

# Råd til svenske diabetikere

Fra å være sterkt fordømmende til kosthold med lite karbohydrater og mye fett er det nå nye tider, og kostholdsrådene til diabetikere i Sverige er under endring.

TEKST LARS-ERIK LITSFELDT    OVERSATT/TILRETTELAGT IVER MYSTERUD    FOTO SHUTTERSTOCK

I forbindelse med at Diabetesförbundet i Sverige har kommet ut med en ny brosjyre om kosthold ved diabetes og som til og med inneholder et avsnitt om lavkarbo-/høyfettkosthold (i Sverige ofte omtalt som LCHF), har jeg her lyst til å ta for meg kostråd til diabetikere det siste tiåret.

På høsten 2005 kom min første bok *Fettskrämd* ut<sup>1</sup> (norsk utgave 2007<sup>2</sup>). Den vekket liten interesse og ble bare omtalt i noen få aviser. Den ble selvsagt også nedsablet fordi den gikk imot det som da var ”politisk korrekt” når det gjaldt kost for diabetikere. For eksempel sto det i *Diabetolognytt*, som gis ut av Svensk Förening för Diabetologi, i 2006:<sup>3</sup> ”Foruten at forfatteren bibringer et kostbudskap som er ødeleggende, er det alvorlig at Litsfeldt mener at forskningen sjelden er seriøs.” Tiden var helt enkelt ikke moden for noen endringer.

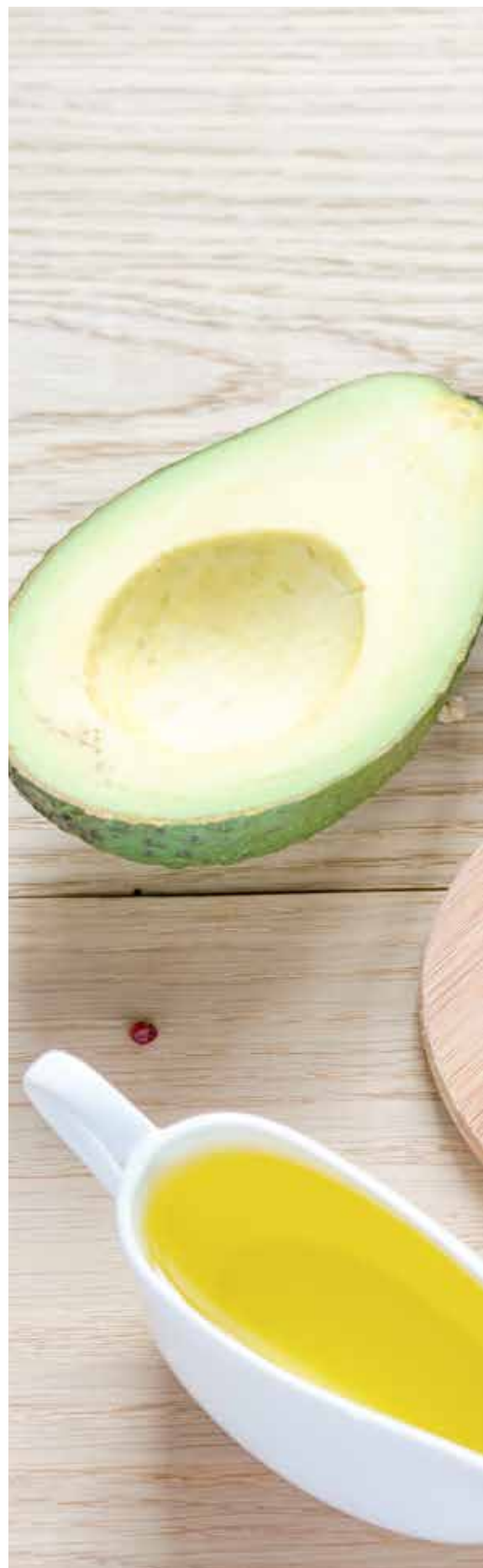
I januar 2007 sendte jeg e-post til Diabetesföreningen i Uppsala og foreslo å holde et foredrag om lavkarbokost og diabetes. Jeg tilbød meg å gjøre dette gratis, og siden jeg bor i Uppsala, ville

det heller ikke blitt noen reisekostnader. Jeg henviste også til min daværende nettside, der foreningen kunne lese mer om meg.

## Advarsel til andre diabetesforeninger

Fra Diabetesföreningen i Uppsala ble det litt senere sendt ut en e-post til landets øvrige diabetesforeninger med et relativt kort budskap: ”Lurer på om dere også har fått e-post fra den her mannen. Vi kan jo ikke under noen omstendigheter stille oss bak dette kostholdet. Det har jo ikke noe med vitenskap og etterprøvd erfaring å gjøre. Håper dere gjør som oss i Uppsala – takker NEI!”

