

# Diabetikere føler sig svigtet

I dusinvis af support-grupper for lavkulhydrat, LCHF og ketokur deler diabetikere erfaringer, opskrifter og blodsukker-tal med hinanden. »Vi kan ikke bruge Diabetesforeningen eller myndighederne til noget, lyder det.



LARS DAHLAGER

**D**a Trygve Sørlil Nielsen blev syg med en inflammations sygdom i 2017 og holdt op med at motionere, kom hans type 2-diabetes fuldstændig ud af kontrol.

»Mit blodsukker steg rigtig meget, og det var meget meget ubehageligt. Så bestemte jeg mig for, at det kunne jeg ikke holde til det længere«, siger han.

Trygve Sørlil Nielsen er førtidspensionist og havde god tid til research, så han faldt over den såkaldte LCHF-diæt, en meget populær lavkulhydratdiæt, der nærmest vender de officielle kostråd til diabetes på hovedet: få kulhydrater i stedet for mange, meget fedt i stedet for lidt. I løbet af 15 måneder har han tabt sig 16 kilo og har kunnet smide både sin diabetesmedicin og sin kolesterolsænkende medicin.

»Den livsstil har reddet mit liv, jeg kommer ikke til leve anderledes. Jeg har desværre ikke meget tillid til lægerne og Diabetesforeningen mere«, siger han.

Trygve Sørlil Nielsen er en af mange diabetikere, der har vendt ryggen til deres danske patientforening og til sundhedsmyndighedernes råd om at spise fedtfattig og kulhydratrigt, sådan som rådene har lydt i mange årter.

I stedet får de rådgivning hos en undervisnings- og kostvejledere og alternative kilder. F.eks. gruppen Quit Diabetes, der har rådgivet om low carb og sukkerreducerede diæter siden 2011 og angiveligt har haft 3.500 diabetikere igennem sit program.

Trygve og mange andre deler erfaringer og finder støtte i grupper på Facebook såsom gruppen Diabetes og Low Carb / Keto, der har knap 2.700 medlemmer og er den største af sin slags hjemme.

I grupperne deler diabetikere tips, opskrifter og nyheder og stiller spørgsmål, hvis de oplever udfordringer med at følge low carb-diæterne. De deler også deres tal for blodsukker, langtidshold-sukker, HDL-kolesterol og andre nøgle-værdier for, hvordan kroppen har det.

En af dem er Tina Rasmussen, der fik diagnosen i december 2018.

»Lægen sagde, at jeg havde diabetes, og at det var ret alvorligt«.

Tina Rasmussen havde et såkaldt langtidsblodsukker på 98, det dobbelte af, hvad der er normalt. Mod lægens og diabetessygeplejerskens råd gik hun også på en low carb-diæt, sprang den næste samtale med lægen over, og efter seks måneder havde hun normalt blodsukker. Hos lægen fik hun besked om, at hun ikke længere havde diabetes.

## Brød, pasta og ris

Som Politiken kunne berette i sidste weekend, har type 1- og type 2-diabetikere igennem fire årtier fået råd om at spise en kost, hvor energien primært kommer fra kulhydrater. De skal spise som alle andre – såkaldt normalt kost – ifølge Sundhedsstyrelsens kostråd. Det betyder, at de skal spise masser af f.eks. fuldkornbrød og knækbrød til snacks, men til gengæld skrabes smørret eller helt undladt fedtstof.

Men diabetes er en sygdom, der er kendetegnet ved, at man mangler eller har reduceret evne til at omsætte blodsukkeret fra kulhydrater. I stedet forglifter den alt for høje mængde sukker i blodet folks kroppe. Komplikationerne kan være alvorlige: skader på nervesystem, blindhed, sår, der ikke heles, hjertesygdomme og meget andet.

I køvanødet på nye anbefalinger fra store udenlandske diabetesforeninger og et nyt dansk studie er rådene nu ved at skifte over mod en kost med lavere kulhydratindhold.

Men det burde være kommet før, mener man i Facebookgruppen Diabetes og Low Carb/Keto.

