

## Ingen anledning att ändra diabetesrekommendationer; - Ät mer fisk, baljväxter och grönsaker!

I dagarna presenterades rapporten "Mat vid diabetes" från Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering, SBU. Att äta lite mindre och röra på sig mer, och att äta mer fisk och grönsaker ger positiva effekter på hälsan.

– En kost rik på grönsaker, baljväxter, fisk är bra för vikt, blodfetter och blodtryck – och har nu även visats lägga år till livet, säger Mette Axelsen, universitetslektor vid Avdelningen för Klinisk Näringslära, Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet. Mette Axelsen är en av författarna till rapporten från SBU (Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering).

Rapporten från SBU sammanställer de tillgängliga studierna på området. Rapporten är helt i linje med de diabeteskostrekommendationer den europeiska diabetesnutritionsgruppen, DNSG, lade fram 2004.

– Slutsatsen att kolhydratintaget måste individualiseras har ytterligare styrkts genom denna rapport. Det kan innebära att det kan komma att behövas fler med kost- och diabetesexpertis för att kunna individualisera kosten på samma villkor, som idag görs med tablett- och insulinbehandling. Men detta blir upp till Socialstyrelsen att prioritera, säger Mette Axelsen.

### SBU drar bland annat följande slutsatser

- ✓ Vid typ 2-diabetes har lågfettkost respektive måttlig lågkolhydratkost likartade gynnsamma effekter på HbA1c ("långtidssockret") och kroppsvikt.
- ✓ Det saknas studier för att bedöma långtidseffekterna av mer extrem lågkolhydratkost med högt fettintag, såsom LCHF-kost. Säkerhetsaspekterna blir därför särskilt viktiga vid klinisk uppföljning av de personer som själva väljer extrem lågkolhydratkost.
- ✓ Grönsaker, baljväxter och fisk är hälsosamma, inte minst för personer med diabetes.
- ✓ Regelbunden måttlig mängd alkohol minskar risk för hjärt-kärlsjukdom hos personer med typ 2-diabetes. Även kaffe verkar ha en viss skyddande effekt.
- ✓ Livsstilsbehandling, där råd om kost med reducerat fettinnehåll och ökat fiberinnehåll kombineras med ökad fysisk aktivitet, skyddar personer som riskerar att utveckla diabetes. Även i tidigare SBU-rapporter har egenvårdens centrala roll och vikten av patientutbildning för att sänka medelblodssockret betonats.

**Legitimerade dietister erbjuder kostbehandling som en del av en god och säker diabetesvård med vetenskaplig grund, som utgår ifrån individens preferenser och livssituation. Dietisternas riksförbund ser positivt på rapporten, och ser fram emot kommande vetenskapliga rapporter på området.**

### För ytterligare upplysningar kontakta

Lena Ljungkrona-Falk  
Vice ordf. Leg. dietist,  
tfn: 0501-629 70, 070- 226 57 26,  
E-post: lena.ljungkrona-falk@vgregion.se

Hannah Hellegren,  
Leg. dietist, DRF's referensgrupp Diabetes  
tfn: 046-222 82 60, 070-634 99 91  
E-post: hannah.hellegren@tbiokem.lth.se

**Dietisternas Riksförbund (DRF)** är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND