





Helsedirektoratet

Levevaner (kosthold) ved diabetes

Kirsti Bjerkan

Diabetesforum Oslo og Akershus 16.11.2016

Revisjon av norsk retningslinje:
Gruppesammensetning – levevaner ved diabetes

- Anne-Marie Aas – gruppeleder, Kosthold
- Fedon Lindberg- Kosthold
- Kirsti Bjerkan – Kosthold (og Fysisk aktivitet)
- Sigmund Anderssen – Fysisk aktivitet
- Jøran Hjelmeseth - Overvekt
- Bård Kulseng - Overvekt
- Victoria Telle – Kommunikasjon og motivasjon
- Harriet Selle - Kommunikasjon og motivasjon
- Ingrid Følling - Kommunikasjon og motivasjon
- Trine Strømsfjord - Brukerrepresentant

Blodsukkersenkende behandling ved diabetes type 2

Opplæring, motivasjon, sunt kosthold, fysisk aktivitet og vektreduksjon ved overvekt gjennom hele forløpet

Monoterapi	Metformin
Erfaring	Lang
Bivirkninger	Gastrointestinale/Laktacidose
Risiko for hypoglykemi	Lav
Vektpåvirkning	Nøytral/liten reduksjon

Kombinasjonsbehandling (andrevalgs-legemiddel)	Metformin +				
Legemiddelklasse*	**Sulfonylurea**	**DPP-4-hemmer**	**SGLT2-hemmer**	**GLP-1-analog**	**Basalinsulin**
Erfaring	Lang	Middels	Kort	Kort	Lang
Bivirkninger	Få	Få	Genital infeksjon, UVI, dehydrering,	Kvalme, gastrointestinale	Hypoglykemi, vektøkning

Helsedirektoratet

Alt innhold

Søk i alt innhold

Helsedirektoratet.no < Nasjonale faglige retningslinjer < Diabetes < Levevaner ved diabetes og...

Nasjonal faglig retningslinje for diabetes

Levevaner ved diabetes og behandling av overvekt og fedme

Diabetes og kosthold

Kosthold og kostsammensetning ved alle former for diabetes

Sterk anbefaling

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.

Et slikt kosthold kjennetegnes av:

- Rikelig med grønnsaker
- Daglig inntak av bær og frukt
- Rikelig med belgvekster (bønner, erter og linser)
- 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 (som olivenolje og rapsolje), og myke/flytende margariner (med mye umettet fett), nøtter og kjerner som fettkilder
- Begrenset inntak av alle typer tilsatt/fritt sukker, inkludert fruktose (maksimalt ca. 10 energiprosent; 50-70 g eller 25-35 sukkerbiter per dag), og moderat bruk av energifrie søtstoffer
- Begrenset mengde salt

Norske kostråd tilpasset personer med diabetes

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

Rikelig med grønnsaker!

~3 porsjoner eller mer per dag.

Rikelig med belgvekster

- Belgvekster og rotvekster inneholder mer stivelse enn de fleste andre grønnsaker
- Vil vanligvis *ikke* gi stor blodsukkerstigning
- Rike på næringsstoffer og fiber
- Kan være et godt alternativ til potet, ris, pasta og brød eller også kjøtt

Daglig inntak av bær og frukt

- Spis gjerne 1-2 porsjoner bær/frukt per dag – velg de naturlige
- Bær er for mange et bedre valg enn frukt
- ”Eksotiske” frukter som bl.a. banan, mango, ananas og druer påvirker blodsukkeret mer enn annen frukt
- Påvirker blodsukkeret 3-4 t

Rikelig med grønnsaker og daglig inntak av bær og frukt – hva er en porsjon?

- 1 porsjon (voksne) = 100 gram

Blodsukker

- Flytende/ finmoset
- Moset
- Fast






Fullkornsprodukter med mye fiber, hele korn og kjerner

Spis mer grov, ubehandlet og fiberrik mat!

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

Fisk/sjømat og fugl i større grad enn rødt kjøtt, og rene råvare framfor farseprodukter.

Mindre rødt kjøtt, mer av noe annet - dobbel positiv helseeffekt!










Endringer i kostholdet dreier seg ikke bare om hva man unngår å spise, men også hva man spiser i stedet.

Dean Ornish, Arch Int Med, 2012

Magre meieriprodukter

- Magre meieriprodukter bør inngå i det daglige kostholdet for å sikre tilstrekkelig inntak av blant annet kalsium og jod
- Inntak av produkter med høyt energiinnhold og mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og meierismør, bør begrenses
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede meieriprodukter

Helsedirektoratet 2011;
NNR 2012 (2014)

Matoljer (som olivenolje og rapsolje), og myke/flytende margariner (med mye umettet fett), nøtter og kjerner som fettkilder

Fett

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

Begrenset inntak av alle typer tilsatt/fritt sukker, inkludert fruktose

(maks. ca. 10 energiprosent; 50-70 g/25-35 sukkerbiter per dag,

og moderat bruk av energifrie søtstoffer.

