Låt dig inspireras!

Vad äter vi som är vuxna och har diabetes?

Diabetesförbundet

Utges av: Diabetesförbundet
Box 5098, 121 16 Johanneshov,
Telefon: 08-564 82 1 00, Fax: 08-564 821 39
Pg: 481 31 35-3, Bg: 332-4373
info@diabetes.se, www.diabetes.se

Låt dig inspireras!

Kanske har du nyligen fått diabetes och funderar på hur du ska hitta en kosthållning som får ner blodsockret och som du mår bra av? En kosthållning som fungerar och som du kan trivas med livet ut?

Du har säkert redan märkt att människor omkring dig har olika inställningar till vad man kan äta och inte vid diabetes. Det gäller att du hittar ditt sätt, som fungerar för dig. Det är din hälsa det handlar om, och den är viktig!

Vi på Svenska Diabetesförbundet möter ibland människor som har lyckats fantastiskt med olika kosthållningar. Varför inte låta några av dem få berätta hur de har gjort?

Några av personerna här i broschyren äter enligt Socialstyrelsens vägledning och någon av de kosthållningar som däri framhålls. Dessa kosthållningar är välstuderade och du kan läsa mer om dem på www.socialstyrelsen.se.

Givetvis finns det personer som hittar sin egen variant på kosthållning också, som inte alltid ingår i rekommendationerna. I den här broschyren låter vi även några av dessa personer komma till tals. Det är ju slutligen du själv som ska bestämma vad som passar bra in i ditt liv och inte.

Vi önskar dig god inspiration, vilken kosthållning du än väljer!

Diabetes*förbundet*

Diabetesförbundets förhållningssätt

Vi på Diabetesförbundet vill förstås att alla som lever med diabetes ska få ett så bra liv som möjligt. Vägen till målet kan dock se helt olika ut, alla mår inte bra av exakt samma kosthållning, precis som alla inte mår bra av samma typ eller dos av medicin. Vi både vill och behöver acceptera att människor är olika. För vissa känns traditionell diabeteskost som ett självklart val medan andra tilltalas mer av medelhavskost eller LCHF. Vi på Diabetesförbundet stöttar alla våra medlemmar, oavsett kostval.

Vilka rekommendationer görs idag?

Medlemmar kontaktar oss ofta för att fråga om vad de ska äta och inte. I dessa fall brukar vi hänvisa till Socialstyrelsens vägledning om kost och diabetes. I den framhålls fyra olika kosthållningar, som det har forskats en hel del på och som har visat sig ge förbättringar av blodsocker, blodfetter och kroppsvikt. Dessa koster är:

- Traditionell diabeteskost
- Diabeteskost med lågt GI
- Måttlig lågkolhydratkost
- Medelhavskost

Många av våra medlemmar väljer också att äta strikt LCHF. Socialstyrelsen skriver i sin vägledning att sjukvården ska följa upp de patienter som äter extrem lågkolhydratkost/högfettkost, alltså strikt LCHF. Det är framförallt viktigt att följa upp blodfetter och njurfunktion, eftersom LCHF hittills mestadels bara studerats i samband med viktminskning och under en relativt kort tid.

Välj det som passar dig

Vi på Diabetesförbundet vill uppmuntra att prova dig fram till en kosthållning som fungerar för just dig. Vi vill också uppmuntra dig till ett nära samarbete med vården, tillsammans kan ni se om du är på rätt väg med den kosthållning du väljer.

Lycka till!

Socialstyrelsens vägledning hittar du via www.socialstyrelsen.se.

6 Hannah Helgegren har valt att njuta av livets goda: "Jag äter medelhavskost med en nordisk twist"

10 Kerstin Sprang berättar om 5:2-dieten: "Man slipper hålla diet varje dag"

14 Ulf Ålander om diabeteskost med lågt GI: "De kallar mig Mr. Bean"

18 Karin Eldh har hittat en livsstil som fungerar: "Att äta enligt LCHF är jättegott och enkelt"

22 Soon Ronquist om att äta enligt tallriksmodellen: "Jag kan äta allt men inte så mycket"

26 Sirri Emirlioglu, om att hitta sin egna bästa kosthållning: "Jag har lärt mig hur min kropp påverkas av olika livsmedel"

Hannah Helgegren har valt att njuta av livets goda:

"Jag äter medelhavskost med en nordisk twist"

Att äta jordnötssmör och dricka vin flera gånger i veckan är kanske inte vad gemene man förknippar med hälsosam kost. Men Hannah Helgegren, som är dietist till yrket, har hittat en kosthållning där hon får i sig alla nyttigheter samtidigt som hon kan njuta av det goda i livet.

– Jag har en passion för matlagning och goda viner och medelhavskosten passar mig perfekt, berättar Hannah.

Hannah Helgegren fick typ 1-diabetes i början på tonåren. Att ha typ 1-diabetes innebär att insulin är en både livslång och livsnödvändig behandling till skillnad från typ 2-diabetes, där insulin inte alltid är nödvändigt.

Sedan flera år tillbaka äter Hannah medelhavskost men med en nordisk twist. Den "nordiska twisten" består oftast av rågbröd eller knäckebröd och nordiska bär som exempelvis jordgubbar, hallon och blåbär, som annars inte är så vanliga i medelhavskosten.

– I mitt skafferi är inget förbjudet men det som alltid måste finnas är grönsaker, frukt, bär, nötter, oljor, magra mejeriprodukter och fullkornsprodukter. Sedan äter jag baljväxter och fisk samt tar ett glas vin några gånger i veckan, berättar Hannah.

Stress och infektioner påverkar

Att Hannah är dietist har sina fördelar. Hon vet förstås väldigt mycket om vad olika livsmedel innehåller och hur hon ska göra för att hålla blodsockret i balans. Men ibland händer det även henne att blodsockret åker berg- och dalbana.

– Att leva med typ 1-diabetes är inte ett rakt streck. Blodsockret påverkas inte bara av insulinet och det jag äter utan också av stress och infektioner, berättar Hannah. Om mitt blodsocker hamnar i obalans går jag alltid tillbaka till "back-to-basics". Det innebär att jag mäter och väger maten, räknar kolhydrater för att dosera insulinet rätt och ser till att äta på bestämda tider. Om det har varit stressigt övar jag ibland meditation eller mindfulness. Men mitt bästa sätt att varva ner är faktiskt att gå och sjunga hos min sångpedagog eller sjunga i köket när jag lagar mat. Det ger massor av bra endorfiner också, skrattar Hannah.

Nyttiga fetter och nyckelhålsmärkt

Hannah väljer alltid nyckelhålsmärkta produkter av sådant som innehåller mättat fett, som yoghurt, ost och margarin.

– Det gör att jag får plats med alla nyttiga men kaloririka oljor och nötter som jag vill äta, utan att behöva gå upp i vikt, säger Hannah. Sedan har jag en regel och det är att endast äta en portion mat. Jag tar aldrig om. Det är likadant med vin. Jag är väldigt intresserad av viner och beställer ofta från Systembolaget, men jag dricker sällan mer än ett glas per tillfälle. Jag försluter vinflaskan med hjälp av en vakuumpump och då brukar vinet hålla sig, berättar Hannah.

Gräddbakelse på fredagarna

Hannah gillar stadiga frukostar och hon brukar börja dagen med lättyoghurt med bär och osötad müsli samt två smörgåsar – en med kalkon och en med jordnötssmör på. Ofta blir det nötter till mellanmål och en ordentligt lagad lunch. Hon äter alltid mycket grönsaker och gärna bönor till salladen. Fisk, kyckling eller linsbiffar är populära val medan rött kött och charkuterier förekommer sällan. Fullkornspasta, mathavre, råris och potatis ingår också i hennes kost och gärna pestosåser eller en enkel yoghurtsås. Till middag räcker det ofta med en lite lättare måltid eller en matig macka samt mjölk och osötade flingor.

– Varje fredag unnar jag mig däremot en gräddbakelse. Det fungerar bra så länge jag bara äter en sådan en gång i veckan, berättar Hannah. Vill jag ha någon annan efterrätt blir det oftast fruktsallad, mörk choklad, nötter eller popcorn.

Provat olika dieter

Hannah har alltid varit intresserad av mat och hon hittar gärna på egna recept. Hennes man äter också medelhavskost och delar hennes intresse för matlagning och vin.

– Men när jag reser iväg då brukar han passa på att äta fet ost, korv och chips, sådant som vi inte brukar äta annars, ler Hannah.

Under årens lopp har hon provat olika dieter, mest av nyfikenhet för att se hur de fungerar.

– Jag har bland annat provat stenålderskost och 5:2 dieten och blodsockret låg bra men jag tycker att jag tappade orken, så det passade inte mig, berättar Hannah. Det viktiga är ju att man hittar något som man tycker fungerar för en själv. Man behöver inte ändra allt i sin kost och jag brukar tänka att om man redan gör något bra så kan man försöka göra mer av det. Hellre hitta något hållbart än en "quickfix", säger Hannah.

