

## Bakgrund



2010  
Nationella  
riktlinjer



2010  
SBU



2011  
Vägledning



2022  
SBU

Socialstyrelsen

2023-10-12

## Kunskapsstödet mål

Att ta fram ett målgruppsanpassat kunskapsstöd om kost och kostbehandling till personer med typ 1-, typ 2- och graviditetsdiabetes för personalen inom hälso- och sjukvården.

Att individer med diabetes förstår hur kosten påverkar deras hälsa, både kort- och långsiktigt, så att de på egen hand kan göra hälsosamma val.

Socialstyrelsen Sverige, kunskapsmyndighet för vård och omsorg

2023-10-12

## Diabetes behandlas främst i primärvården

Diabetes förekommer hos cirka 5 procent av Sveriges befolkning.

Typ 2 utgör 80–90 procent av all diabetes



2023-10-12

## Övervikt eller obesitas vid diabetes

59 procent i gruppen med typ 1-diabetes

84 procent i gruppen med typ 2-diabetes

66 procent i gruppen då diabetes uppträder under graviditeten, graviditetsdiabetes



Socialstyrelsen Sverige, kunskapsmyndighet för vård och omsorg

2023-10-12

## Rätt kost kan förbättra hälsan

**Medelhavskost** innebär bland annat ett högt intag av fibrer, baljväxter och nötter.

*Vetenskapligt stöd:*

Det finns ett samband mellan att äta medelhavskost och en minskad risk att dö i förtid för personer med typ 1- och typ 2-diabetes.



Socialstyrelsen Sverige, kunskapsmyndighet för vård och omsorg

2023-10-12

## Enskilda livsmedel vid diabetes

Livsmedel	Diabetes	Vad?
Baljväxter	Typ 1 och 2	Lägre risk att dö i förtid oavsett orsak
Fibrer	Typ 1 och 2	Lägre risk att dö i förtid oavsett orsak
Nötter	Typ 1 och 2	Lägre risk att dö i förtid oavsett orsak
Mättat fett	Typ 2	Lägre risk att dö i förtid i hjärt- kärlsjukdom
Enkelomättat fett	Typ 1 och 2	Lägre risk att dö i förtid oavsett orsak
Kaffe	Typ 1 och 2	Lägre risk att dö i förtid i kranskärlsjukdom

 Socialstyrelsen Svenska kunskapsmyndigheten för vård och omsorg

2023-10-12

## Levnadsvanebehandling med tät uppföljning vid typ 2-diabetes och samtidig övervikt

Kost och fysisk aktivitet är levnadsvanor som kan påverka vikten för personer med typ 2-diabetes, men täta återbesök kan behövas för att behandlingen ska nå resultat.



 Socialstyrelsen Svenska kunskapsmyndigheten för vård och omsorg

2023-10-12

## Kompletterande kunskapsstöd

### Nationella riktlinjer för diabetesvård

Råd om goda levnadsvanor framhålls som en viktig åtgärd

 Socialstyrelsen Svenska kunskapsmyndigheten för vård och omsorg

2023-10-12

## Kompletterande kunskapsstöd

### Nationella riktlinjer ohälsosamma levnadsvanor

Hälsa- och sjukvården bör

erbjuda **kvalificerat rådgivande samtal** till vuxna med särskild risk som har ohälsosamma matvanor.

 Socialstyrelsen Svenska kunskapsmyndigheten för vård och omsorg

2023-10-12

Tack för mig!

