

Er lavkarbomat gunstig hvis du har diabetes?

Karbohydrater og diabetes 1

Jeg har hatt diabetes type 1 i 35 år. Har nå prøvd med lavkarbo og trodde først at insulinbruken ville gå veldig ned, men oppdaget fort at jeg bruker en del insulin selv om jeg ikke spiser karbohydrater. Jeg har gått noe ned på basisinsulin Lantus og Humalog, men jeg får jo blodsukkerstigning etter noen timer om jeg ikke tar nok insulin til måltidet. Så da skulle en tro at alle må ha noe insulin i kroppen selv om en unngår karbohydrater? Men satt på spissen, så skulle en diabetiker kunne droppe helt insulin om en unngikk karbohydrater?

Allersleser



Blodsukkeret vårt stiger som en følge av blant annet tre faktorer: kost, aktivitet/stress og fysisk aktivitet. Insulinets hovedoppgave er å sørge for et stabilt nivå av glukose i blodet. Insulinet åpner opp for glukose inn i cellene våre. Det er hovedsakelig karbohydratene (sukker og stivelse) i kosten som gjør at blodsukkeret stiger og insulin produseres. Det blir og en liten stigning i blodsukkeret av noen typer protein, men dette er et lite bidrag. Slik sett bør en diabetiker

derfor kunne spise mat som gjør at de ikke trenger tilførsel av insulin, men så enkelt er det selvfølgelig ikke. Blant annet fordi vi er forskjellige og reagerer ulikt på mat. Det betyr at vi har ulike fysiologiske responser. Jeg tror det viktigste likevel er å være klar over at all aktivitet/stress som medfører aktivisering av stresshormonene (adrenalin, kortisol etc.), vil medføre en frigjøring av glukose fra glykogenlagrene i leveren. Det medfører som kjent blodsukkerstigning. Dette er kroppens naturlige måte å forberede seg til rask reaksjon i kriser på. Helt praktisk betyr det at ved aktivisering, mest kjent som stress (som ofte er negativt ladet, men som like gjerne kan være positivt - latter, forventning, spenning, forelskelse) vil den fysiologiske reaksjonen være stigning i blodsukkeret i større eller mindre grad. I tillegg vil hard fysisk aktivitet fungere som aktivisering og resultere i økt blodsukkerstigning. For å få blodsukkerstigning av fysisk aktivitet må man trene hardt, eller ha høyt blodsukker før treningen starter. Men hovedregelen med fysisk aktivitet er at den regulerer blodsukkeret på en gunstig måte. Samlet betyr dette at det kun er i teorien det er mulig å spise seg fri fra

insulinsprøyter når man har type 1 diabetes. Men ved å spise som du gjør, vil du ha lave nivåer av insulin og det er gunstig på sikt. Håper dette ga deg noen svar på det du lurte på. Og lykke til videre med ditt lavkarbokosthold.

Vennlig hilsen Victoria

Farlig med kalsium?

Jeg har i alle år tatt kalktablett, har trodd at det er bra for helsa. Jeg vil styrke skjelettet for å unngå beinskjørhet. Nå har jeg lest at det kan være farlig å ta slike tilskudd, at man kan få blodpropp. Da blir jeg usikker på om det er så sunt allikevel. Jeg vet det er kalk i melk, men det drikker jeg ikke så mye av, men jeg spiser ost og litt yoghurt. Bør jeg ta kalsium, eller får man i seg nok gjennom maten?

Hilsen Tove



I utgangspunktet er det ikke farlig å ta kalsiumtilskudd, dersom man trenger et slikt tilskudd. Men da skal

det vanligvis bare gis i en normaldose i noen få måneder. Problemet er ofte at mange blir satt på en stor dose kalsium, gjerne 1000-1500 mg daglig i flere år, som eneste tilskudd. Det vil da kunne føre til overdosering av dette enkeltmineralet, og en kalsiumdominans i kroppen. Dette vil kunne gi ulike bivirkninger som trettehet, depresjon, hodepine, kalde hender og føtter, muskelverk, søvnforstyrrelser med mer.

Jeg kjenner ikke til forskning som har påvist økt risiko for blodpropp. Men noen forskere mener at kalsiumdominans generelt kan øke risikoen for hjerte- og karsykdom. Det vil nok ennå kunne ta noen år før man fullt ut har kartlagt en slik risiko med overdreven langtidsbehandling med kalsiumtilskudd. Vil man vite om man trenger kalsiumtilskudd, og i så fall hvor stor dose og hvor lenge man trenger å ta det, må man måle kroppens kalsiumnivå ved en håranalyse.

Hilsen Rolf Luneng

Neste uke:
Tips mot uren hud.

Ekspertene svarer deg



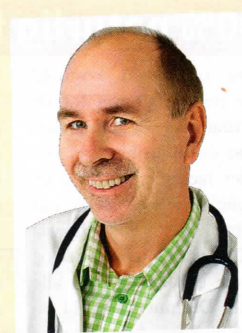
Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.

