



NASJONALT DIABETESFORUM 2017

Kosthold og diabetes type 2: Hva er nytt om kosten og vektreduksjon i de nye behandlingsretningslinjene?



Diabetesforum 2017

Anne-Marie Aas og Jøran Hjelmæsæth

Nasjonal faglig retningslinje for diabetes 2016

- hva er nytt om kost og vektreduksjon?

- Arbeidsprosessen - GRADE
- Elektronisk publisering med
 - kunnskapsgrunnlaget oppsummert
 - Nøkkelinformasjon
 - begrunnelse for selve anbefalingen
 - praktiske tips for gjennomføring
- Fokuserer mer på konkrete kostråd og mindre på næringsstoffsammensetning
- Tre ulike kostmønstre anbefales
- Egen anbefaling hva gjelder kostveiledning til personer som bruker måltidsinsulin
- Anbefaling at personer med diabetes type 2 og overvekt/fedme skal tilbys et strukturert livsbehandlingsprogram
- Vektreduserende kirurgi bør tilbys unntaksvis for personer med diabetes type 2 og BMI<35

Levevaner ved diabetes og behandling av overvekt og fedme

Det anbefales at personer med diabetes har en kost i tråd med HelseDirektoratets kostråd, men fordi matvarer med mye stivelse og sukker påvirker blodsukkeret bør inntaket av slike matvarer tilpasses den enkelte. Ved bruk av måltidsinsulin tilpasses dosen inntaket.



Levevaner ved diabetes og behandling av overvekt og fedme

En slik kost kjennetegnes av:

- rikelig med grønnsaker
- daglig inntak av bær og frukt
- økt bruk av belgvekster
- fullkornsprodukter med mye fiber, hele korn og kjerner
- fisk/sjømat og fugl i større grad enn rødt kjøtt, og rene råvare framfor farse-produkter
- magre meieriprodukter
- matoljer og myke/flytende margariner, nøtter og kjerner som fettkilder
- begrenset inntak av alle typer tilsatt/fritt sukker inklusivt fruktose og moderat bruk av energifrie søtstoff
- begrenset mengde salt

Norske kostråd tilpasset personer med diabetes

- Nasjonale matvarebaserte kostråd bygger på
 - Rapport fra 2011
 - Nordic Nutrition Recommendations 2012



Rikelig med grønnsaker!



2 - 3 porsjoner eller mer per dag.

Rotvekster og belgvekster

- Rotvekster og belgvekster inneholder mer stivelse enn de fleste andre grønnsaker
- vil vanligvis *ikke* gi stor blodsukkerstigning
- rike på næringsstoffer og fiber
- kan derfor gjerne inngå i kosten
- kan være et godt alternativ til potet, ris, pasta og brød.



Fiber

Spis mer grov, ubehandlet og fiberrik mat!

- Hemmer blodsukkerstigning
- Metter
- Bedrer blodlipidprofilen
- Bedrer fordøyelsen
- Fremmer sunn tarmflora





Bilder: Shdir/NDF, Fotograf Sveinung Bråthen



Frukt og bær?

- Frukt inneholder ca 10% sukker, bær noe mindre, banan, mango og druer noe mer
- En fruktporsjon = en håndfull, vanligvis ok mht til blodsukker
- Påvirker blodsukkeret 3-4 timer
- Spis gjerne ~2 frukt per dag – velg de naturlige

Blodsukker

- Flytende/
finmoset
- Findelt/
Kokt
- Fast



Sukkerholdig drikke



Lett og lett...?



Hvor mye sukker kan en person med diabetes spise?

*Maksimalt 10% av energi
25-50 g eller 12-25 sukkerbiter per dag*

Dette betyr i praksis

- i laker, som krydder, i brød
- frukt
- melk og melkeprodukter
- noe kaffemat og desserter
- litt godterier, søtsaker



Sukkererstatninger



Søtningstoff og lettprodukter

- De fleste søtningstoff som brukes i dag er energifrie og påvirker ikke blodsukkeret.