Koll på blodsocker och kolesterol

Att ha ett bra blodsocker är viktigt men också att ha ett bra kolesterolvärde.

– Ska man leva länge med diabetes gäller det att ha fokus även på blodfetter och blodtryck, menar Hannah som har jobbat sig till ett extremt bra kolesterolvärde. Jag är ingen träningsmänniska men inser att det är nödvändigt. Det blir promenader och cykling och två pass på gymmet varje vecka. Och medelhavskosten gör gott för både blodsocker och kolesterol. Jag brukar skämta och säga att "där ser man vad lite jordnötssmör och vin kan göra", avslutar Hannah.

Så här kan en vanlig dag se ut för Hannah:

Frukost: En kopp te. Cirka 2 dl naturell lättyoghurt med jordgubbar, hallon eller blåbär samt linfrön och osötad müsli. En skiva rågbröd med lättmargarin och kalkon. En knäckemacka med jordnötssmör.

Lunch: Cirka 3 dl grönsaker, gärna broccoli, morot och paprika samt linser eller bönor som tillbehör till salladen. En bit fisk eller kyckling samt mathavre, fullkornspasta, råris eller potatis. En klick pesto eller lite yoghurtsås till.

Middag: Samma som lunchen eller en matig smörgås, exempelvis rågbröd med keso och fisk, en skål lättmjölk och flingor samt frukt och grönsaksbitar.

Mellanmål: På förmiddagen 15 mandlar eller en knäckemacka med lättmargarin. På eftermiddagen 15 hasselnötter samt frukt och en kopp te.

Vad är medelhavskost?

Medelhavskosten har egentligen sitt ursprung från Kreta, där invånarna visade sig vara friskare och leva längre än andra européer. Det finns idag stort vetenskapligt stöd för att medelhavskost senarelägger behovet av läkemedelsbehandling vid typ 2-diabetes. Kosten förbättrar också HbA1c och kolesterol, främjar viktnedgång samt minskar risken för hjärt-kärlsjukdom.

I medelhavskosten ingår mycket grönsaker, baljväxter, fisk, nötter, frukt och vegetabiliska oljor, som exempelvis olivolja. Alkohol konsumeras ibland dagligen. Man äter även fullkornsprodukter. Medelhavskosten innehåller sparsamt med rött kött och man äter också begränsat med socker, bröd, rotfrukter och ris.

Frossa i nyttigheter – prova Hannahs egna recept

Norden möter medelhavet -timjansdoftande lax med mathavre och gurkyoghurt

Varför inte välja mat som både smakar och gör gott för kroppen? Laxen, valnötterna och oljan i Hannahs recept bjuder på nyttiga och omättade fetter som kroppen och hjärtat tycker om. Den fiberrika mathavren höjer blodsockret långsamt och sänker det dåliga kolesterolet. Tranbär/blåbär, tomater, spenat och lök innehåller antioxidanter som skyddar kroppen mot skadliga, fria radikaler. Mängden kolhydrater, som höjer blodsockret, är i det här receptet måttligt. Eftersom det finns så många ingredienser som hjälper till att ge ett långsamt blodsockersvar efter måltiden kan man använda honung för att söta fisken, utan att detta höjer blodsockret så mycket. Bon appetit!

2 portioner

Lax och grönsaker i ugn

2 bitar lax á 125 g (fryst i bitar går utmärkt)
1 stort äpple
1 gul paprika
2 tomater eller 10 cocktailtomater
½ gul lök
2 dl valfri annan grönsak i bitar eller stavar, t ex blomkål, broccoli eller morot
1 st vitlöksklyfta
2 msk olivolja eller rapsolja
2 msk flytande honung
½ dl vinäger, helst vit balsamvinäger, vanlig mörk balsamvinäger går också bra
Örtsalt samt 1,5 msk torkad timjan

Ljummen mathavresallad

1,5 dl okokt mathavre
½ dl torkade tranbär eller torkade blåbär
25 g färsk babyspenat eller ruccolasallad
10 st valnötter (halvor, torkade)
½ -1 st vitlöksklyfta
2 tsk olivolja eller rapsolja
½ tsk salt

Gurkyoghurt

⅓ gurka,
2 dl turkisk eller grekisk matlagningsyoghurt
Lite salt och en nypa svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt på ugnen på 190°C
2. Om laxen är portionsfryst, tina den i sin förpackning i en bunke med ljummet vatten i cirka 10 minuter.
3. Koka 2 portioner mathavre enligt anvisningen på förpackningen. Häll sedan av eventuellt överskottsvatten och häll upp den kokta mathavren i en skål.
4. Finhacka ½ -1 vitlöksklyfta och rör ner i mathavren. Häll i 2 tsk olivolja eller rapsolja, valnötter samt tranbär/blåbär och blanda.
5. Lägg laxbitarna i botten av en rymlig ugnsfast form. Krydda med örtsalt efter behag. Strö timjan ovanpå laxbitarna, cirka ½ msk timjan per laxbit.
6. Skala och skär äpplet i stora klyftor ihop med löken och tomaterna. Ifall du använder coctailtomater kan du dela dem i halvor. Dela eventuellt ytterligare grönsaker exempelvis blomkål, broccoli, eller morot, om du önskar en rejäl grönsaksportion. Lägg alla grönsakerna tillsammans med äppelbitarna runt laxen i den ugnsfasta formen.
7. Skär tunna skivor av vitlök. Sprid ut dessa ovanpå grönsakerna och laxen i formen. Ringla 1-2 msk olivolja eller rapsolja över innehållet i formen.
8. Ringla den flytande honungen över laxen, och om så önskas, även över grönsakerna.
9. Häll den vita balsamvinägern (eller annan vinäger) över fisken och grönsakerna.
10. Tillaga laxen och grönsakerna mitt i ugnen vid 190°C i ca 15 minuter, eller till dess att laxen är färdig.
11. Gör i ordning gurkyoghurten. Dela gurkan på längden. Skrapa ut innanmätet (det mjuka) med en liten sked. Skär gurkhalvorna i skivor och lägg i en skål tillsammans med yoghurten. Smaksätt med en liten nypa salt och malen svartpeppar efter smak.
12. Blanda i babyspenaten i mathavresalladen.
13. Servera en bit lax, ugnsrostade grönsaker och äpple, hälften av mathavresalladen samt 1 dl gurkyoghurt som kall sås till. Ett glas torrt vitt vin med en del syrlighet (exempelvis Savignon Blanc från Marlborough, Nya Zeeland), eller ett gott mineralvatten, passar bra som dryck till hälsar Hannah.

Kerstin Sprang berättar om 5:2-dieten:

"Man slipper hålla diet varje dag"

I många år har kostråden ofta handlat om att äta med jämna mellanrum. Men den 26 mars 2013 sändes ett TV-program om hälsoeffekterna av periodisk fasta och den så kallade 5:2-dieten. Programmet fick stort genomslag i media.

– Jag började med 5:2-dieten redan dagen efter programmet sändes, berättar Kerstin Sprang, som numera har slutat med sin diabetesmedicin.

Kerstin Sprang, 71 år, är pensionerad vårdlärare och har i princip alltid ätit nyttigt och rört på sig.

– Jag har aldrig varit någon godisråtta men när barnen var små kunde det bli glass till efterrätt eller en liten chokladbit emellanåt, berättar Kerstin. När barnen var vuxna och utflugna blev det ibland ett glas lättöl till middagen och på kvällen en kopp te och två smörgåsar, men större utsvävningar än så har det sällan varit.

Högt blodtryck och diabetes

Vid dryga 60 års ålder visade det sig att Kerstin hade fått förhöjt blodtryck och hon fick då blodtrycksmedicin. Läkaren gjorde henne uppmärksam på att det ofta finns ett samband mellan förhöjt blodtryck och diabetes, sjukdomar som ofta är ärftliga.

– Jag åt ju redan ganska nyttigt men bestämde mig då för att sluta helt med lättöl till middagen och det fick räcka med en smörgås istället för två på kvällen, berättar Kerstin.

Samtidigt övergav hon tennisen som hon hade spelat regelbundet i flera år och började istället promenera flera gånger i veckan. Av detta gick hon ner några kilo och blodtrycket blev bättre. Men vid en rutinkontroll hösten 2009 upptäckte man ändå att hon hade fått förhöjt blodsocker.

Bytte potatis mot matvete och matkorn

I samband med diagnosen fick Kerstin tabletter för sin diabetes men hon bestämde sig också för att göra ytterligare kostförändringar.

– Jag bytte ut potatis och ris mot matvete, matkorn eller kvarngryn som har ett lägre glykemiskt index. Jag blev också än mer noggrann med att alltid välja fullkornsbröd och helt undvika vitt bröd. Smöret har jag alltid skrapat till ett tunt lager på smörgåsen, så det var inte mycket att ändra på, berättar Kerstin.