[lena.martin@socialstyrelsen.se](mailto:lena.martin@socialstyrelsen.se)

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-kunskapsstod/publicerade-kunskapsstod/kost-vid-diabetes-hos-vuxna/>

 Socialstyrelsen Svenska kunskapsmyndigheten för vård och omsorg

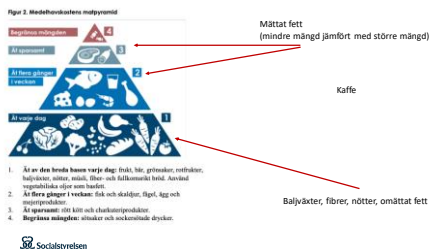
2023-10-12

Kunskapsstödet i praktiken

Ingrid Larsson, dietist, docent  
Universitetssjukhusöverdiätist  
Enheten för klinisk nutrition och Regionalt obesitascentrum  
Sahlgrenska universitetssjukhuset

 Socialstyrelsen

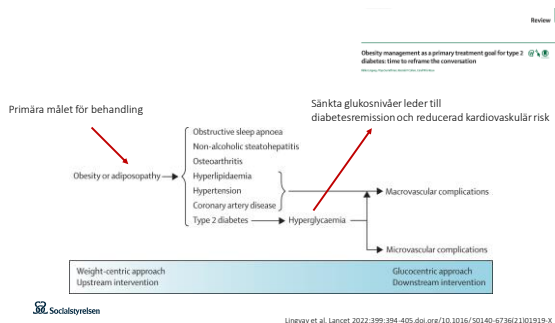
**Både medelhavskost och enskilda livsmedel har visat sig vara hälsosamt vid både typ 1- och typ 2-diabetes**



**Kroppsviktens betydelse**

- **Vanligt med övervikt eller obesitas vid:**
  - Typ 2 diabetes: 84% (NDR-knappen, april 2023)
  - Typ 1 diabetes: 58% (NDR-knappen, april 2023)
  - Graviditetsdiabetes: 66% (Medicinska födersregistret, 2023-03-03)
- **Genom 5-10% viktminskning vid typ 2-diabetes reduceras:**
  - HbA1c
  - Blodtryck
  - Blodfetter
- **Diabetesremission vid typ 2-diabetes vid 10-≥15% viktminskning**

Socallsyrelsen



**Levnadsvanebehandling med tät uppföljning vid typ 2-diabetes**

Figur 4. Levnadsvanebehandling med tät uppföljning



- **Kostbehandling**
  - Lågfettkost (25-30 E% fett) / Medelhavskost
  - energirestriktion
- **Råd om ökad fysisk aktivitet**
- **Tät uppföljning av kostintag och viktförändring**
  - individanpassat stöd
- **Tydlig målsättning**
  - viktminskning
  - stabilisera blodglukosväringar
  - förebygga komplikationer eller sjukdomar

Socallsyrelsen

Gynnsamma effekter på fysisk livskvalitet (upp till 8 år), viktminskning (upp till 10 år)

**Lågenergipulver (VLED, Very Low Energy Diet) som en del av ett viktminskningsprogram har vetenskapligt stöd vid typ 2-diabetes**

Ensam intag av VLED under 8 till 20 veckor därefter kost för viktstabilitet, jämfört med lågfettkost

- Sänkt HbA1c (12- och 24 månader)
- Viktminskning (12 månader)
- Mindre midjeomfång (12 månader)
- Diabetesremission (12 månader)
- Ökad livskvalitet (12 månader)



Socallsyrelsen

**Kunskapsstödet i praktiken Anna och Bertil**

- **Anna 68 år (ensamstående)**
  - Längd: 163 cm, Vikt: 88 kg
  - BMI: 33,1 kg/m<sup>2</sup>
  - T. Metformin 500 mg x 2, T. Candesartan 16 mg x 1
- **Bertil 38 år (arbetar heltid, familj: fru och två barn, 8 och 10 år)**
  - Längd: 180 cm, Vikt: 121 kg
  - BMI 37,3 kg/m<sup>2</sup>
  - T. Metformin 500 mg x 3, Inj. Victoza 1.8 mg x 1, T. Enalapril 10 mg x 1, T. Amlodipin 5 mg x 1, T. Atorvastatin 20 mg x 1

Socallsyrelsen

**Anna 68 år: Energibehov: 1820 kcal per dag för viktstabilitet****Kostbehandling**

- 1300-1400 kcal per dag för viktminskning (skriftligt kostråd med mångdangivelser)
- Kostmönster: Medelhavskost
- Eventuellt en måltid som måltidsersättning

**Fysisk aktivitet**

- Daglig fysisk aktivitet: 30 till 45 min. promenad
- Träning på gym, bassång, dans, .....: 2 gånger per vecka

**Måltidsättning**

- 8-10% viktminskning över 6 till 12 månaders tid.