Unntak:

- sukkeralkoholene
 - fruktose
-
- Søtningstoff er ufarlige i mengder tilsvarende et normalt sukkerforbruk, men kan gi mage-/tarmubehag
 - **lettprodukt:** skal inneholde minst 30% mindre energi, fett eller sukker enn sammenlignbare produkter.
ikke nødvendigvis magre eller sukkerfrie
 - eks lettyoghurt og lettis
 - naturlig magre matvarer kontra” lettsalami”, letpotetgull o.l.

Fett

- Viktig når det gjelder
 - vektreduksjon
 - risiko for hjerte- og karsykdom
- Mindre viktig hvis
 - kort forventet levetid
 - undervektige bør øke sitt fettinntak



Anbefalte kostmønstrene ved diabetes type 2:

- tradisjonell middelhavskost
- moderat karbohydratredusert kost
- kost med lav glykemisk indeks

Alle kostmønstrene er også forenelige med kostrådene

Tradisjonell Middelhavskost

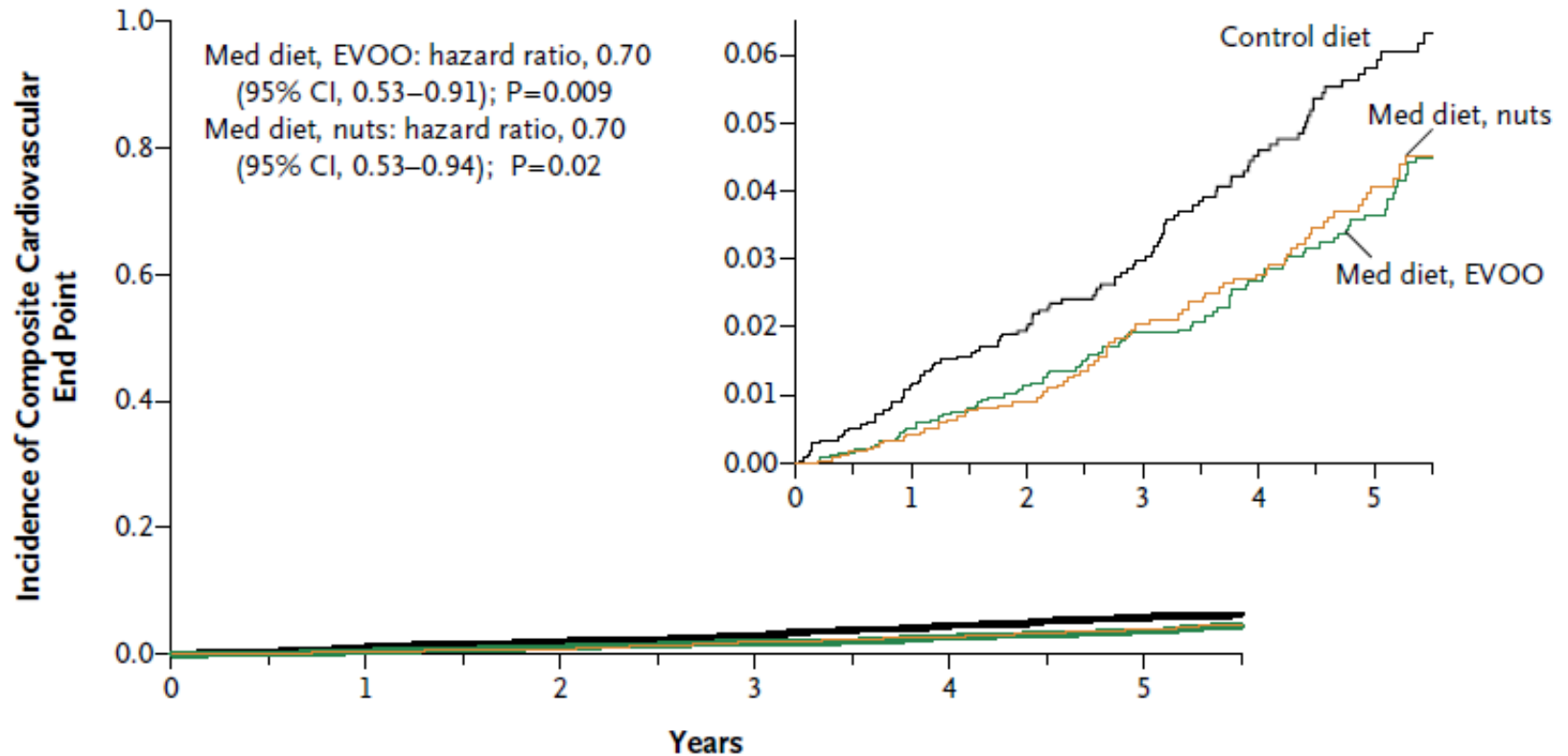
- Noe lavere HbA1c (MD 0,30%)
- Litt lavere kroppsvekt (MD 0,3 kg)
- Noe bedring i blodlipider og blodtrykk