Politiken spurgte i sidste uge gruppen om deres erfarings, og omkring 35 mennesker meldte tilbage, at det var lykkes dem at reducere det såkaldte langtidsblodsukker, der hos diabetikere ligesom alt for højt. I nogle tilfælde så meget, at det nu ligger inden for det normale sunde område.

Flere type 2-diabetikere – det er den mere livsstilsbetingede version af sygdommen, der typisk kommer sammen med overvægt – har smidt både diabetesmedicin og diverse kolesterolsænkende medicin. Flere type 1-diabetikere – hvor tilstanden ofte kommer tidligt og er alvorligere – har halveret deres diabetesmedicin.

Det er dog formentlig et skævt udvalg af diabetikere, der svarer sådan et sted. Det er dem, det virker for.

Fælles for mange i gruppen er, at de ikke føler, de har fået støtte af myndighederne, diætister og læger – tværtimod.

»De føler sig svigtet. De er begyndt at ændre deres kost, de mærker i kroppen, at de får det bedre, og når de går til kontrol hos lægen, for det skal man som diabetiker, så er tallene bedre og nogle gange så lave, at lægen ikke kan forsvare at holde dem på medicin«, siger Jonna Schmidt, der er en af tre administratører i gruppen og en ivrig netdebattør.

»Men det er ikke sådan, at lægerne klapper i hænderne og siger 'nej, hvor flot en indsats, du har gjort', tværtimod bliver mange læger sure over, at patienterne selv tager hånd om det«, siger hun.



**Den livsstil har reddet mit liv, jeg kommer ikke til leve anderledes. Jeg har desværre ikke meget tillid til lægerne og Diabetesforeningen mere**

Trygve Sørlil Nielsen, diabetiker



**Jeg følte mig som Palle alene i verden**

Tina Rasmussen, diabetiker

Flere har oplevet at blive frarådet deres kostform, og især lyder formlingen fuldkornspisestof og tre stykker frugt om dagen – to ting, der anses for sundt for normale mennesker, men kan få blodsukkeret til at skyde i vejret hos diabetikere.

»Jeg har været til samtale i vores sundhedsnys angående rådgivning med kost og motion. Vi snakker lidt om, hvad jeg spiser, og jeg fortæller blandt andet, at jeg ikke mere spiser brød, pasta, kartofler og ris. Hun anbefaler, at jeg skal tale med en diætist, for du skal da have nogle kulhydrater og frugt«, fortæller et medlem.

Nogle har fået afvist diæten af lægen med, at det er noget »amerikansk sektetisme« – altså kultkrænkelighed. En bruger af gruppen har oplevet, at diabetessygeplejerskerne – endokrinologer – blev »sure, da de jo ikke kunne måle mit insulinbehov, hvis jeg ikke spiste kulhydrater«. Oplevlsen var altså, at kosten var til for medicinsk skyld.

Tina Rasmussen oplevede stærk mistro fra lægen og diabetessygeplejersken, da hun sagde, hun ville gå på LCHF-diæt. »Der det ikke der, hvor de drikker fedt? Så kan vi ikke hjælpe dig«, sagde sygeplejersken ifølge Tina Rasmussen.

»Jeg følte mig som Palle alene i verden«, fortæller hun. Da hun til sit seks månederstrek hos lægen kunne vise, at hun nu havde et helt normalt blodsukker og ingen tegn på diabetes længere, var der ingen reaktion fra lægen. Hun gik slukøret derfra. Næste dag ringede lægen.

»Hun havde åbenbart studeret journalen nærmere og mente ikke, at det kunne lade sig gøre og spurgte, hvad jeg havde gjort. Det var alt det modsatte af, hvad der anbefales«, fortæller hun.

## Halverede insulinforbrug

En hel del fortæller dog, at de har oplevet at få støtte fra deres læger. Tag f.eks. Mille Hansen, en 34-årig sygeplejerske-studerende, der har været type 1-diabetiker i 32 år. Efter at have talt med en læge, der selv var gået på en low carb-diæt, blev hun nysgerrig, og i starten af året besluttede hun sig for at gå på en streng såkaldt ketodiæt med meget lidt kulhydrat.