Började med 5:2-dieten

I mars 2013 sändes ett program i TV om den så kallade 5:2-dieten och hälsoeffekterna av periodisk fasta. Programmet tog upp forskning som bland annat visade att personer med diabetes fick goda resultat med hjälp av 5:2-dieten.

– Jag provade redan dagen efter programmet, berättar Kerstin. Det gick ganska enkelt.

Periodisk fasta innebär att man väljer ut vissa dagar där man enbart äter 500-600 kalorier. Väljer man 5:2-dieten äter man som vanligt fem dagar i veckan medan två av veckans dagar består av lågkaloridagar. En del väljer att vara fastande hela dagen för att sedan äta en rejäl middag på kvällen medan andra äter något lättare under dagen.

– Jag och min man brukade ha våra lågkaloridagar på måndagar och torsdagar. Under dessa dagar åt jag 600 kalorier fördelat på tre tillfällen under dagen, för att inte bli alltför hungrig, berättar Kerstin. De andra dagarna åt vi precis som vanligt.

Numera brukar det räcka med en lågkaloridag i veckan. Under den dagen äter Kerstin sin vanliga grötfrukost och försöker att variera lunch och middag med sallader, soppor, kokt fisk eller kyckling. Ibland blir det enbart frukost och middag.

– Pumpasoppa är en av mina favoriter som smakar gott och värmande samtidigt som den innehåller få kalorier, berättar Kerstin.

Slutade med tabletterna

Resultaten av 5:2-dieten dröjde inte särskilt länge för Kerstin.

– Jag har gått ner 4 kilo totalt på ett halvår utan att det ens har varit särskilt jobbigt. Under det här halvåret tog jag dessutom ledigt från dieten under två månader då det var sommar, men gick ändå inte upp i vikt under den tiden. I februari 2014 var mitt HbA1c så lågt att jag och min diabetessköterska kom överens om att sluta helt med min diabetesmedicin, berättar Kerstin, som idag har ett blodsocker inom normalgränsen. Numera kan hon och maken åka och handla ett gott bröd de dagar som de håller diet.

– Då brukar vi säga att det här brödet ska vi ta till kaffet i morgon. Det är verkligen skönt att slippa hålla diet varje dag, avslutar Kerstin.

Så här kan Kerstins dag med 600 kalorier se ut:

Frukost: Frukostgröt på sportgryn, äpple, kanel och lättmjölk.

Mellanmål: Kaffe och ett halvt äpple eller en liten bit hårt bröd med gurka eller en halv banan i skivor.

Lunch: Pumpasoppa eller en sallad med kokt ägg eller kalkon.

Middag: Sallad på cirka 25 stycken räkor, broccoli och tomat.

Vad är periodisk fasta?

Periodisk fasta innebär att man kraftigt begränsar sitt kaloriintag vissa dagar. Vid den så kallade 5:2-dieten väljer man ut två dagar i veckan där man äter begränsat med kalorier och fem dagar i veckan där man äter som vanligt. Ofta brukar kaloriintaget ligga på cirka 500-600 kalorier de dagar man håller diet.

5:2-dieten fick ett stort genomslag i Sverige efter att Vetenskapens värld sände dokumentären Eat, Fast & Live Longer med hälsojournalisten Michael Mosley. Han gick under 9 veckor ner 9 kilo och förbättrade sina kolesterol- och blodsockervärden. Socialstyrelsen i Sverige har ännu inte tagit ställning till periodisk fasta, även om många upplever att denna diet fungerar.

Prova Kerstins pumpasoppa!

2 portioner, ca 75 kcal/port

300 gram pumpa (exempelvis butternut)
1 morot
½ gul lök
5 dl grönsaksbuljong
½ pressad apelsin

Skär av några stora bitar av pumpan och skala dem. Skär den sedan i ännu mindre bitar (första gångerna är det bra att väga bitarna, för att veta hur mycket som motsvarar 300 gram). Skiva moroten och hacka löken.

Koka allt med buljong tills det är mjukt. Mixa gärna så att man får en tjock och fyllig soppa. Pressa i apelsin och servera.

Fisk- och tomatgryta med mycket smak och få kalorier

4 portioner, ca 194 kcal/port

2 msk matolja
1 gul lök, finhackad
4 vitlöksklyftor, skivade
1 tsk skalad och riven färsk ingefära
½ tsk malen gurkmeja
1 tsk chilipulver
1 tsk malen spiskummin
2 tsk malen koriander
1 tsk garam masala
500 g tjocka vita fiskfiléer, ex torsk eller kolja, skurna i 2 ½ cm stora tärningar
1 burk krossade tomater
2 tsk havssalt
2 tsk socker

Fräs löken i oljan tills den är mjuk, tillsätt vitlök, ingefära och kryddor och fräs i 30 sekunder. Lägg i fisken och rör om försiktigt i ytterligare 1 minut.

Tillsätt tomater, salt och socker och rör försiktigt om igen. Lägg på lock och sjud i 7-10 minuter eller tills fisken är genomstekt. Servera grytan varm.

Spagettipumpa, tefatspumpa eller en butternut?

Pumpa i olika varianter kan visst vara jättegott! Pumpor är så mycket mer än bara dekoration på Halloween. Varför inte prova den päronformade butternuten, som även kan ätas rå i tunna skivor? Om inte annat passar pumpa till soppor, pajer och grytor. Och släng för all del inte bort fröna. Fördela dem på ett bakplåtspapper, strö lite salt över och rosta i ugnen i cirka 20 minuter. Jättegott som snacks!

När du lagar pumpa ska du se till att den är mogen. Om det hörs en dov och ihålig klang när du knackar på skalet är den mogen.

Vissa pumpor kan bli riktigt stora och världsrekordet sägs vara en pumpa på över 450 kilo! Någon som är sugen på pumpasoppa?

Kerstin tipsar:

- Byt ut potatis, pasta och ris till matvete, matkorn eller kvarngryn istället.
- Välj fullkornsbröd istället för vitt bröd.
- Använd en kaloritabell och väg till en början maten så att du vet hur många kalorier du får i dig.
- Räkor, sallad med ägg eller pumpasoppa mättar bra när man ska äta få kalorier.
- Promenera mera!
- Lästips: "5:2 DIETEN, friskare, smalare, LÄNGRE liv med halvfasta" av dr Michael Mosley (Bonnier Fakta).

Ulf Ålander om diabeteskost med lågt GI:

"De kallar mig Mr. Bean"

Dagen innan julafton 2011 fick Ulf Ålander besked från läkaren om att han hade fått typ 2-diabetes.

– Först tänkte jag att det var typiskt för jag hade redan handlat så mycket julmat. Men jag la ändå om kosten direkt till så kallad diabeteskost med lågt GI, berättar Ulf.

Numera lever han ett gott liv med ett normalt blodsockervärde. Dessutom har han gått ner 30 kilo i vikt.

Att Ulf emellanåt kallas för Mr. Bean är inte så konstigt. Han älskar bönor och äter det ofta både till lunch och till middag. Nästan varje dag består lunchlådan av någon form av bönor, en bit fisk samt någon fiberrik grönsak, som exempelvis morot eller någon annan rotfrukt.

– Sill och bönor är godare än vad de flesta tror och det är otroligt snabblagat, det tar ungefär 50 sekunder att öppna burkarna, skrattar Ulf. Makrill i tomat, råriven morot och kidneybönor är en annan favorit som tar ungefär tre minuter. Och har jag fem minuter kan det exempelvis bli rökt kalkon eller kassler med riven morot blandad med svarta bönor. Sedan lite olivolja och Chili Explosion-krydda på, det är jättegott, berättar Ulf.

Tog bort snabba kolhydrater

I och med diabetesbeskedet i slutet av 2011 gjorde Ulf en rad livsstilsförändringar. All tidigare "unna sig-mat" byttes ut mot hälsomat. Livsmedel med snabba kolhydrater i form av vitt bröd, potatis och fikabröd åkte ut och han bestämde sig också för att sluta med juice, saft och öl och endast dricka vatten, vin, kaffe och te.

– Kostomläggningen gick väldigt smidigt och dessutom hade jag goda förutsättningar eftersom min hustru är utbildad inom kost och näring, berättar Ulf. Att barnen var i övre tonåren underlättade säkert också då jag kunde ägna tiden åt att tänka på mig själv, säger Ulf. Det kanske hade varit svårare att göra kostomläggningen under småbarnsåren.

Cykelvasan och Vätternrundan

Förutom kostomläggning började Ulf att träna flitigt. All träning bokfördes också i prydliga excelfiler, ekonom som han är. När han summerade år 2012, hade han trampat sig igenom 206 spinningpass samt gjort 94 andra aktiviteter som exempelvis styrketräning, promenader, pingis, cykling, golf och cirkelgympa. Året efter deltog han i både Vätternrundan och Cykelvasan.