Hu et al, Meta-analyse fra 2014

- PREDIMED-studien (RCT) viste at Middelhavskost reduserte forekomsten av kardiovaskulære hendelser over en 6-årsperiode sammenlignet med en kost med lite olivenolje og nøtter (*Estruch R 2013*).
- Lignende effekter i andre populasjoner; sannsynligvis overførbart til personer med diabetes type 1

PREDIMED, Estruch et al., NEJM 2013

A Primary End Point (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)



No. at Risk

Control diet	2450	2268	2020	1583	1268	946
Med diet, EVOO	2543	2486	2320	1987	1687	1310
Med diet, nuts	2454	2343	2093	1657	1389	1031

Intervensjonskostene PREDIMED

Middelhavskost

- > 4 ss/d extra virgin olivenolje eller
- >30 g/d nøtter (valnøtter, mandler og hasselnøtter).
- 3 porsjoner med belgvekster hver uke
- *Sofrito* >2 g i uka (typisk spansk tomatsaus laget på tomater, løk, urter, hvitløk og olivenolje)
- vin til maten (>7 gl/w).



Begge koster:

Mye:

- frukt, grønnsaker
- Fisk og hvitt kjøtt

Unngå

- rødt kjøtt
- brus
- smør/margarin på brødet
- kaker, kjeks og søtsaker

Kontroll-kost

- lite fett