»Det blev jeg frarådet af diætisterne på Steno Diabetes Center. De fortalte, at de ikke kunne hjælpe mig, for de skal følge Sundhedsstyrelsens råd. Det forstår jeg som sygeplejerske-studerende sådan set godt«, siger hun.

I løbet af første måned på sin nye kost tabte Mille, der er overvægtig, sig 7 kilo af de knap 40 kilo, der er hendes mål. Hun kunne samtidig halvere sin insulin, fik langt mere energi, kunne droppe sin obligatoriske middagslur og havde overskud til at løbetræne. Hendes syn, som hun som diabetiker får tjekket hvert fjerde måned, blev bedre. Nu skal hun kun gå til tjek hver niende måned.

»I mandags skulle jeg til tjek hos en ny læge på centeret, og jeg regnede med at få højt for min diæt. Men i stedet sagde

## FAKTA



## Low carb-kost

Tidligere diabetesforsker Anette Sams og kostrådgiver Jane Faerber er nogle af de mest kendte low carb-forfattere.

**Sammen har de skabt onlinekurset 'Ud af diabetes 2 online', der følger low carb-principperne. Helt overordnet skal deltagerne spise mad lavet af hele uforarbejdede råvarer. Måden indeholder mange grøntsager med fokus på kål. Desuden indeholder den en højere andel af protein fra kød, fisk, fjerkræ, æg, mejeriprodukter, bønner og linser samt en højere andel af fedt: smør, olivenolie, avokado, kokosolie, nødder og naturligt fedt fra kød, fjerkræ, fisk og mejeriprodukter.**

**Kostens kulhydrater (50 til 100 gram) stammer primært fra grøntsager, linser, bønner og nødder.**

**Brød, ris, kartofler og pasta er i de første fire uger båndlyst. Snacking og småmåltider er båndlyst.**

## Eksempel på dagsmenu:

**Morgenmad:** Omelet af 2-3 æg tyldt med svampe og spinat og lidt revet ost samt kålsalat.

**Frokost:** Blandt snitset kål af forskellige typer, varmroget laks og kogte linser med olivenolie-dressing.

**Aftensmad:** Millionbøf serveret på blomkålsmos i stedet for kartoffelmos.

han, at det havde han netop læst om i Politiken, og det, syntes han, lod rigtig interessant. Han sagde, at der mangler mere evidens og forskning, men han glædede sig til at følge mig i mit forløb. Det havde jeg ikke forventet«, siger hun.

Også blandt de kliniske diætister – der er et statsautoriseret fag – er der sket noget. Det er diætisterne, der varetager rådgivningen af diabetikere i, hvad de skal spise.

Low carb-diæterne diskuteres i fagbladet Diætisten og er begyndt at blive en del af rådgivningen, om end på forsvigtig vis, da diætisterne i reglen ikke må rådgive i modstrid med de officielle råd.

»Så kan vi komme på kanten af at få frataget vores autorisation«, siger for manden for Fagligt Selskab af Kliniske Diætister, Mette Theil.

# Foreninger: Ja til low carb-kost

LARS DAHLAGER

Fagligt Selskab af Kliniske Diætister melder sig nu under fanerne af dem, der tror, at kostrådene til diabetikere snart vil blive ændret, sådan at en type 2-diabetiker anbefales at skære i brødet, pastaen og risen i forhold til i dag.

Det fortæller foreningens formand, diætist Mette Theil.

»Hvis det går den vej, som vi regner med, tror jeg, vi skal lægge den generelle anbefaling for type 2-diabetes om til at ligge lavere i kulhydrat«, siger Theil. I dag anbefales diabetikere at få op mod 60 pct. af energien fra kulhydrater.

Mette Theil har ikke noget konkret bud på, hvor meget diabetikere kan eller bør skru ned for kulhydrater. Det skal forskningen vise.

»Hvordan vi så får kostfibrene op, må vi hjælpe til med at finde ud af. For dem synes vi stadig, patienterne skal have«, siger hun. Kostfibre fås blandt andet i fuldkornsbrød, men også i grøntsager.