– Cykling är verkligen en bra "gammelmansidrott" då den är skonsam, menar Ulf. Man får inte så många skavanker och cykling fungerar även om man är lite överviktig.

Normalt blodsocker och minskat 30 kilo

Ulf märkte stor skillnad efter bara några månader med den nya livsstilen. Vikten rasade och framförallt så balanserades blodsockret. Från att ha haft ett fasteblodsocker på 8,5 ligger värdet numera på 5 och han har hittills inte behövt göra annat än att ändra på kost- och motionsvanorna. Ovanpå det har han gått ner 30 kilo.

– Förutom träningen har framgångsprodukten i mitt fall varit bönorna, säger Ulf. Bönorna håller mig mätt och ger bra näring. Jag blir inte så sugen längre på fikabröd och söta saker. Däremot längtar jag ibland efter nykokt potatis eller vitt bröd med brieost. Visst händer det att jag fuskar men då får jag kompensera det med ett extra långt träningspass, menar Ulf.

Resor och fest

Att hålla en viss diet kan ibland vara svårt, exempelvis vid resor, semestrar eller fester.

– Vid middagsbjudningar går jag hellre lite hungrig än att äta mig mätt på potatis, som påverkar mitt blodsocker för mycket. Är det födelsedag eller fest kan jag ta en liten bit

tårta men jag kan lika gärna låta bli. På somrarna grillar vi gärna kött eller fisk och då bjuder vi ofta på en god bönsallad till samt eventuellt en god sås, men i måttliga mängder. Ibland gör vi också vanliga sallader men väljer då hellre mer näringsrika bladgrönsaker som mangold och spenat istället för vanlig grönsallad. Om man ska hålla en diet är det viktigt att inte gå omkring och vara hungrig för då fungerar det inte i längden, säger Ulf.

Koka bönorna själv

Många undrar förstås hur hans mage klarar av alla bönor men Ulf har hittat ett sätt som fungerar då han oftast kokar bönorna själv, ofta på kvällen. Genom att skölja bönorna och byta vatten två gånger blir bönorna blir mer lättsmälta för magen. Köper han färdiga bönor på burk ser han också till att skölja dem ordentligt.

– Egentligen är det ganska enkelt att äta den här typen av kost, det är både gott och snabblagat och jag mår väldigt bra. Jag får stå ut med att kollegorna kallar mig Mr Bean, skrattar Ulf.

Så här kan en vanlig dag se ut för Ulf:

Frukost: En kopp te samt surdegsbröd med pålägg som exempelvis skinka, kalkon eller ost. Ibland ett ägg också.

Lunch: Bönor och en bit fisk samt någon fiberrik grönsak som exempelvis morot eller palsternacka.

Middag: Fläskkotlett eller en bit fisk med brysselkål samt bönor och/eller quinoa.

Mellanmål: Frukt samt hustruns hemlagade powerbars innan träning (se recept här intill).

Vad är diabeteskost med lågt GI?

GI står för glykemiskt index och är ett mått på hur fort olika livsmedel med samma mängd kolhydrater höjer blodsockret. Det finns GI-listor som man kan ladda ner från internet. Traditionell diabeteskost med lågt GI innebär att man väljer livsmedel med lågt glykemiskt index, som exempelvis bönor, pasta, linser, korngryn och bulgur. Dessutom äter man frukt och grönsaker med lågt GI-värde samt kött, fisk och fågel. Några exempel på kolhydratrika livsmedel som har högt GI-värde och som därför brukar undvikas är vitt bröd, potatis, ris, bullar och kakor.

Enligt Socialstyrelsen ger traditionell diabeteskost med lågt GI alla näringsämnen som krävs samtidigt som kosten är mättande. Det finns vetenskapligt stöd för att kost som baseras på kolhydratrika livsmedel med lågt GI ger ett gynnsamt långtidsblodsocker (HbA1C) och förbättrar blodfetterna.

Enklaste bönsalladen

Öppna en burk bönor. Välj din favorit eller en burk med blandade bönor. Eller välj kidneybönor. Skölj bönorna och lägg dem i en skål. Pressa en liten vitlöksklyfta över bönorna. Finstrimla en bit purjolök och häll över.

Blanda en vinägrettsås av till exempel olivolja, balsamvinäger och salt och peppar och häll över bönorna. Blanda alltihop. Håller i kylskåp i ett par dagar och äts som tillbehör till maten.

Quinoasallad med bönor och avokado

1 dl quinoa
Några blad Romansallad eller annan sallad
1 burk valfria bönor
1 avokado
½ liten rödlök
2 msk olivolja
1 msk vinäger
1 tsk salt
Färsk timjan eller andra färska örter

Koka quinoan och låt den svalna lite. Hacka rödlöken. Blanda olja, vinäger, lök, salt och peppar. Häll det över bönorna. Skär avokadon i bitar och blanda med romansalladen och den kokta quinoan. Blanda ihop allt. Tillsätt timjan och/eller andra färska örter. Servera med till exempel grillad kyckling eller lax.

Mellanmålbars att äta innan träning

175°C 25-30 min i ugn

4 dl nakenhavre/havrekärnor
½ dl riven kokos
2 msk solrosfrön
2 msk pumpafrön
2 msk linfrön
1-2 msk flytande honung
2-3 dadlar
5 msk olja av bra kvalitet t ex kallpressad rapsolja, olivolja, kokosolja
2 äggvitor

Skär dadlarna i små bitar. Blanda ihop allt riktigt ordentligt. Klä en brödform med bakplåtspapper. Häll ner blandningen. Vik över bakplåtspapperet så att det täcker blandningen ovanpå. Tryck ner blandningen ordentligt med handen. Vik upp bakplåtspapperet igen. Grädda i ca 25-30 minuter.

Skär i bitar när det har svalnat. Förvaras i en burk eller plastpåse. Kan frysas.

Världens bästa bönor?

Svarta bönor, kidneybönor, kikärter, black eye-bönor, borlottibönor... det finns massor av olika sorters bönor att prova! Gemensamt för alla bönor är att de är rika på proteiner samt långsamma kolhydrater som gör det enkelt att hålla sig mätt länge. Dessutom innehåller bönor essentiella fettsyror, vitamin B och flera viktiga mineraler.

Baljväxter ansågs förr i tiden som något mycket fint och historiskt har bönor även använts som betalmedel. Bönor har symboliskt sett stått för odödlighet och omvandling. Filosofen Pythagoras och hans efterföljare sägs till och med ha vägrat att äta bönor eftersom bönorna ansågs vara släkt med människan och därför troddes ingå i själavandringen.

Här i Sverige blev ärtsoppan en tradition på torsdagar eftersom fredagarna var en fastedag under den katolska medeltiden. Denna fastedag skulle då föregås av en festmåltid och på den tiden var ärter och fläsk något alldeles extra.

Idag finns ett stort utbud av olika bönor, så varför inte prova en ny böna redan idag?

Ulf tipsar:

- Bönor finns att köpa färdigkokta men godast är förstås att koka själv. Skölj bönorna och byt vatten två gånger för att få bort stärkelsen, så påverkas inte magen lika mycket. Bönor ska inte vara al dente, koka dem tills de är mjuka utan att spricka.
- Ladda ner GI-tabell från internet och håll dig till så lågt GI som möjligt.
- Snabb och god lunch består av sill eller makrill med bönor till. Prova själv!
- Ät frukost, lunch och middag samt två mellanmål.
- Köp en receptbok, exempelvis "Isodieten, gå ner ett kilo i veckan" av Fredrik Paulún, Kristina Andersson och Martin Brunnberg.

Karin Eldh har hittat en livsstil som fungerar:

”Att äta enligt LCHF är jättegott och enkelt”

När Karin Eldh fick diabetes 2005 fick hon bland annat rådet att gå ner i vikt. Under åren hade hon provat en mängd olika dieter som i slutändan gjorde att hon gick upp i vikt. Vändningen kom efter ett TV-program med läkaren Annika Dahlqvist, som berättade om LCHF-kost.

– Jag började med LCHF nästan direkt, berättar Karin, som idag är 30 kilo lättare och som har hittat en livsstil som fungerar.

Karin Eldh, 62 år och civilekonom, misstänker att hennes diabetes utlöstes av stress under en period då hon hade väldigt mycket på jobbet.

– Jag minns att jag kom hem från semestern år 2005 och att jag var lika trött som innan de fyra semesterveckorna. Jag gick till företagsläkaren, som först misstänkte att jag var utbränd, berättar Karin.

Prover togs och provsvaren var övertydliga – hon hade inte gått in i väggen – hon hade fått diabetes! Fasteblodsockret låg på 15 och hon fick direkt börja medicinera för sin diabetes.

