



SYNSPUNKT

Kostråd til debat

I en fælles holdningserklæring justerer EASD og ADA nu deres anbefalinger til type 2-diabetes-patienter. Anbefalingerne afviger på flere områder fra de gældende danske anbefalinger, nemlig de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen. Vi har spurgt to forskellige meningsdannere på området om deres holdning til de nye internationale anbefalinger; nemlig hhv. Diabetesforeningen og PhD, farmaceut, forsker og kontroversiel debattør Anette Sams.

Hvad mener I/du om de nye internationale anbefalinger til type 2-diabetikere?

Lisa Heidi Witt, klinisk diætist, Diabetesforeningen:

Diabetesforeningen synes, at det er positivt med forskning og især med konsensus mellem flere troværdige kilder.

Konsensusrapporten fra EASD og ADA peger på Middelhavskost, LC, vegetarkost og DASH diæt som egnede diæter ved type 2-diabetes. Der er således ikke én diæt, som kan udpeges som "den bedste", men der er i stedet fokus på en mere individuel tilgang.

Anette Sams:

Jeg er lettet over at læse de nye anbefalinger. Der har længe været basal fysiologisk og klinisk evidens for effekt af forskellige kostformer. Evidensen bliver mere og mere overvældende, og det er rettidigt omhu, at kostalternativerne har fået plads i den seneste konsensusrapport. Jeg hæfter mig især ved tre væsentlige aspekter: 1. Der lægges op til valg mellem flere kostprincipper, og altså ikke længere én rigtig og mange forkerte måder at spise på; 2. Variationer over temaet low carb er ligestillet med low fat diæter; 3. Fødevarernes kvalitet (forarbejdningsgrad) får et velfortjent fokus parallelt med fødevarernes næringsindhold.

Ledsages de forskellige kostvalg i praksis af uddannelse med neutrale forklaringer på de muligheder, kostalternativerne indeholder, er vi på rette vej. Når vi samtidig overlader det til den enkelte patient at afgøre, hvor sundhedsambitiøs han eller hun ønsker at være, og hvilke kostformer der er ekstreme og hvilke der ikke er, ser jeg positivt på fremtiden. For vi kommer ikke udenom, at patientens ejerskab over livsstilen er altafgørende for compliance i langt de fleste tilfælde. Har patienten overskud og nysgerrighed til at se, hvor rask han eller

hun kan blive ved at forstå hvordan forskellige kostformer påvirker sygdomsprocesserne i kroppen, skal vi altid bakke op om det. Vi må tro på den kompetente diabetiker!

Mener du/I, vi bør justere de danske anbefalinger til type 2-diabetes-patienter tilsvarende? Hvorfor/hvorfor ikke?

Lisa Heidi Witt, klinisk diætist, Diabetesforeningen:


The Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) er i gang med at revidere de europæiske guidelines for kost ved diabetes, og vi ser frem til, at dette arbejde vil være færdigt - forhåbentlig i efteråret 2019. Med henblik på disse guidelines reviderer Diabetesforeningen sine anbefalinger – med særligt fokus på, at "oversætte" anbefalingerne til praksis – altså til "mad på tallerkenen".

Anette Sams:

Ja, jeg mener, at vi bør lægge os direkte i tråd med de nye internationale anbefalinger med flere ligestillede kostvalg, og hurtigst muligt opruste den enkelte danskers sundhedsfærdigheder.