»Og så skal vi være opmærksom på, hvilket fedt folk spiser, når de skruer op for det i stedet for nogle af kulhydraterne. Det handler om kvantitet og kvalitet af både kulhydrater og fedt i forhold til diabeteskosten«, siger hun.

Derudover har motion og vægt en meget stor betydning for evnen til at regulere blodsukker.

## Vil ændre hjemmeside

De nye signaler kommer i kølvandet på flere nye forskningsresultater og ændrede anbefalinger fra udenlandske diabetesorganisationer, der viser, at såkaldt low carb - altså en kost med færre kulhydrater fra brød, sukker, pasta, ris og kartofler - er bedre, når det handler om at sænke og stabilisere diabetikers blodsukker.

De kliniske diætisters udmeldning er især interessant, fordi diætisternes rammeplaner danner forlæg for Sundhedsstyrelsens kostråd til diabetikere.

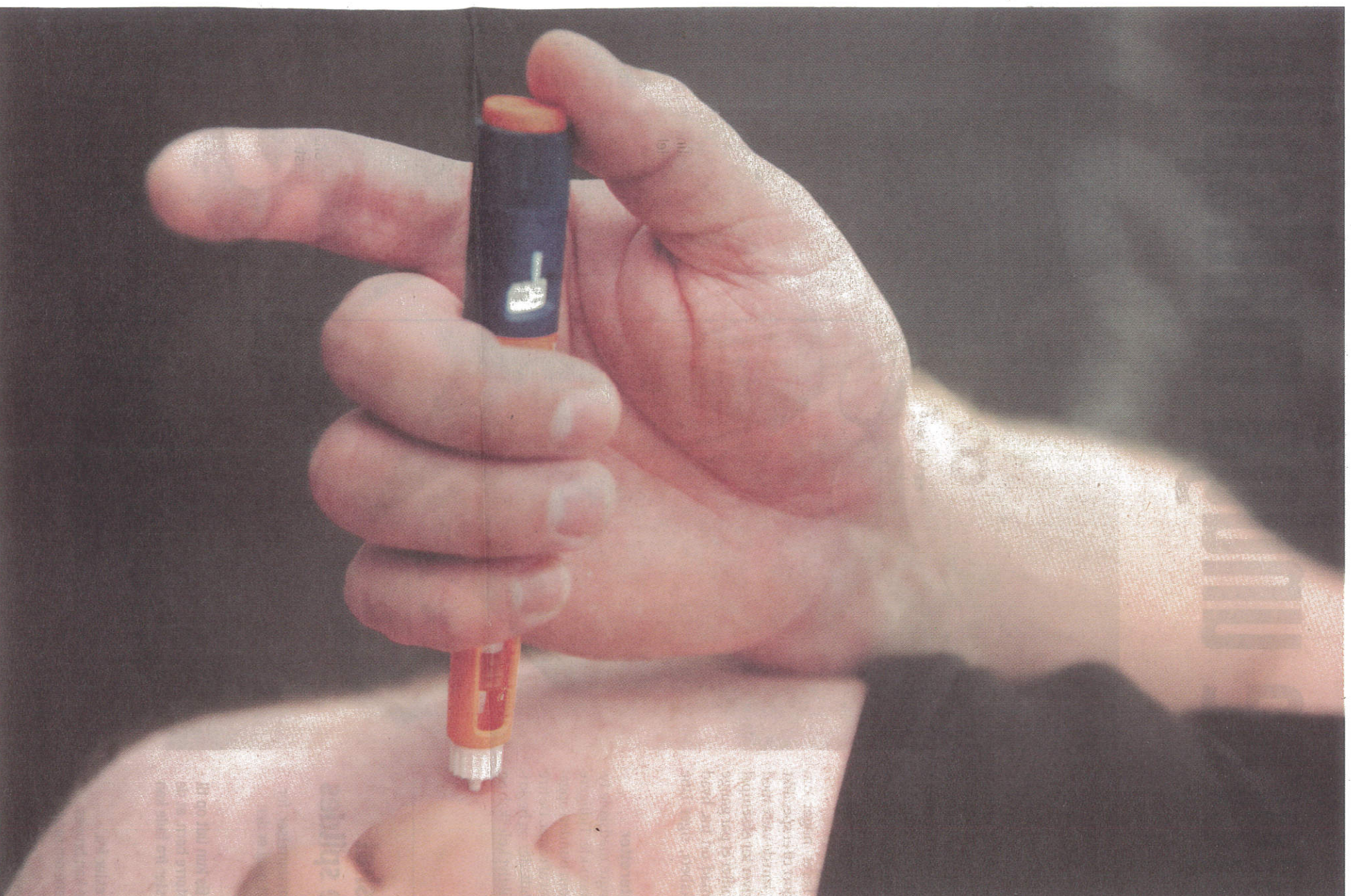
Også Diabetesforeningen vil ændre sin hjemmeside og de næste oplag af sine informationspjecer, så de afspejler, at man også kan bruge low carb-diæter.