Provade ännu ny diet

Medicinen bidrog till att blodsockervärdena förbättrades men det hände också att Karin blev alldeles ”låg” och yr och behövde godis för att få upp blodsockret emellanåt. Samtidigt behövde hon gå ner i vikt.

– När jag fick min diagnos vägde jag 97 kilo. Jag insåg att jag behövde banta för femtioelfte gången i mitt liv, minns Karin. Innan hade jag provat Viktväktarna sju gånger, Cambridgedieten och i princip alla dieter som finns. Och efter varje diet gick jag upp ännu mer i vikt, berättar Karin.

Hon började med Herbalife efter att hon fått sin diagnos men det fungerade inte heller.

Började med LCHF

I slutet av juli 2006 råkade Karin se ett TV-program med läkaren Annika Dahlqvist som berättade om LCHF-kost. Det där är det enda jag inte har provat, tänkte Karin. Från den ena dagen till den andra började hon äta enligt LCHF, som står för Low Carb High Fat, alltså lite kolhydrater och mycket fett och proteiner.

– Jag började med LCHF i början på augusti när det var kräftskiva och den kräftskivan åt jag kräftor, aioli, ost och drack vitt vin till, men jag åt inget bröd. Det var ändå jättegott, minns Karin.

Hon tog bort alla kolhydratrika livsmedel som exempelvis socker, bröd, pasta, ris och potatis. Däremot åt hon mycket ovanjordsgrönsaker, kött (helst ekologiskt och närproducerat), fisk, fågel, grädde, ost och smör. Veckorna gick och hela tiden upplevde Karin att det var enkelt att äta enligt LCHF, hon höll sig mätt och det smakade jättegott. Kilona fullständigt rasade och efter några månader slutade hon med sin diabetesmedicin.

– Idag väger jag 67 kilo och har gjort det i flera år nu – utan att banta och utan mediciner, berättar Karin. Däremot tar jag numera metformintabletter, som jag fick börja med i samband med en magsjuka häromåret då jag reste till Egypten.

Enkelt och gott

LCHF-kosten är ofta väldigt mättande eftersom den innehåller en högre fetthalt och mer proteiner än vanligt. Karin håller sig mätt på frukost, lunch och middag och behöver inte mellanmål eller kvällsfika.

– Jag äter ofta ägg till frukost med en klick Bregott och lite ost och skinka till, berättar Karin. Detta står jag mig på fram till lunch och då blir det ofta matlåda från gårdagens middag. Det kan exempelvis vara en köttfärsgratäng eller torsk med äggsmör och spenat, säger Karin. Jag äter mer grönsaker nu än vad jag någonsin har gjort men enbart ovanjordgrönsaker, som broccoli, spenat och kål. Stekt fläsk med stuvad vitkål, det är hur gott som helst! Sedan äter jag ofta goda såser till maten, gärna bearnaisesås, vitlökscreme eller kryddsmör. Och när andra har mellanmjölk i kaffet häller jag i grädde och ofta

lite kokosolja, berättar Karin. Jag har aldrig haft abstinensbesvär eller längtat tillbaka till mina gamla vanor för den här maten är så himla god och det är så enkelt!

Bra blodsocker

Karin har idag väldigt bra blodsockervärden och hon får inte lika ofta migrän som förr i tiden. Hon har heller inte varit förkyld på flera år eller haft några hål i tänderna.

– Jag vet inte hur mycket som hänger ihop med min kosthållning men jag mår väldigt bra och det är det viktigaste, säger Karin. Min läkare säger åt mig att fortsätta göra som jag gör nu eftersom värdena är så himla bra.

Hennes numera vuxna barn har också tagit till sig tänket att äta enligt LCHF men visst händer det att sonen tar sig en Coca Cola emellanåt.

– Ibland kan man ju känna doften från ett bageri där det doftar nybakat men jag känner ändå att nej, jag vill inte ha. Går jag ut på restaurang väljer jag oftast en god förrätt och huvudrätt, berättar Karin.

Sedan flera år anordnar Karin en uppskattad kryssning varje år där hon bjuder in kända föreläsare som berättar om LCHF med olika infallsvinklar.

– Förra gången hade vi bland annat med Andreas Eenfeldt alias "Kostdoktorn" samt Ann Fernholm som har skrivit boken Ett sötare blod, berättar Karin. Då var vi över 500 personer som åkte med på kryssningen.

Att intresset för LCHF är stort märks även på bloggar och diskussionsforum på webben. Det är uppenbart att många gillar LCHF-kost.

– Jag är jättenöjd för jag äter gott och det är inte särskilt svårt eller konstigt. Jag har äntligen hittat en livsstil som fungerar för mig, avslutar Karin.

Så här kan en vanlig dag se ut för Karin:

Frukost: Ägg med en klick smör samt ost och skinka till. Kaffe med grädde och kokosolja i.

Lunch: Exempelvis torsk med äggsmör och spenat eller en soppa eller sallad.

Middag: En köttbit (helst ekologisk) eller kyckling med blomkålspuré, bearnaisesås eller kryddsmör samt grönsaker till. Gärna grönsaksgratänger med grädde och ost.

Karins lästips!

Det finns idag många LCHF-kokböcker och mycket att läsa på webben. En av Sveriges mest lästa hälsobloggare är "Kostdoktorn" som drivs av läkaren Andreas Eenfeldt. På hans blogg finns mycket information ifall du vill prova på att äta enligt LCHF. Ett annat tips är boken "Ett sötare blod" där journalisten Ann Fernholm granskar de kostråd vi har fått under åren och går igenom hur socker och snabba kolhydrater påverkar våra kroppar.

Vad är LCHF?

LCHF står för Low Carbohydrat High Fat, alltså lite kolhydrater och högre andel fett och proteiner. Man äter kött, fågel, fisk och ägg, ovanjordsgrönsaker samt naturligt fett, som smör och grädde. Man undviker socker och kolhydratrika livsmedel som exempelvis bröd, pasta, potatis, ris, frukt och bönor.

Glada Karins champinjonsoppa

1 ask ekologiska skogschampinjoner
1 charlottenlök
3 dl grädde
En bit rökt lax i strimlor

Hacka champinjoner och lök och stek i smör. Häll på 3 dl grädde och koka ihop. Lägg strimlade skivor av rökt lax i botten av tallriken och häll på soppan. Jättegott!

Sätt piff på middagen med vitlökscreme

Behövs lite extra krydda? Den här vitlökscremen är enkel att laga och passar bra till en bit kyckling eller kött. Skala en eller några vitlökar och koka i grädde tills de blir mjuka. Mixa ihop och krydda med salt och peppar.

Fantastisk Floridasallad

Det här receptet tog Karins mamma med sig efter ett besök i Florida för 30 år sedan, långt innan LCHF fanns. Floridasalladen är enkel att göra och passar bra att äta som den är eller som tillbehör till grillat, gärna till en god köttbit.

1 litet blomkålshuvud
1 salladshuvud eller ett paket med färdig blandsallad
2 pkt bacon
1 tub majonnäs
Salt och peppar

Finhacka blomkålen. Stek baconen i småbitar och blanda sedan ihop med sallad, blomkål och majonnäs. Krydda med salt och peppar. Ifall du vill variera smaken kan du blanda i lite senap eller lök som smaksättning.

Skillnaden mellan måttlig och strikt lågkolhydratkost

Måttlig lågkolhydratkost innebär att 30-40% av det totala energiintaget kommer från kolhydrater medan kolhydraterna i strikt LCHF endast brukar utgöra 10-20E%.

Så här skriver socialstyrelsen i Kost vid Diabetes – en vägledning till hälso- och sjukvården, 2011 angående strikt LCHF (av dem kallad extrem):

"Det är ännu oklart om extrem lågkolhydratkost kan vara bra vid diabetes, eftersom det saknas vetenskapligt underlag för att bedöma långsiktiga effekter och långsiktiga risker. Om en person ändå väljer att pröva extrem lågkolhydratkost är det viktigt att hälso- och sjukvården kan ge information om hur denna typ av kost är sammansatt samt följa upp personens hälsotillstånd och vad kosten har för effekt."

"Utöver sedvanlig uppföljning av personer med diabetes (HbA1C, blodfetter, blodtryck och vikt samt riktad eller systematisk egenmätning av blodglukos) bör man följa upp njurfunktionen. Eftersom kostens effekter är mindre kända är det viktigt att följa upp hur kosten påverkar den medicinska behandlingen. Risken för hypoglykemi bör särskilt beaktas vid behandling med insulin eller läkemedel som frisätter insulin. Om patienten inte går ner i vikt eller om vikten först går ner för att sedan stiga är dessa uppföljningsåtgärder särskilt viktiga."

Att Socialstyrelsen skriver så här beror på att de inte anser sig ha tillräckligt forskningsunderlag på lång sikt ännu vad gäller strikt lågkolhydratkost/högfettkost. Samtidigt hör vi på Diabetesförbundet från våra medlemmar att många tycker att den här kosthållningen, precis som andra sorters kost, fungerar bra för dem.