For type 2-diabetikere, prædiabetikere og mange ældre og (frivilligt eller ufrivilligt) inaktive danskere er forskellige grader af insulinresistens virkeligheden. Jeg estimerer, at 50 % af os er insulinresistente, men vi kender ikke tallet. Kostsammensætningen i de nuværende officielle kostråd indeholder mange kulhydratrige fødevarer og raffinerede kulhydrater (bl.a. korn, fuldkorn, mel). Dette giver en langvarig blodsukkerstigning, et langvarigt pres på betacellerne og langvarige perioder med forhøjet insulin- og sukkerniveau i blodet hos insulinresistente individer. Konsekvensen for metabolisme, energiniveau, appetit mm. er velbeskrevet, og situationen vil reelt forhindre kroppen i at genetablere en høj insulinfølsomhed. Dette gælder i særdeleshed, når belastningen både sker ved tre hovedmåltider og de 2-3 mellemmåltider. I den situation arbejder kroppen på glukoselagring i de fleste af døgnets timer, mens glukosemobilisering understimuleres.

Sammen med valg om kostens indhold og kvalitet (fx raffineringsgrad) mener jeg derfor, at vi bør drøfte anbefalingerne vedr. antallet af daglige måltider. Vi ved fra alle levende organismer, at perioder med energiknaphed fremmer organismens sundhed. Så selvom der er varierende grad af evidens for effekten af intermitterede faste i type 2-diabetikere, mener jeg, at mellemmåltider fremmer insulinresistens, og at de bestemt ikke skal anbefales blindt til den sundhedsambitiøse type 2-diabetiker.



Hvis ja til ændring; har du/I et bud på, hvordan nye og opdaterede kostråd til type 2-diabetikere bør se ud?

Lisa Heidi Witt, klinisk diætist Diabetesforeningen:

Som sagt afventer vi, at opdatering af guideline fra DNSG ligger klar, og vi har som sådan ikke nogen holdning til, hvordan kostråd til mennesker med diabetes "bør" se ud.

Det er vigtigt, at den enkelte diabetespatient sammensætter en kost, der passer til den enkeltes behov, udfordringer, mål og hverdag, og ikke mindst er realistisk at spise på den længere bane. Et fremtidigt perspektiv vil måske være i højere grad at betragte kostråd som generelle evidensbaserede anbefalinger, som hver enkelt i mindre eller højere grad tager afsæt i. Spiser man vegetarisk, vil indtaget af grøntsager fx være højere end 300 gram om dagen, og anbefalingen om at vælge magert kød vil ikke være relevant. Og på tilsvarende måde vil kostrådene også have et andet afsæt, hvis man vælger at spise efter LC-principper.

Anette Sams:

Jeg mener, at der er flere kostformer, der fungerer godt for mennesker med diabetes 2 og du kan overordnet set vælge mellem to principper:

1. Sund kost uden kulhydratrige fødevarer og raffineret kulhydrat
2. Sund kulhydratrig og fedtfattig kost

Hvis man har besluttet, at man vil prioritere det stabile blodsukker, forsøge at gøre kroppen bedre til at regulere blodsukker igen og måske endda arbejde på at komme under diagnosekriteriet for type 2-diabetes, kan du med fordel vælge kostformen uden raffinerede kulhydrater. Men er man brød-elsker og ønsker man at leve så almindeligt som muligt uden at afholde sig helt fra søde sager i hverdagen, kan man vælge den kulhydratrige, fedtfattige løsning. Den kulhydratrige og fedtfattige kost svarer i min model til de officielle danske kostråd.

Mit bud på kostvalg til mennesker med type 2-diabetes kan ses i sin helhed på <http://www.anettesams.dk/diabetes2-kostraad>

Indlægget er alene udtryk for skribenternes holdninger. Alle holdninger, som kan udtrykkes inden for straffelovens og presseetikens rammer, er velkomne, og du kan også sende os din mening

Hvad er type 2-diabetes?

Diagnosen type 2-diabetes dækker over tilstande, der indeholder alle kombinationsmuligheder af insulinresistens og betacelleinsufficiens, som giver anledning til et HbA1C på 48 mmol/mol eller derover. Der kan være mange årsager til, at man udvikler sygdommen, men i alle tilfælde gælder det, at jo mere stabilt man kan holde sit blodsukker, desto bedre har man det og desto lavere er risikoen for at man udvikler de komplikationer, som kan ledsage diabetes.