- mye brød, potet, ris og pasta
- magre meieriprodukter

Unngå

- nøtter
- planteoljer
- fet fisk
- vin



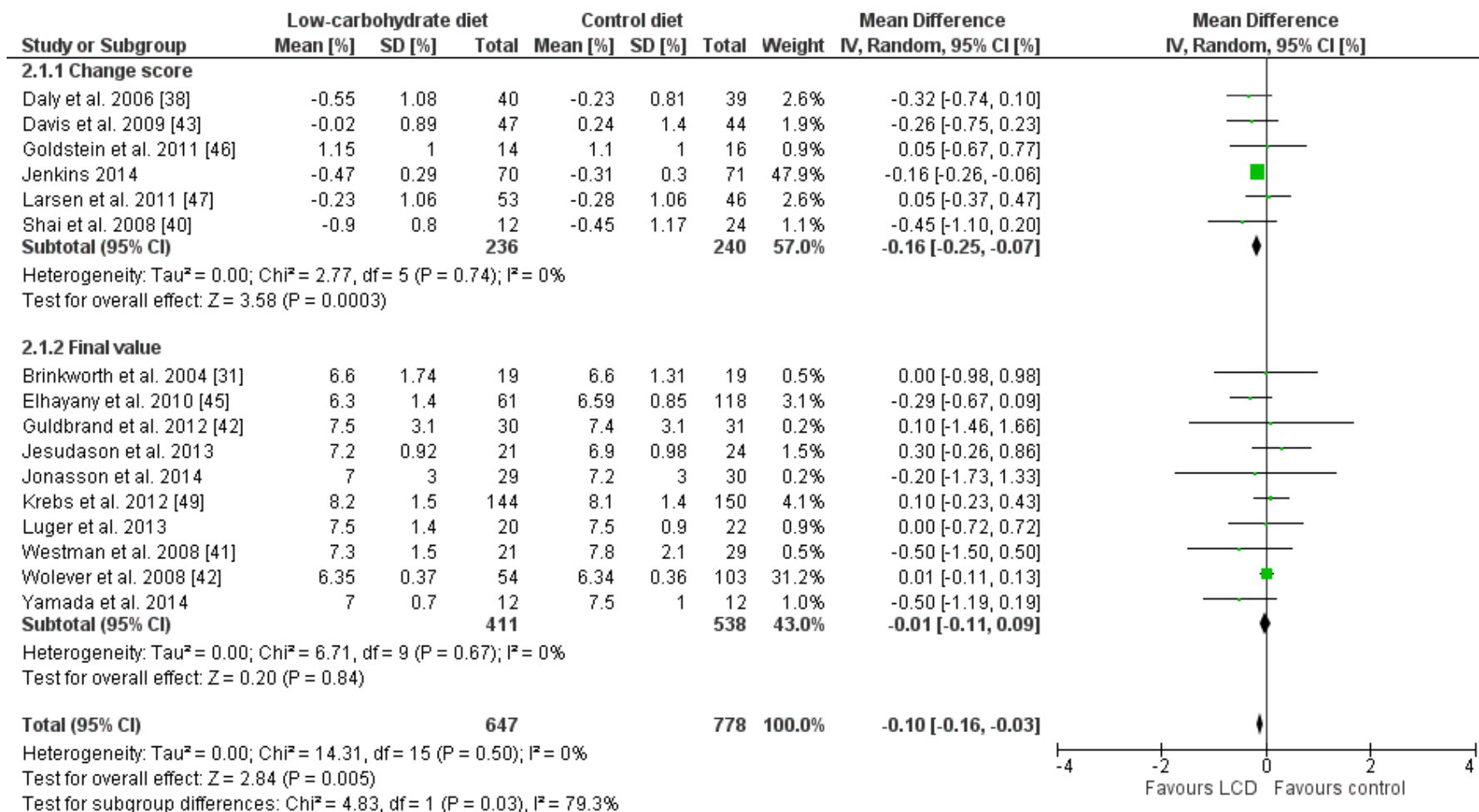
Moderat karbohydratredusert kost

- Meta-analyser av RCT av lav-karbokost hos DT2 med overvekt:
 - Vektreduksjon
 - Hba1c
 - blodlipider
 - blodtrykk....ved to-tre års oppfølging
- Men **ingen forskjell** i effekt når lav-karbohydrat kostholdet ble sammenlignet med et sunt kosthold med høyere karbohydratinnhold.
- Anbefaler MODERAT karbohydratredusert kost.

Naude 2014, Van Wyk 2016

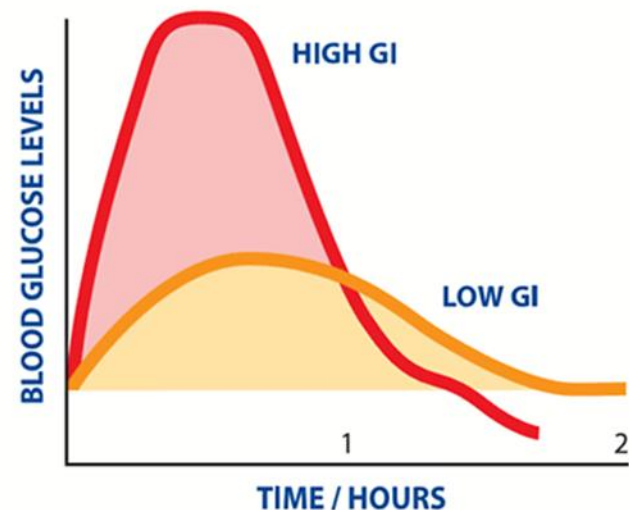
HbA1c: Low-carb diet vs comparator

HK Haugen og AM Aas, ikke publisert



Kost med lav glykemisk indeks

- Til tross for begrenset effektstørrelse på metabolsk kontroll (*MD 0,43% i HbA1c*), anbefaler vi kost med lav GI
- Risikoen for ugunstige virkninger og økte utgifter er liten, og stor sannsynlighet for andre positive helseeffekter.
- Det trengs imidlertid opplæring og veiledning til de som ønsker å følge denne anbefalingen.



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

Det er mange veier til Rom!



