

MERE STABILT

BLODSUKKER

- uden kulhydrater!



Kliniske diætister og andre ernæringseksperter har længe været fortalere for en kost baseret på groft brød, pasta, ris, grønsager og frugt, for at opnå et stabilt blodsukker. Ny forskning viser dog, at denne metode langt fra er den bedste til at stabilisere blodsukkeret og forbedre sundhedstilstanden.

Kulhydrater, som vi bl.a. finder i brød, pasta, ris, grønsager, mælk og frugt, er den primære kilde, der påvirker blodsukkeret. Set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv er det u hensigtsmæssigt med et højt blodsukker, da dette er forbundet med øget risiko for diabetes samt hjerte- og karsygdomme. Målet med en sund kost er således, på bedst muligt vis, at stabilisere blodsukkeret på et lavere niveau.

De officielle kostanbefalinger lyder, at vi skal få 50-60 % af vores kalorier fra kulhydrater med et lavt glykæmisk indeks, herunder groft brød, havregryn, pasta, ris, grønsager, mælk og frugt. Alt dette med henblik på at stabiliserer blodsukkeret og forebygge livsstilssygdomme.

I et forskningsstudie fra "Department of medicine" på Duke Universitetet i Durham USA, undersøgte en forskergruppe under Eric Westmann, hvorvidt det var muligt for patienter med fedme og diabetes type-2, at opnå et mere stabilt blodsukker ved at minimere kulhydratindtaget, i stedet for at følge de officielle kostanbefalinger.

De 84 forsøgspersoner blev tilfældigt opdelt i to grupper, hvoraf den ene gruppe skulle følge en kostform med et meget lavt kulhydratindhold (<20 gr. pr. dag) og den anden en energirestriktiv kost i henhold til de officielle kostanbefalinger (se tabel 1 for flere detaljer). De anviste kostformer skulle følges i 24 uger, hvorefter blodprøverne, taget henholdsvis før og efter de 24 uger, kunne analyseres.

Tabel nr. 1: Anvendte kostformer

Kulhydrat restriktiv kostform	Energirestriktiv kostform i henhold til de officielle kostanbefalinger
<p>Målsætning: Begræns indtaget af kulhydrater til max 20 gr. pr. dag uden at begrænse det samlede kalorieindtag.</p> <p>Kostanbefaling: Ubegrænset indtag af æg og animalske fødevarer, herunder kød, kylling, kalkun, fisk og skaldyr. Begrænset indtag af ost. Begrænset indtag af grønsager (max 6 dl pr. dag). Drik mindst 6 glas vand om dagen.</p>	<p>Målsætning: Følg de officielle kostanbefalinger med følgende energifordeling: 55 % kulhydrat, 15 % protein og 30 % fedt. Opnå et energiunderskud på 500 kcal. pr. dag.</p> <p>Kostanbefaling: En klinisk diætist udarbejder en individuel kostplan inkl. retningslinjer til fødevalg, der sikre at kosten baseres på kulhydrater med et lavt glykæmisk indeks.</p>

Resultaterne påviste, at begge kostformer medførte en stabilisering af blodsukkeret samt vægtreduktion og generelt bedre kolesterolværdier i blodet. Det interessante var dog, at den kulhydratrestriktive kost medførte signifikant bedre resultater, herunder lavere og mere stabilt blodsukker og insulinniveau samt større vægttab. Her til kom, at det udelukkende var kulhydratrestriktionen, der medførte en stigning i

FORSKNINGSMYNT

Af.: Kristian Rosenberg Larsen
PB i Ernæring og Sundhed

Sted.: Sundhedscenter Bornholm

det gode HDL-kolesterol, hvilket sandsynligvis kan tilskrives en øget insulinfølsom.

95 % af forsøgspersonerne i den kulhydratrestriktive gruppe reducerede eller droppede medicinforbruget i forbindelse med studiet. Dette var kun tilfældet hos 62 % af gruppen der fulgte de officielle kostenbefalinger.

Disse resultater underbygger andre studier, der ligeledes har påvist, at der er sundhedsmæssige fordele ved at sænke kulhydratindtaget frem for at følge de officielle kostenbefalinger. Dette gælder både raske personer såvel som patienter, der lider af fedme, diabetes samt hjerte- og karsygdomme.

Litteratur

Westmann, Eric C. et al.: The effect of a low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-glycemic index diet on glycemic control in type 2 diabetes mellitus. Nutrition & Metabolism 2008, 5:36.

FORSKNINGSMYT

Af.: Kristian Rosenberg Larsen
PB i Ernæring og Sundhed

Sted.: Sundhedscenter Bornholm