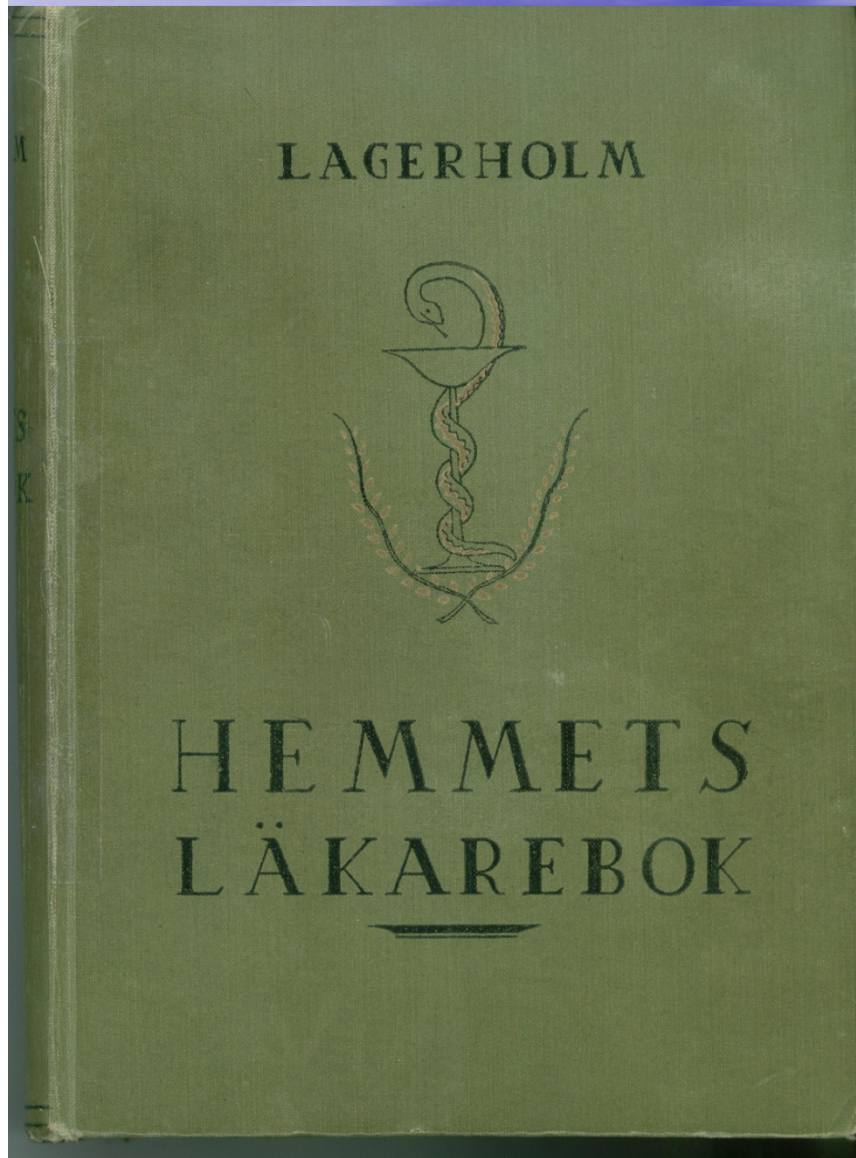
- Spis nok fett til hvert måltid
- Sørg for en riktig fordeling av mettet, umettet og flerumettet fett
- Spis 150 – 200 gram fett daglig
- Du må være i hormonell balanse for å ikke lagre fett effektivt

**Fett i maten er ikke det samme
som fett i kroppen!**

Fett øker ikke insulinnivået



Medisinsk oppslagsverk 1921



❖ Kosthold ved sukkersyke

- Strengest: forby alle kilder til karbohydrat, tillatt med 120 g protein og resten fett.
- Streng diett: 500 g kokt/stekt kjøtt eller fisk/egg, 100-200 g fett (smør, flesk, matolje), grønnsaker (salat, agurk, spinat, asparges, sopp).
- Den lette dietten – som den strenge + inntil 100 g brød, litt gulrøtter, melk, potet, osv.

Med andre ord:

- 5 -10 prosent karbohydrater = 40 – 60 gram karbohydrater per dag
- 10 – 20 prosent proteiner = 60 – 80 gram proteiner per dag
- 70 – 80 prosent fett = 150 – 200 gram fett daglig

Langsomme karbohydrater:

- Hele korn
 - Hel rug, hel hvete, hel spelt, byggryn o.l
- Grønnsaker
 - Mest av det som vokser over bakken
- Fukt og bær
 - Ikke mer enn 2 frukter per dag, bær kan man spise mer av
- Belgfrukter – linser, bønner og erter

Lavkarbokosthold

- Spis mindre av:
 - Sukker det er det overalt
 - Brød av rug, havre, hvete, bygg, spelt, ris, mais
 - Poteter og andre grønnsaker som vokser under jorden
 - Pasta og ris
 - Kaker og kjeks
 - Knekkebrød
 - Fukt og drikke med sukker, eller/og kunstig søtningsstoff
 - Halvfabrikata og ferdig mat

Hvordan?