Soon Ronquist om att äta enligt tallriksmodellen:

"Jag kan äta allt men inte så mycket"

Soon Ronquist har haft diabetes sedan 1992 men har hittills aldrig behövt ta någon medicin. I stället har hon ätit enligt tallriksmodellen och i små portioner.

– Jag kan äta allt men inte så mycket, berättar Soon. Mängden mat är verkligen avgörande, en portion räcker. Bjuds det på hembakt eller tårta kanske jag tar en tredjedel jämfört med vad andra äter, säger Soon.

Soon Ronquist kommer ursprungligen från Korea men har bott i Sverige sedan 60-talet. Matlagning har alltid varit ett stort intresse och hon lagar all mat från grunden. Hon är noggrann med att undvika halvfabrikat och tillsatser. Oftast blir det koreansk mat eller svensk husmanskost, men däremot inte korv eftersom det är svårt att veta vad den innehåller.

– Jag brukar heller inte använda så mycket ost, mjölk och grädde i matlagningen när jag lagar svensk mat, berättar Soon. Jag är inte så van vid mjölkprodukter. I Asien får vi ofta i oss kalcium genom att äta fisk eftersom vi äter benen och allt i småfiskar.

Testade blodsockret ofta

När Soon Ronquist fick sin diabetesdiagnos var hon drygt 50 år fyllda. Diagnosen kom under en period av stress, då hon var egenföretagare och drev en damklädesbutik.

– Jag misstänker att jag hade haft diabetes ett tag för jag var ofta törstig och trött på den tiden och hade återkommande urinvägsinfektioner.

Efter att Soon hade fått sin diagnos började hon mäta blodsockret flera gånger per dag för att ta reda på hur blodsockret påverkades av det hon åt.

– Man måste själv testa hur kroppen svarar på olika livsmedel, det kan vara olika från person till person, menar Soon. För min del kan jag ibland ta en liten bit tårta eller något hembakt till mellanmål men skulle jag äta det direkt efter en måltid åker blodsockret upp för mycket.

Mindre portioner

Egentligen åt Soon enligt tallriksmodellen även innan hon fick diabetes – men alldeles för stora portioner. Hon började därför minska ner på mängden mat. Under en period blev blodsockret så lågt att hon kände sig skakig men numera ser hon till att äta lite mer – men absolut inte för mycket.

– Jag tar aldrig om utan nöjer mig med en portion mat. Är det exempelvis potatis så äter jag aldrig mer än två potatisar, säger Soon. Ris höjer tyvärr blodsockret ganska mycket så det behöver också ätas i mindre portioner.

Fasta måltider och lite sötsaker

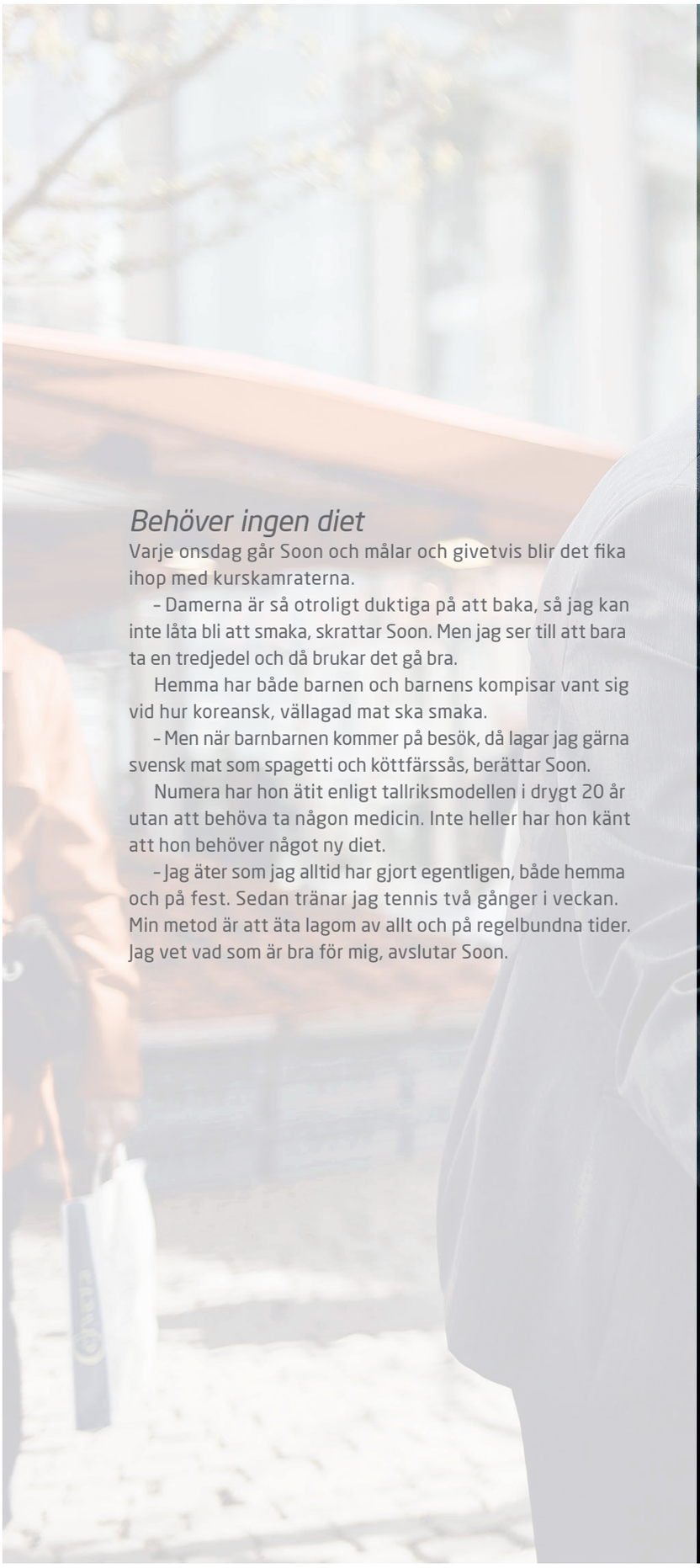
Frukosten brukar bestå av gröt med sojamjölk samt kanske en bit surdegsbröd med pålägg, som exempelvis skinka. På förmiddagen blir det ofta en kopp kaffe eller te och en bulle eller kaka. Förutom lagad lunch samt middag enligt tallriksmodellen blir det också ett mellanmål på eftermiddagen, gärna en frukt eller en macka.

– Jag dricker inga söta drycker som juice eller saft. Däremot kaffe eller te på förmiddagen samt ett tredjedels glas med öl till middagen. Det är mest för att göra sällskap med min man som gärna tar ett glas öl till maten, berättar Soon.

Hemlagad kimchi ett måste

Koreansk mat är ofta stark och vanliga ingredienser är ris med kött, fågel eller fisk samt glasnudlar och olika grönsaker som böngroddar, spenat och svamp. Koreansk mat tillagas ofta fettsnålt men man använder gärna sesamolja som smakförhöjare och olika buljonger. Man äter inte förrätt och huvudrätt i Korea utan serverar många olika små rätter i små skålar och allt på en gång. Ett måste på matbordet är kimchi, en sorts syrade grönsaker, som äts som tillbehör till maten.

– Jag gör alltid min egen kimchi men rekommenderar att man är lite försiktig med mängden vitlök, ler Soon.



Behöver ingen diet

Varje onsdag går Soon och målar och givetvis blir det fika ihop med kurskamraterna.

– Damerna är så otroligt duktiga på att baka, så jag kan inte låta bli att smaka, skrattar Soon. Men jag ser till att bara ta en tredjedel och då brukar det gå bra.

Hemma har både barnen och barnens kompisar vant sig vid hur koreansk, vällagad mat ska smaka.

– Men när barnbarnen kommer på besök, då lagar jag gärna svensk mat som spagetti och köttfärssås, berättar Soon.

Numera har hon ätit enligt tallriksmodellen i drygt 20 år utan att behöva ta någon medicin. Inte heller har hon känt att hon behöver något ny diet.

– Jag äter som jag alltid har gjort egentligen, både hemma och på fest. Sedan tränar jag tennis två gånger i veckan. Min metod är att äta lagom av allt och på regelbundna tider. Jag vet vad som är bra för mig, avslutar Soon.

Så här kan en vanlig dag se ut för Soon:

Frukost: Grötfrukost med sojamjölk samt en skiva surdegsbröd med exempelvis skinka.

Lunch och middag: Hemlagad koreansk eller svensk husmanskost. Nästan en halv tallrik grönsaker, en bit kött, fågel eller fisk, två potatisar eller liten mängd ris.

Mellanmål: På förmiddagen en kopp te eller kaffe samt bulle eller kaka. På eftermiddagen en frukt eller en smörgås.