Foreningen siger nu, at »meget tyder på, at fremtidens kostråd til mennesker med type 2-diabetes vil indeholde færre kulhydrater«.

Diabeteslægerne er organiseret i Dansk Dansk Endokrinologisk Selskab, og her har man ikke formuleret en holdning til kostrådene, siger formand Troels Krarup Hansen, der er klinisk professor og centerleder for Steno Diabetes Center Aarhus. For egen regning siger han:

»Det er intuitivt fornuftigt for diabetespatienter at begrænse indholdet af nemt tilgængelige kulhydrater i kosten - og der er også flere og flere studier, der peger i den retning. Mange oplever dog, at det er særdeles vanskeligt at holde sig til en low carb-diet gennem længere tid. Og hvis det er noget, man skal gøre resten af livet, kan det blive uoverskueligt«.

lars.dahlager@pol.dk



Jeg hører fra diabetikere, der siger, at beskeden nogle gang er at så kan vi ikke arbejde med dig.

»Ja, men så er det, fordi der er tale om LCHF-diæter og såkaldte ketosediæter, hvor der er meget dårligt fedt i kosten. I mange af de diæter bliver det meget ekstremt, de lever af flasksvær og hælder smør i kaffen, og der kan vi få en stigning i patienternes kolesterolfal. Der skal vi passe på patienterne, så de ikke kommer ud i at følge en kost, der på den ene side hjælper på deres blodsukkerprofiler, men på den anden side medfører nogle andre problemer«.

Dilemmaet for diætisterne og andet sundhedspersonale er, at hvis en diabetiker undgår kulhydrater som brød, ris og kartofler, så skal kalorierne komme fra andre steder. Det kan kun være fra

**INSULIN.** Flere diabetikere har erfaret, at en kost med få kulhydrater kan betyde, at de bruger mindre medicin.

Foto: Jens Dresling

proteiner - altså kød, fisk og bønner - og fedt.

Med hensyn til proteinerne kan der være risiko for, at for mange proteiner skader nyrerne eller øger blodtrykket, og med hensyn til fedtet er problemet, at for meget fedt anses traditionelt for at være farligt for hjertet og karrene. Det sidste er forskning i nogen grad på vej væk fra. Men diætister får lidt ven klump i halsen, når de ser folk gå på diæter med så meget fedt, siger Mette Theil.

»Der skal vi være sikre på, at de diæter ikke er farlige at følge«.

lars.dahlager@pol.dk

Theil tror på, at retningslinjerne for diabetikeres kost vil blive ændret i retning af en mere kulhydratreduceret og proteinrig kost, og hun er enig i, at det kan hjælpe folk, der er på vej til at blive diabetikere, med at undgå medicin og eksisterende diabetikere med at reducere medicinen.

Men Mette Theil køber ikke påstanden, at diætister over en kam er imod low carb-kure.

»Vi lægger individuelle planer for patienterne, og hvis patienten kommer og siger til os, at de godt vil på en diæt, der er lidt mere ekstrem end den, de ellers har prøvet, så siger vi ikke, at det kan vi ikke, for du skal spise efter en eller anden gammel kostpyramide. Men det er det, vi får kritik for nu i de der facebook-grupper«.