Er lavkarbomat gunstig hvis du har diabetes?

Karbohydrater og diabetes 1

Jeg har hatt diabetes type 1 i 35 år. Har nå prøvd med lavkarbo og trodde først at insulinbruken ville gå veldig ned, men oppdaget fort at jeg bruker en del insulin selv om jeg ikke spiser karbohydrater. Jeg har gått noe ned på basisinsulin Lantus og Humalog, men jeg får jo blodsukkerstigning etter noen timer om jeg ikke tar nok insulin til måltidet. Så da skulle en tro at alle må ha noe insulin i kroppen selv om en unngår karbohydrater? Men satt på spissen, så skulle en diabetiker kunne droppe helt insulin om en unngikk karbohydrater?

Allersleser



Blodsukkeret vårt stiger som en følge av blant annet tre faktorer: kost, aktivitet/stress og fysisk aktivitet. Insulinets hovedoppgave er å sørge for et stabilt nivå av glukose i blodet. Insulinet åpner opp for glukose inn i cellene våre. Det er hovedsakelig karbohydratene (sukker og stivelse) i kosten som gjør at blodsukkeret stiger og insulin produseres. Det blir og en liten stigning i blodsukkeret av noen typer protein, men dette er et lite bidrag. Slik sett bør en diabetiker

derfor kunne spise mat som gjør at de ikke trenger tilførsel av insulin, men så enkelt er det selvfølgelig ikke. Blant annet fordi vi er forskjellige og reagerer ulikt på mat. Det betyr at vi har ulike fysiologiske responser. Jeg tror det viktigste likevel er å være klar over at all aktivitet/stress som medfører aktivisering av stresshormonene (adrenalin, kortisol etc.), vil medføre en frigjøring av glukose fra glykogenlagrene i leveren. Det medfører som kjent blodsukkerstigning. Dette er kroppens naturlige måte å forberede seg til rask reaksjon i kriser på. Helt praktisk betyr det at ved aktivisering, mest kjent som stress (som ofte er negativt ladet, men som like gjerne kan være positivt – latter, forventning, spenning, forelskelse) vil den fysiologiske reaksjonen være stigning i blodsukkeret i større eller mindre grad. I tillegg vil hard fysisk aktivitet fungere som aktivisering og resultere i økt blodsukkerstigning. For å få blodsukkerstigning av fysisk aktivitet må man trene hardt, eller ha høyt blodsukker før treningen starter. Men hovedregelen med fysisk aktivitet er at den regulerer blodsukkeret på en gunstig måte. Samlet betyr dette at det kun er i teorien det er mulig å spise seg fri fra

insulinsprøyter når man har type 1 diabetes. Men ved å spise som du gjør, vil du ha lave nivåer av insulin og det er gunstig på sikt. Håper dette ga deg noen svar på det du lurte på. Og lykke til videre med ditt lavkarbokosthold.

Vennlig hilsen Victoria

Farlig med kalsium?

Jeg har i alle år tatt kalktabletter, har trodd at det er bra for helsen. Jeg vil styrke skjelettet for å unngå beinskjørhet. Nå har jeg lest at det kan være farlig å ta slike tilskudd, at man kan få blodpropp. Da blir jeg usikker på om det er så sunt allikevel. Jeg vet det er kalk i melk, men det drikker jeg ikke så mye av, men jeg spiser ost og litt yoghurt. Bør jeg ta kalsium, eller får man i seg nok gjennom maten?

Hilsen Tove



I utgangspunktet er det ikke farlig å ta kalsiumtilskudd, dersom man trenger et slikt tilskudd. Men da skal

det vanligvis bare gis i en normaldose i noen få måneder. Problemet er ofte at mange blir satt på en stor dose kalsium, gjerne 1000–1500 mg daglig i flere år, som eneste tilskudd. Det vil da kunne føre til overdosering av dette enkeltmineralet, og en kalsiumdominans i kroppen. Dette vil kunne gi ulike bivirkninger som trettehet, depresjon, hodepine, kalde hender og føtter, muskelverk, søvnforstyrrelser med mer.

Jeg kjenner ikke til forskning som har påvist økt risiko for blodpropp. Men noen forskere mener at kalsiumdominans generelt kan øke risikoen for hjerte- og karsykdom. Det vil nok ennå kunne ta noen år før man fullt ut har kartlagt en slik risiko med overdreven langtidsbehandling med kalsiumtilskudd. Vil man vite om man trenger kalsiumtilskudd, og i så fall hvor stor dose og hvor lenge man trenger å ta det, må man måle kroppens kalsiumnivå ved en håranalyse.

Hilsen Rolf Luneng

Neste uke:
Tips mot uren hud.

Ekspertene svarer deg



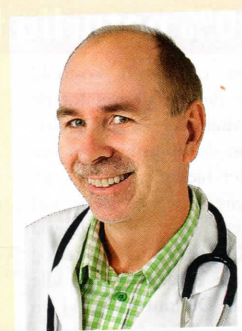
Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutten «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.