Soon tipsar:

- Minska mängden mat. En portion mat räcker, man behöver inte ta om.
- Testa blodsockret så att du vet hur din kropp reagerar på olika livsmedel.
- Ät gärna något gott, men ät inte upp allt!
- Ät regelbundet. Ha gärna med någon frukt eller smörgås i väskan till mellanmål.

Soons snabba sushi

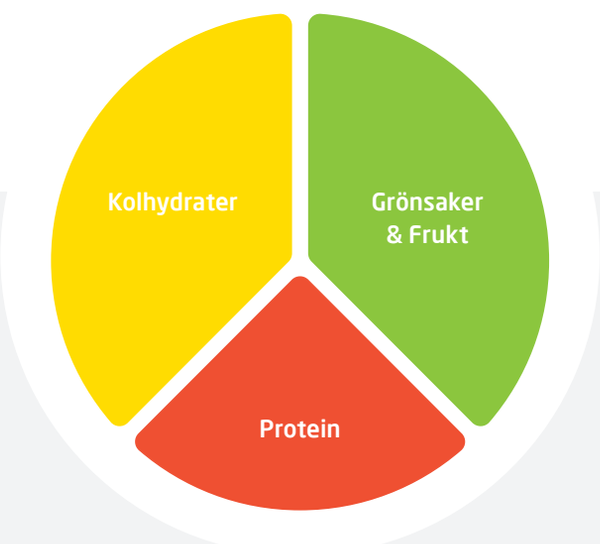
Alger och sjögräs innehåller nyttiga mineraler och de används ofta i asiatisk matlagning. I vanliga livsmedelsaffärer kan man köpa alla ingredienser som behövs för att laga sushi, exempelvis noriblad (som innehåller sjögräs), sushiris och wasabi.

– Om man vill göra en svensk och enkel variant av sushi kan man till exempel fylla norimaki-rullar med sushiris, gravad lax, gurka samt pressad citron och honung och sedan rulla ihop och skära i lagom bitar. Men det är också gott att fylla rullarna med skalade räkor, tipsar Soon. Nyttigt och enkelt att göra!

Så här gör du koreansk kimchi

1 ½ kg salladskål
1 ½ dl salt
250 g rättika
2 msk finriven ingefära
3 msk pressad vitlök (eller mindre om du inte vill ha så starkt)
3 dl finhackad purjolök
5 msk chilipeppar
1 msk socker
1 msk fisksås
vatten

1. Halvera salladskålen på längden och lägg kålen med snittytan upp i en stor bunke. Strö över salt och mellan bladen. Häll på vatten så att det täcker. Lägg på en tallrik med tyngd på så att kålen hamnar i press. Låt stå 1 dygn i rumstemperatur.
2. Låt kålen rinna av i ett durkslag.
3. Skala och strimla rättikan mycket fint. Blanda ingefära, vitlök, purjolök, rättika, chilipeppar, socker och fisksås.
4. Fördela blandningen ordentligt mellan bladen och runt kålen.
5. Tvinna de halva kålhuvudena och lägg dem i plastpåse (sug ut luften) eller i en burk med tättslutande lock.
6. Låt stå i 1 dygn i rumstemperatur. Ställ därefter in i kylen 5-7 dagar innan du äter din kimchi. Den håller i flera veckor och får kraftigare smak med tiden.



Så här äter man enligt tallriksmodellen

Vid traditionell diabeteskost rekommenderas den så kallade tallriksmodellen, som innebär att man äter utifrån vissa proportioner. Tallriksmodellen har tre delar: Första delen består av exempelvis ris, bröd, pasta, bulgur eller potatis. Välj gärna fullkornsvarianter när det är möjligt. Andra delen av tallriken består av olika grönsaker och rotfrukter. Den tredje delen av tallriken består av kött, fisk, fågel, ägg eller baljväxter.

Ifall man är överviktig och behöver gå ner några kilo rekommenderas att halva tallriken består av grönsaker och rotfrukter. Då blir det en fjärdedel som består av kött, fågel, fisk eller ägg samt en fjärdedel med ris, potatis, bulgur eller bröd.

Enligt Socialstyrelsen finns vetenskapligt stöd för att den här typen av kosthållning har positiv inverkan på långtidsblodsocker (HbA1C), främjar viktnedgång samt förbättrar blodfetter.

Sirri Emirlioglu, om att hitta sin egna bästa kosthållning:

"Jag har lärt mig hur min kropp påverkas av olika livsmedel"

En som verkligen har lärt sig hur hans kropp påverkas av olika livsmedel är Sirri Emirlioglu. Under en period förde han noggrann statistik: Han vägde mängden livsmedel och registrerade precis allt han åt och vid vilken tidpunkt samt hur blodsockret påverkades.

– Numera äter jag min egen lågkolhydratkost och med inspiration från stenålderskost och LCHF, berättar Sirri, som idag betraktas som helt frisk.

Att äta var tredje timme, som en del rekommenderar, för att hålla ett jämnt blodsocker, är inte Sirris melodi. Tvärtom äter han numera väldigt sällan och endast när han verkligen är hungrig. Vanligtvis tycker han att det räcker med lunch och middag så att kroppen får tid att bearbeta maten ordentligt. Att äta var tredje timme kan enligt Sirri leda till att man får jämna men höga blodsocker- och insulinnivåer, som inte är att rekommendera.

Sirri har därför skapat sin egen variant av lågkolhydratkost med näringsrika livsmedel som ger mättnad – och ett lågt blodsocker.

Diabetes i släkten

Sirri, som är NLP-coach och företagsledare, kommer ursprungligen från Turkiet men har bott i Sverige i många år. Hans diabetes upptäcktes av en slump den 14 januari 2012 i samband med att han sökte akut hjälp för en ond axel. Hans HbA1c visade sig ligga på 122 och nytt besök hos läkare bokades snabbt in för att Sirri skulle få information och behandling för diabetes. Sirri ville själv få kontroll på situationen och började på en gång att söka information på internet.

– Eftersom flera i min släkt har diabetes så visste jag genom dem att jag skulle undvika potatis, vitt mjöl, pasta, ris och socker, säger Sirri. Men jag googlade också efter information och kom fram till att en kost som innehöll 50 procent kolhydrater, 20 procent protein och 30 procent fett, var något som skulle kunna fungera. Det visade sig senare att den svenska tallriksmodellen var en pedagogisk tillämpning av just den kostmodell som jag hade kommit fram till, berättar Sirri.

Började med tallriksmodellen och tabletter

Sirri ändrade sin kost omedelbart och när han kom till läkarbesöket för att få information och behandling en vecka senare, visade det sig att hans HbA1c hade gått ner från 122 till 118 – på bara en vecka med hjälp av de omedelbara kostförändringarna som han hade gjort.

– Det tändes en eld i mig när jag såg att jag kunde förändra mina värden på så kort tid. Läkaren ville sätta in insulin men jag tackade nej till erbjudandet. Däremot gick jag med på att ta metformin-tabletter, säger Sirri.

Skapade eget dataprogram

Sirri, som har ett förflutet inom datavärlden, skapade ett eget dataprogram för att få hjälp att förstå hur olika livsmedel påverkade honom. Han åt och testade blodsockret på exakta tider och han mätte och vägde allt han åt.

– Jag kompromissade aldrig med mina tider och jag registrerade verkligen ALLT. Jag fick ganska snabbt en känsla för hur olika livsmedel påverkade mitt blodsocker. Med hjälp av dataprogrammet fick jag snygga grafer och jag blev väldigt motiverad när mina grafer var perfekta, berättar Sirri.

Den 23 mars, alltså drygt en månad efter diagnosen hade HbA1c gått ner från 122 ända ner till 60.

– Läkaren sa nu att vi kunde hoppa över det här med insulin, säger Sirri, som nu hade lärt sig vilka mängder av olika livsmedel som fungerade. En middag kunde exempelvis bestå av en halv tallrik med grönsaker, 30 gram bulgur eller quinoa samt något proteinrikt till.

Gick ner 10 kilo

I början på sommaren samma år hade Sirri på bara 6 månader gått ner 10 kilo i vikt och minskat sitt HbA1c från 122 till 43.

– Egentligen borde jag ha varit väldigt nöjd med de resultat jag hade åstadkommit men mitt fasteblodsocker, som jag tog på morgonen, fick jag inte att ligga på de nivåer som jag önskade och det störde mig, berättar Sirri.

Den sommaren åkte han på semester till Turkiet och bodde på ett all inclusive-hotell.

– Det var olja och socker i nästan alla grönsaksrätter och jag

vågade inte äta. Det slutade med att jag endast åt kött, kyckling, fisk, ost, nötter och sallad. Sedan hade de en diethörna med kokt blomkål, broccoli och brysselkål som jag tog av, berättar Sirri. En morgon vaknade han upp och hade morgonblodsocker på 4,9 och förstod inte varför. När han mätte på kvällen igen hade han 4,3.