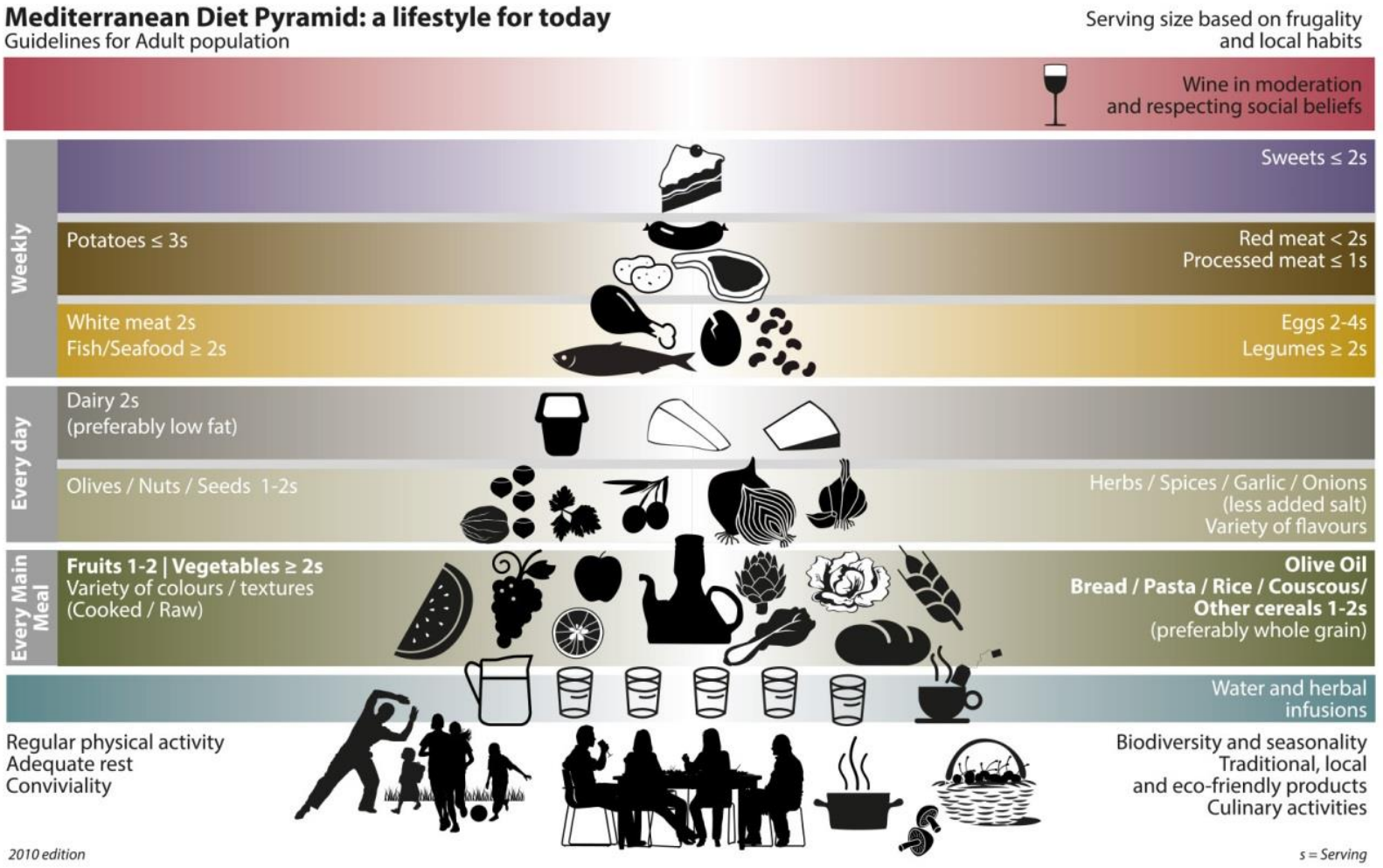
Sukkererstatninger

Anbefalte **kostmønstre** ved diabetes type 2:

- Tradisjonell middelhavskost
- Moderat karbohydratredusert kost
- Kost med lav glykemisk indeks

Alle kostmønstrene er også forenelige med kostrådene

Kostmønster:
Tradisjonell middelhavskost



Konklusjon Middelhavskost ved diabetes

- Samlet evidens er av moderat til høy kvalitet i meta-analysen
- Kun positive effekter på alle undersøkte utfall
- Lignende positive effekter på kardiovaskulær risiko og risikofaktorer er funnet i epidemiologiske studier og RCT i andre populasjoner.