- Spis lite karbohydrater, moderate mengder proteiner og relativt mye fett av god kvalitet
- Spis omtrent dobbelt så mye proteiner som karbohydrater og-
- Minst like mye fett som protein og karbohydrater til sammen

Proteiner :

- DYREPROTEIN:

- Fisk og skalldyr
- Kjøtt
- Fjærkre
- Egg
- Melkeprodukter

- PLANTEPROTEIN:

- Nøtter
- Bønner
- Linser
- Kikerter
- Soyabønner
- Noen grønnsaker

Proteiner:

- **Fisk og skalldyr fra små fisk og unge individer**
 - Spis noe av fisken rå (sushi/shaimi, sursild, rakfisk, gravet fisk med lite sukker)
 - Spis mest mulig feit fisk som sild, makrell, brisling og sild
 - Ikke glem skalldyr
 - Spis fisk og sjømat sammen med hjemmelagd kraft som hjelper fordøyelsen og toleransen for proteinrike matvarer

Proteiner

- **Kjøtt og innmat**

- Kjøtt og innmat fra unge dyr – fortrinnsvis fra økologisk landbruk
- Spis kjøtt sammen med hjemmelagd kjøttkraft
- Bruk gryteretter og supper basert på hjemmelagd kraft, feite kjøttstykker og masse grønnsaker
- Legg vekt på feite kjøttstykker

Proteiner

- Egg
 - Gjerne 3 – 4 egg per dag
 - eggehviten bør varmebehandles, og eggeplommene kan spises rå – bruk eggeplommen i smoothie eller i proteindrikk
 - Nei, det er ikke farlig å spise egg – du får ikke høyt kolesterol av å spise egg.

Proteiner

- **Melkeprodukter:**
- Rømme
- Fløte
- Kesam
- Cottage cheese
- Naturell yoghurt
- Ikke bruk lettproduktene

Proteiner

- Soyaprodukter kan brukes for de som ikke tåler melk, eller andre proteinkilder
 - Proteinmelk
 - Soyabønner
 - Oster lagd av soyabønner

- (men min erfaring er at de som ikke tåler melk, tåler ofte heller ikke soyaproduktene, men ofte når man kutter raske karbohydrater og går over til LCHF kosthold så minker intoleranse mot forskjellige matvarer – og blir borte)

Fett

- Feite kjøttstykker, kjøttkraft, kjøtt/medisterdeig, talg, spekk, ande -og gåsefett
- Feit fisk, fiskekraft, oljer fra sel/krill/
- Eggeplomme
- Klaret smør
- Spis vegetabilsk fett: avokado, kokosfett, kokosmelk, kaldpressede oljer fra oliven- sesam- lin- hampfrøolje, Udo's Choice

Fett

- Spis en blanding av ulike fettkilder
 - Da får du både mettet – enumettet og flerumettet fett innabords – vi trenger alle typer fett.
 - For å greie dette: spis supper, gryteretter, sauser, som er basert på hjemmelagd kraft, smoothier med eggeplommer og ulike oljer, dippsauser til grønnsaker/salat og lignende

Frukt og bær

- Spis moderat av frukt og bær
- Velg bær fremfor frukt
- Spis alltid bær/frukt sammen med fett, for å redusere blodsukkerstigningen som utløses med maten
- Aldri mer enn 2 frukt per dag og alltid sammen med fett

Grønnsaker

- Spis mest av grønnsaker som vokser over bakken
- Forsiktig med rotfrukter
- Spis grønnsakene både kokt, wokkede og rå
- Vi trenger bortimot 750 gram grønnsaker per dag
- Luft i magen går over.....

Nøtter og frø

- Bruk nøtter og frø i kakebunner, i muffins, malt i smoothie
- Spis moderate mengder av forskjellige nøtter og frø
- Bruk nøtter og frø som nødproviant, som mellommåltid, som tilbehør til frukt/bær

Nøttebunn med tyttebærkrem

- Lag en bunn av 250 gram mandler/nøtter
- 50 gram sjokolade med 70% kakao
- 100 gram Sukrin
- Kanel
- 3 egg
 - Krem av seterrømme, tyttebær og sukrin

Belgfrukter

- Spis belgfrukter i stedet for ris, poteter, pasta, hvis du trenger det.....
- Husk det er kun som tilbehør, og ikke som hovedrett
- Pass på å bløtlegg belgfrukter, og du må gjerne spire dem (det er enkelt og morsomt – og sunt)
- Bruk fermentert soya (miso, natto og tempeh)

Frokost

- Omelett av 2 egg, 5 skiver med bacon, ½ boks med rømme, 4 osteskiver på toppen. (da trenger du ikke mat før kl. 14.00)
- Smoothie av 100 – 200 gram skogsbærblanding, 2-4 rå eggeplommer, 1 neve nøtter eller frø, 1-2 ss kokosfett, 1 måleskjeproteinpulver, 2,5 dl yoghurt/kokosmelk/kefir/rismelk/vann
- Middagsrester – husk ekstra fett
- 1 kyllingfilet med grønnsaker
- Kokospannekaker av 3 egg, 2 dl kokos, soyamel, kokosmelk. Serveres med bær

Frokost

- Glutenfri havregryn, 1/2 boks cottage cheese, hakkede mandler, serveres med blåbær, kanel og smør.
- Frokostpannekake : 2 egg, 1 dl havregryn, 3 ss cottage cheese, 1 ss kanel, olivenolje, serveres med ferske bær
- Eggerøre av 2-3 egg og fisk, tomater og agurk
- Proteinbrød med fiskepålegg, eller med kokt skinke, salat, tomat og agurk.
- Frokostblanding av hakkede mandler/nøtter/frø servert med Biola, og Udo's Choice fett

Lunsj

- Rester fra middagen i går
- Kyllingsalat med dressing av oljer eller rømme
- Tunfisk salat
- Omelett og salat
- 1/2 kylling og brokkoli
- Biff med brokkoli, løk og tomat
- 2 bokser med peppermakrell, eggerøre og avokado og salat
- **Husk alltid fett over salaten, meierismør over grønnsakene**

Middag

- Proteiner og grønnsaker (laks og spinat, biff og løk, kokt kveite og grønnsaker, uerfilet med salat, reinsdyrskav og mos av blomkål)
- Supper av kraftbein, svineknoker og fett
- Gryteretter av oksehaler – husker dere?
- Lever i fløtesaus

Snacks

- Parmesanchips
- Dipp av avokado og grønnsaker
- Dipp av rømme/kesam med grønnsaker
- Oliven – grønne og sorte
- Tapas tallerken med biter av ost, oliven, spanske små feite pølser, fylte paprika,
- Hjemmelagd marsipan dyppet i mørk sjokolade (80% kakao)

Hjemmelaget sjokolade

- 250 gram Cocosa Kokosfett
- 250 gram mørk sjokolade (over 70% kakao)
- Hakke mandler/nøtter
 - Smelt kokosfettet og smelt sjokoladen – bland dette godt sammen. Fyll en liten langpanne med hakkede nøtter/mandler. Hell sjokolade –kokosblandingen over.
 - Pynt med hakkede rød chili, eller revet rå ingefær, eller tørkede tranebær.
 - Settes kjølig til det stivner
 - SUNT!!!!

Kaker

- Muffins av malte nøtter og frø, med blåbær, egg, mørk sjokolade
- Kake av nøttebunn og fyll av eggekrem
- Kokosmakroner
- Kransekaker av mandler – bruk sukrin i stedet for sukker
- Hjemmelaget is – vi sukrer med sukrin
- Kokostopper med sjokolade

Brødmat

- **Proteinbrød**

- 4 egg
- ½ boks med Kesam
- 1,5 ss bakepulver
- 4 ss linfrø
- 60 gram kruskakli
- 50 gram sesamfrø
- 45 gram solsikkekjerner
- 3 ss olje

- **Optimalbrød**

- 10 stk. store egg
- 100 gram spelt mel
- 50 gram havrekli
- 100 gram
solsikkekjerner
- 100 gram smør
- 10 gram bakepulver
- 1 knivsodd salt
- 1 knivsodd pepper

Tips:

- Unngå korn
- Unngå halvfabrikata og ferdigprodukter
- Drikk vann
- Drikk grønn te
- Unngå øl, drikk i stedet moderate mengder av rødvin eller tørr hvitvin.

Tips:

- Skal du gå ned i vekt – spis deg mett på fett
- Spis proteiner og fett først, deretter grønnsaker
- Spis sakte og tygg maten godt
- Ikke spis deg stapp mett – metthetsfølelsen kommer....
- Kos deg med maten

Ernæringsterapeutens beste tips:

- La din mat være din medisin og la din medisin være din mat
- Lykke til og takk for meg 😊