– När jag såg vilka bra värden jag hade slutade jag att ta metformin, berättar Sirri. Förut hade han som lägst haft 5,7 på morgonen men nu blev detta plötsligt den övre gränsen för fasteblodsockret och utan metformin. Kanske var det solen och att träffa släkten och all avslappning som påverkade mina värden, tänkte Sirri.

Provade lågkolhydratkost

Väl hemma från resan började han äta enligt tallriksmodellen igen men fastän han gjorde allting rätt enligt skolboken började blodsockret att gå upp. Han började med metformin-tabletterna igen men ändå blev inte värdena lika bra som i Turkiet.

– Jag förstod inte varför värdena kunde vara så bra i Turkiet men inte hemma så jag började återigen leta information på internet. Jag läste också om stenålderskost och hur den påverkar hälsan, berättar Sirri.

Han lärde sig mer och mer om kost och biokemi och sedan sommaren 2012 slutade han med tallriksmodellen för att istället äta lågkolhydratkost, med inspiration från stenålderskosten. Han kom i kontakt med LCHF också. Kostomläggningen gav direkt resultat på fasteblodsockret, som numera ligger runt 4,3 till 4,6 utan mediciner.

Äter inte så ofta

Idag äter han bara två mål mat om dagen och mår bra av att verkligen vara hungrig när han väl äter. Champinjoner, grönsaker, ägg, kyckling, kött och fisk, nötter och fröer är vardagsmat.

– Jag gör ofta egen yoghurt och även syrade grönsaker, som gör gott för magen, berättar Sirri. Smör, olivolja och kokosolja är bra fetter att använda i matlagningen. Och är jag sugen på en paj eller pizza så använder jag ofta mandelmjöl eller kokosmjöl.

Vid bjudningar väljer Sirri hellre att avstå än att äta något som inte är bra för honom. Är han lite hungrig i samband med tennisträning, tar han ibland en sked kokosolja som ger energi.

– Var inte rädd för lite hunger! Jag tror att kroppen har förmåga att läka sig och det är härligt, avslutar Sirri.

Så här kan en vanlig dag se ut:

Frukost: Oftast ingen frukost men om han vill ha det blir det gärna champinjoner, ost och bacon. Eller också äter han sin egen hemlagade yoghurt.

Lunch: Pizza bakad på mandel- eller kokosmjöl och med mycket grönsaker ovanpå. Om det är bråttom lagar han gärna 3 pocherade ägg med stekt halloumiost och nötter till.

Middag: Ofta fisk eller kyckling, ibland kött samt grönsaker till. Syrade grönsaker till maten gör gott för magen!

Sirri tipsar:

- Lär känna din kropp och gör det som fungerar för dig.
- Ta bort socker, spannmål, potatis så har du kommit en bra bit på väg.
- Om du vill ha frukt, välj fiberrik frukt som kiwi eller bär.
- Stärk tarmfloran med mat som genomgått jäsningsprocess, exempelvis egen yoghurt eller syrade grönsaker.
- Hantera stress av olika slag. Stress påverkar hormonbalansen och höjer bland annat blodsockret i kroppen.

Ät som på stenåldern!

Biologiskt sett är vi människor ganska lika de stenåldersmänniskor som levde för ungefär 100 000 år sedan. Däremot kan man ju konstatera att sega råttor, hamburgare och läsk knappast existerade på den tiden.

Stenålderskost kallas även för paleolitisk kost och den baseras ofta på viltkött, fisk, grönsaker, nötter, bär och frukt. Man äter ingen spannmål, potatis eller socker och i regel brukar man även undvika mjölkprodukter och salt. Många som äter stenålderskost väljer ofta att byta ut mjöl mot exempelvis mandelmjöl eller kokosmjöl. En del använder mandelmjölk i stället för vanlig mjölk och vill man ha grädde i maten ersätts den ofta med kokosmjölk.

En enkel maträtt – och mindre skatt

Under den ottomanska eran fanns en by som hette Nallihan och som ligger i nuvarande Ankara. Förr i tiden hade Ottomanerna personer som gick runt till alla bybor för att se till att de betalade skatt. Byborna lagade då en speciell rätt för att visa vördnad med hopp om att betala mindre i skatt. Tydligen tjänade det syftet och dög denna rätt för skatteplanering så duger den säkert åt oss också!

Så här lagar man rätten som också kallas för Cilbir i Turkiet:

3-5 pocherade ägg med rinnig gula
Cirka 30 gram smält smör
Torkad mynta
Salt
Röd stark peppar

Lägg pocherade ägg i en djup tallrik. Ta smöret från värmen och lägg i mynta salt och peppar och häll över äggen.
I dagens Turkiet är en variant på denna rätt känd. Man häller då på yoghurt med salt och vitlök på äggen först och därefter smörsåsen.

En auberginerätt och historien om sultanens glädje

År 1867 gör den dåvarande Ottomanska sultanen ett besök hos Napoleon den III i Frankrike. I sin tur bjuder han kejsarparet till Istanbul. Napoleon kan inte åka så istället åker kejsarinnan Eugenie till Istanbul och hon tar med sig sin egen kock.

En dag lagar den franska kocken en béchamelsås i det ottomanska köket. Den ottomanska kocken blandar béchamelsåsen med rostad och finhackad aubergine. Han använder blandningen som bädd för kebab. Sultanen tycker mycket om rätten och från denna fick det ottomanska köket en helt ny maträtt.

Så här lagar du auberginerätten på LCHF-sätt:

3 ugnsrostade auberginer
500 gram grytbitar (nöt eller lamm)
1 gul lök
2 tomater
1 tsk tomatpuré
1 grön paprika, spetsiga om man hittar sådana.
1 dl riven ost
1 matsked Pofiber (kan utelämnas)
Lite bladpersilja
Smör
Vispgrädde

1. Långkoka köttet så att det blir mört och fint. Smält smöret till såsen i en kastrull. Tillsätt den finhackade löken, paprikorna och tomaterna och låt puttra lite. Krydda gärna med salt, svart peppar och cayennepeppar om man vill ha lite drag på såsen.
2. Rosta auberginerna i ugnens grill tills de blir mjuka, i cirka 15 min. Skala och finhacka dem. Smält lite smör i en panna. Lägg på auberginen och stek några minuter till. Tillsätt pofiber, grädde och riven ost och rör ordentligt tills auberginerna blir som puré. Smaksätt med svartpeppar, salt.
3. Lägg purén i mitten på en tallrik som bädd för grytan. Lägg grytan ovanpå och häll på tomatsåsen. Garnera med finhackad persilja.

Smaklig måltid.

I bland använder Sirri yoghurt med vitlök istället för béchamelsåsersättningen. Alltså inget pofiber, ingen grädde, ingen ost. Det blir gott det också.

Friskare liv i inköpskorgen!

GI-mat, medelhav, LCHF eller traditionell? Du har nu läst hur Hannah, Ulf, Karin och de andra i broschyren valt att äta. Oavsett vilken kost du väljer så vet vi idag att det finns vissa livsmedel som kan vara extra bra för oss med diabetes. Äter du ofta något eller gärna flera av dessa livsmedel så har forskningen visat att du minskar risken att få hjärt-kärlsjukdomar och lever längre. Dessa livsmedel kan ingå i olika sorters koster:

Bär

Rotfrukter

Nötter Alkohol

GRÖNSAKER

Kaffe Baljväxter

Fullkorn Frukt

FISK

Anmälan om medlemskap

För att bli medlem i Svenska Diabetesförbundet och en lokalförening, fyll i nedanstående formulär som du skickar portofritt genom posten.

Du kan också gå in på hemsidan www.diabetes.se eller ringa 08-564 821 00 och anmäla dig som medlem.

Hur vi behandlar dina personuppgifter kan du läsa mer om på vår hemsida under fliken "personuppgifter".

Ja, jag vill bli medlem i Diabetesförbundet

☐ HUVUDMEDLEM ☐ SUPPORTMEDLEM ☐ BARNMEDLEM

Villen typ av diabetes har du?

☐ TYP 1-DIABETES (inkl LADA) ☐ TYP 2-DIABETES (inkl MODY)

☐ HAR EJ DIABETES ☐ ANHÖRIG ☐ PROFESSION

☐ JAG ÄR KVINNA ☐ JAG ÄR MAN

*Förnamn .....

*Efternamn .....

*Adress .....

*Postnummer .....

*Postort .....

Epost .....

Telefon .....

Mobiltelefon .....

*Personnummer .....

Lokalförening .....

Alla fält märkta med * är obligatoriska.
Genom att skicka in denna ansökan medger jag att mina personuppgifter registreras i Svenska Diabetesförbundets databaserade medlemsregister.

Läs mer på www.diabetes.se

Diabetesförbundet

SVERIGE
PORTO
BETALT

Diabetesförbundet
Svarspost
20189957
121 20 Johanneshov