Kostmønster:
Moderat karbohydratredusert kost

- Kjennetegnes ved restriksjon eller eliminasjon av karbohydratrike matvarer
- Andel energi fra protein- og/ eller fett vil økes og fettkvalitet (mer umettet fett og mindre mettet fett) og kvalitet på de karbohydratholdige matvarene som velges (fiberrik, gode kilder til enkelte vitaminer og mineraler) blir viktig
- Karbohydratredusert kost (Weeler ML/ADA, 2012)
  - Moderat: 30 - 40 E% av det totale energiinntaket
  - Veldig lav/ lav: 21 til 70 g/d fra karbohydrater

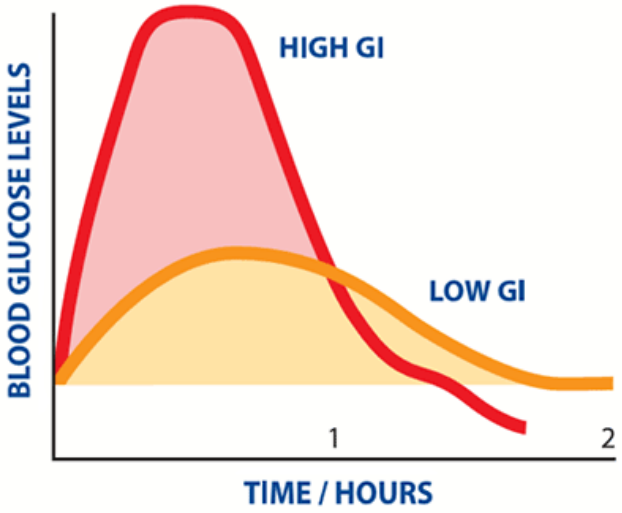
Kostmønster:
Moderat karbohydratredusert kost

- Meta-analyser av RCTer av lav-karbohydrat kost hos DT2 med overvekt viser (ved 2-3 års oppfølging):
  - vektreduksjon
  - Hba1c
  - blodlipider
  - blodtrykk
- Men ingen forskjell i effekt når lav-karbohydrat kostholdet ble sammenlignet med et sunt kosthold med høyere karbohydratinnhold
- Anbefaler en MODERAT karbohydratredusert kost

Naude 2014, Van Wyk 2016

Kostmønster:
Kost med lav glykemisk indeks (GI)

- Lav GI: matvarer som i hovedsak har GI <70
- Kan ha et høyt karbohydratinnhold – kvalitet på karbohydratkilden er viktig
- Matvarer med lav GI kan være belgfrukter, produkter av hele korn/ sammalt mel, ekstra grove «tunge» brød, fullkornpasta/ -ris, søtpotet og matvarer som er minst mulig bearbeidet (f.eks. rå/ lett varmet rotgrønnsaker framfor kokte)
- GI tar ikke hensyn til mengde mat, som glykemisk belastning (GB) gjør



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

Kostmønster:
Kost med lav glykemisk indeks (GI)

- Til tross for begrenset effektstørrelse på metabolsk kontroll (*MD 0,43% i HbA1c*), anbefaler vi kost med lav GI

  Thomas et al. 2010; Cochrane 2009; Goff et al. 2009

- 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

Kostveiledning ved bruk av måltidsinsulin

Svak anbefaling

- Det foreslås at alle som behandles med hurtigvirkende insulin, får grundig veiledning om hvordan de kan dosere måltidsinsulin utfra måltidets innhold og sammensetning, og at slik veiledning gis av **helsepersonell med spesialkompetanse på diabetes og ernæring**.

Måltidsmønster og -frekvens for personer med diabetes

Svak anbefaling

Det foreslås at personer med diabetes har en regelmessig måltidsrytme.

Dette kan gjøre det enklere å regulere blodsukkeret.

Foto: Melk.no

Kostveiledning til personer med diabetes og innvandrerbakgrunn

Svak anbefaling

- Det foreslås at personer med diabetes og innvandrerbakgrunn får kostveiledning som er tilpasset pasientens religion, tradisjon og kultur
  - ta utgangspunkt i pasientens egen matkultur
  - tips og lenker mht. tilpasset info ramadan



Kosthold

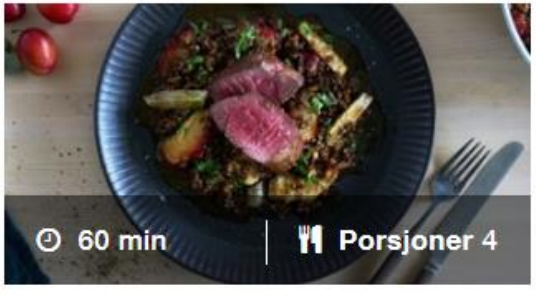
http://diabetes.no/kosthold/

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

Grønne bønner med ny vri



Reinsdyrbiff med linser, jordskokk og plommer

Sunne vafler

Vis flere oppskrifter ›


Tusen takk!