Den som har diabetes må selv bestemme
behandlingsstrategi

fornøyd

omsorg

helse

aktivitet

Tips for mer informasjon om diabetes og kosthold og vektreduksjon

- www.diabetes.no
 - Kostholdssider med bl.a. oppskrifter
 - Videoer
 - <https://www.youtube.com/watch?v=K4iuM1SfXbs>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=AvVyGs1RV7U>
 - Diabeteslinjen - svarer på spørsmål om diabetes på nett og telefon, på mange språk
 - «Sjekk din diabetesrisiko»
- <http://helsepersonell.greteroede.no/>
 - Materiell til bruk i veiledning (papirversjon kan skrives ut og brosjyrer bestilles)
- <http://www.kostverktøyet.no/helsepersonell>
 - Verktøy utviklet for familier med overvektige barn
 - Del for helsepersonell og del for familiene
 - Billedbank
 - Samtaleverktøy
 - Faktark
 - Menyforslag

Kosthold

Diabetesforbundets holdning er at alle trenger kunnskap om kosthold.

Vi skal derimot ikke fortelle akkurat hva man skal spise, eller hva man ikke skal spise. Men vi vil gjerne bidra til en økt kunnskap, som gjør det lettere å ta de gode valgene.

Ukas oppskrifter



Omelettmuffins



Squash- og basilikumsuppe



Grønnsakssmoothie

[Vis flere oppskrifter](#) >



INFORMASJON TIL HELSEPERSONELL

Om Roede-metoden

Våre råd

Snakk om vekt

Vekt og helse

Gjesteskribenter

Materiell

Kontakt oss

Søk ...



Bestill vårt gratis materiell til leger og helsepersonell

Materiellet består av:

Små grep, stor helsegevinst – pasientbrosjyre

Brosjyre med «helsesjekk» av diabetesrisiko, «kostholdsjekk» og andre nyttige tips, som du som fastlege kan dele ut til dine pasienter.

Matveileder

Plakat med 5 nøkkelråd om kosthold til å ha på veggen på legekontoret

Relaterte artikler

- > Tilbyr Roede-kurs i arbe...
- > Vektreduksjon ved gravi...
- > Kostråd til deg som jobb...
- > Sunn livsstil kan overvin...
- > "dårlige" gener
- > Å bli fulgt opp i gruppe g...
- > motivasjon til overvektig...
- > ungdommer
- > Slik lever du et langt og...
- > Bestill vårt gratis materi...
- > leger og helsepersonell
- > Matveileder med
- > utskriftsvennlige tips &...

MATVEILEDEREN



1 MAT TIL HVERDAGS



2 SPIS REGELMESSIG

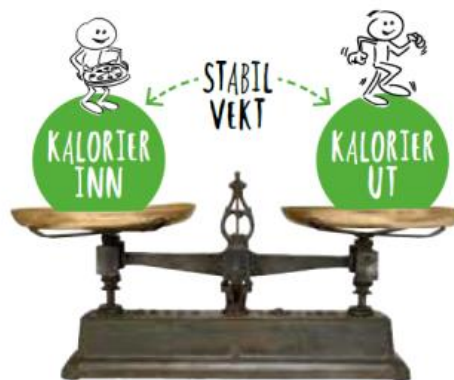


1/3
KJØTT
FISK

1/3
POTETER
PASTA
RIS

1/3 GRØNNSAKER

3 BRUK TALLERKENMODELLEN



4 SPIS PASSE MYE



5 BARE AV OG TIL

Helsepersonell

-  Nasjonale faglige retningslinjer
-  Samtaleverktøyet
-  Kostholdsplanleggeren
-  KMI kurven



Forskning

Her finner du oppdatert forskning som omhandler kosthold ved overvekt og fedme hos barn og unge.

[Les mer](#)

Fakta om overvekt og fedme

Lær mer om forekomst, årsaker, utredning og behandling av overvekt hos barn og unge.

[>](#)

Kosthold

Lær mer om hvilke kostholdsanbefalinger som gjelder for barn og unge med overvekt.

[>](#)

Kommunikasjon

Lær mer om hvordan du kan prate med familier om kosthold og overvekt på en god måte.

[>](#)

Praktiske tips

Her finner du faktaark, praktiske øvelser og brosjyrer som skal gjøre det enklere for familien å lykkes med kostholdsendringer.

[>](#)

Eksempler fra billedbank Kostverktøyet.no

