

Ställningstagande:

Kost vid diabetes hos vuxna

Bakgrund

Mat är en viktig del av egenvården vid diabetes och ett ämne som engagerar. Råden kring kost vid diabetes har skiftat över åren. I vårt samhälle finns det idag ett stort fokus på mat och hälsa. Detta är något som media gärna plockar upp och gör stora nyheter av. Många av våra medlemmar efterfrågar information kring kost vid diabetes då de skiftande budskapen skapar förvirring och osäkerhet.

2011 gav Socialstyrelsen ut skriften "Kost vid diabetes" (en vägledning till sjukvården) där fyra olika kosthållningar som idag har stöd i forskningen lyfts fram. De fyra typerna av kosthållning är: traditionell diabeteskost, medelhavskost, måttlig lågkolhydratkost och traditionell diabeteskost med lågt GI-värde. Socialstyrelsen kunde även identifiera flera enskilda livsmedel som har en positiv effekt för personer med diabetes, och som kan ingå i många olika typer av kosten. Utöver de kosten som lyfts fram i Socialstyrelsens vägledning finns även andra kosthållningar som diskuteras men i dagsläget saknas tillräckligt med vetenskapligt underlag för att Socialstyrelsen ska kunna säga att dessa är bra och säkra för personer med diabetes på längre sikt.

Frånvaron av ett ställningstagande kring kosten har medfört att Diabetesförbundet ansetts vara negativa till andra typer av kost än den traditionella diabeteskosten. En konsekvens av detta är att medlemmar som ätit på annat sätt inte har känt sig välkomna i förbundet. Diabetesförbundet kan aldrig vara eller ersätta vården. Vi kan bara lyssna, samla och förmedla erfarenheter och möta frågor som kommer till oss. Alla personers erfarenheter kring kost förtjänar att bemötas med respekt.

Huvudbudskap

Mat betyder olika saker för oss men är en stor och viktig del i våra liv. Diabetesförbundet anser att vårdens kostbehandling alltid ska utgå från

individ. Råden ska genomsyras av öppenhet, tolerans, och forskningsbaserad kunskap.

Därför anser vi att:

- Olika kosthållningar passar olika personer. Även andra kosten än de som Socialstyrelsen än så länge har lyft fram kan fungera väl för den enskilde.
- Vården ska informera om sådana livsmedel som forskningen har visat är särskilt bra för personer med diabetes, så att den enskilde kan utforma sin egenvård på ett sätt som passar denne.
- Diabetesförbundet är inte en del av vården men kan bidra till ökad kunskap kring kost genom att vara en inspirationskälla och samlingspunkt för erfarenhetsutbyte.

Vården ska vara en lyhörd samtalspartner som belyser fördelar och nackdelar med olika kostval. Uppföljning och återkoppling kring tester och provsvar skall erbjudas så att den enskilde individen kan få information om hur den valda kosten påverkar hälsan och risken för komplikationer på kort och lång sikt.

Kontakt

Talesperson:

Fredrik Löndahl, ordförande Svenska Diabetesförbundet

Ansvarig skribent för ställningstagandet:

Karin Engström, kommunikatör

Frågor och svar

Vad rekommenderar Diabetesförbundet för kost?

Det är inte Diabetesförbundets uppgift att lämna rekommendationer kring behandling. Vid direkta frågor från medlemmar hänvisar vi till Socialstyrelsens vägledning och uppmuntrar till dialog med vårdpersonal. Det utesluter inte att det kan finnas andra alternativ som fungerar bra för den enskilde.

Hur ser Diabetesförbundet på vårdens kostråd?

Kosten är en stor del av egenvården vid diabetes och det är viktigt att sjukvården har aktuell kunskap om vad som kan ge positiva effekter för hälsan på kort och lång sikt. Mycket viktigt är också att råden och stödet kring kosten individanpassas, då alla kosten och alla livsmedel inte passar alla.

Vad är Diabetesförbundets inställning till LCHF, stenålderskost, 5:2-diet och andra kosten som inte lyfts fram som utvärderade alternativ av Socialstyrelsen?

Personer med diabetes berättar om andra kosten som fungerar bra för dem. Deras erfarenheter bör tas tillvara. Sedan är det viktigt med uppföljning och Diabetesförbundet uppmuntrar till att fler forskningsstudier genomförs för att få mer kunskap om effekterna av olika kosten.

Andra kosten än de som lyfts fram i Socialstyrelsens vägledning har inte samma vetenskapliga underlag. Därför bör de som äter på andra sätt erbjudas tätare kontroller med avseende på bland annat njurfunktion, levervärden och blodfetter. Personer med typ 1 diabetes bör också uppmärksammas på ökad risk för ketoacidosis och lära sig upptäcka symptom på detta.

Var kan jag läsa mer om kost vid diabetes?

"Kost vid diabetes" Socialstyrelsens vägledning från 2011

"Låt dig inspireras! Så här äter vi med diabetes" Diabetesförbundets kostbroschyr

Det finns många kokböcker, broschyrer och material om mat och diabetes. Dessa kan du finna i din vanliga bokhandel, på internet samt på ditt bibliotek.