**Tät uppföljning**

- Egenmonitorering av vikt och matintag
- 1-2 gånger per månad, gärna gruppmöten, kontakt via tel, SMS, mejl.



Socialstyrelsen

**Anna: Kostplan 1300-1500 kcal per dag för viktminskning**

**Frukost:** 2 dl. yoghurt med 1 dl. bär, 0,5 dl müsli, 1 kott ägg, Kaffe.



**Lunch:** 125 g fisk, 120 gram potatis, grönsaker/rotfrukter, 0,5 dl. sås



**Middag:** 75 g kokt fullkornspasta alt. matom med 1,5 dl. tomatsås, 1 msk. nötter, 3 dl. råkost

**Kvällsmåltid:** en frukt



Ev. en portion måltidsersättning som ersätter lunch/ middag  
Energifria drycker

Socialstyrelsen

**Bertil 38 år: Energibehov: 2800 kcal per dag för viktstabilitet****Kostbehandling**

- 10-12 veckor strikt lågenergi-pulver med tät uppföljning (sjuksköterska)
- Strukturerad övergång till kost (diätist)
- 1600 kcal per dag för viktminskning (skriftligt kostråd med mångdangivelser)
- Kostmönster: Medelhavskost
- Eventuellt behålla en måltid med måltidsersättning

**Fysisk aktivitet**

- Daglig fysisk aktivitet: 45-60 minuters promenad (i samband med barnens aktiviteter)
- Träning på gym, bassång, dans, .....: 2 gånger per vecka

**Måltidsättning**

- 10-15-20% viktminskning över 6 till 12 månaders tid.

**Tät uppföljning**

- Egenmonitorering av vikt och matintag
- 1-2 gånger per månad, gärna gruppmöten, kontakt via tel, SMS, mejl.



Socialstyrelsen

**Bertil: Kostplan 1600-1800 kcal per dag för viktstabilitet efter VLED-period**

- 10-12 veckor strikt lågenergi-pulver med tät uppföljning

**Strukturerad övergång från strikt VLED, därefter:**

**Frukost:** 2 dl. yoghurt med 1 dl. bär, 0,5 dl müsli, 1 kott ägg, 1 knäckebröd med pålägg, kaffe.



**Lunch:** 3 dl. fiskgryta med grönsaker och 1 skiva fullkornsbread.



Alt. 2 fullkornsskivor med matigt pålägg ex. kokt ägg/ msk/lll i tomat/ mildgryta

**Middag:** 120 gram potatis, 125 gram kyckling, 1,5 dl. tomatsås, 3 dl. grönsaker



**Kvällsmåltid:** en portion måltidsersättning / en frukt

Socialstyrelsen

**Take home message**

- Mat som är hälsosam för generella befolkningen är också hälsosam vid diabetes
- Övervikt och obesitas ska uppmärksammas vid diabetes och behandling ska erbjudas
  - Lågenergi-pulver kan användas som en del av strukturerad behandling vid diabetes
  - Energriducerad kost i kombination med fysisk aktivitet leder till kliniskt viktigt viktminskning över 8 till 10 års tid
- Levnadsvanebehandling (kost, fysisk aktivitet, måltidsättning och tät uppföljning)
  - Stora möjligheter för individualisering och personcentrering
- Överensstämmande slutsatser i aktuella kunskapsunderlag om hälsosam kost och kroppsviktens betydelse i behandling av diabetes

Socialstyrelsen

**Tack för uppmärksamheten!**

Socialstyrelsen