Jeg ble altså aktivt motarbeidet og i prinsippet svartelistet til å holde foredrag for landets diabetesforeninger. Jeg ble ikke så overrasket, da jeg visste at det var kontroversielt for en diabetiker å redusere på fullkornbrødet og spise mer smør. Mange diabetikere hadde allerede da forsøkt lavkarbokosthold med godt resultat. Jeg husker likevel at jeg undret meg over hvorfor de ikke lot meg komme





og prate og heller passet på å sable ned mine ideer på scenen.

### Uredd leder

En som ikke var redd for det nye, var leder i Ovansiljans diabetesforening, Hugo Askfjärden (gikk bort våren 2014). Han lot meg allerede i 2007 komme til Mora og prate, og siden fortsatte det i noen år. Det kom godt med folk, og det følte nesten som et dalaopprør. Lege Annika Dahlqvist (f. 1948) hadde også mange opptredener i Dalarna under Hugos ledelse.

### Vitenskapelig vurdering

I begynnelsen av 2008 kom ”dommen” mot Annika Dahlqvist. Hun hadde et par år tidligere blitt anmeldt til Sosialstyrelsen i Sverige av to dietetikere. Professor Christian Berne fikk oppdraget med å utrede hvorvidt et kosthold med lite karbohydrater og mye fett var forenlig med vitenskap og etterprøvd erfaring.

Han skrev følgende i sin utredning: ”Svaret på spørsmålet er ja, med reservasjon for at det vitenskapelige grunnlaget i form av randomiserte, kontrollerte studier er mye smalere enn for kosthold med et høyere innhold av karbohydrater og at langtidsstudier (> 1 år) savnes”.<sup>4</sup>

All heder til Berne, som svarte et så direkte ”ja” på spørsmålet om et

lavkarbo-/høyfettkosthold kunne forsvares, hvilket man ikke uten videre kunne forvente på den tiden. Sosialstyrelsen sluttet seg til Bernes syn, og Annika Dahlqvist ble dermed frikjent. Jeg våger å påstå at det ikke finnes noen enkeltpersoner som har gjort mer for å revaske lavkarbo-/høyfettkosthold for diabetikere enn de to dietetikerne som anmeldte Dahlqvist. Uten deres anmeldelse kunne vi fremdeles ha svevd i villfarelse når det gjelder hvordan man skal se på lavkarbo-/høyfettkosthold. I stedet for en opphetet diskusjon fantes det plutselig dokumenter i saken. Det førte imidlertid ikke til at dietetikere og helsepersonell i noen nevneverdig grad endret sitt syn. Det fantes utallige eksempler på diabetikere som hadde oppnådd strålende resultater med lavkarbo-/høyfettkosthold, men som ikke våget å nevne sitt nye kosthold for sine leger og diabetessykepleiere.

## Unngå hjerte- og karsykdommer

Problemet har vært at diabetikere løper større risiko enn andre for å pådra seg hjerte- og karsykdom. Da i prinsippet alle tidligere var enige om at fettinntaket, og da særskilt mettet fett, er farlig for hjertet, har kostrådene gått ut på at man skal redusere fettinntaket. Proteininntak pleier å bli ganske likt uansett hvilket kosthold man spiser, så da må det reduserte fettinntaket kompenseres med andre næringsstoffer. Det som da blir igjen, er karbohydrater og alkohol. Valget falt på karbohydrater som det stoffet man skulle få i seg mest av, på linje med anbefalingene til Livsmedelsverket (SLV), som imidlertid senere endret rådene for syke og overvektige.



Selv synes jeg det er litt komisk med denne begrensningen. Er man frisk og normalvektig, kan man per definisjon spise hva som helst, selv cyanidkapsler. Selvsagt blir man etter noen sekunder syk og døende av noe slikt, men da skal man i stedet ta råd fra Sosialstyrelsen fordi man er syk!

man har fått dersom man har spurt Livsmedelsverket om vitenskapelig støtte for at mettet fett er helseskadelig, har gått ut på at det ikke går å ta fram én enkelt studie som viser dette, men at flere studier må ses i sammenheng. Ifølge Livsmedelsverket fantes det tusenvis studier



Det fantes utallige eksempler på diabetikere som hadde oppnådd strålende resultater med lavkarbo-/høyfettkosthold, men som ikke våget å nevne sitt nye kosthold for sine leger og diabetessykepleiere.

Argumentet virker som et vanntett råd fra Livsmedelsverket for å slippe ansvar.

## Fiasko fra Livsmedelsverket

Å revaske det mettete fett har vist seg meget vanskelig. Det svaret

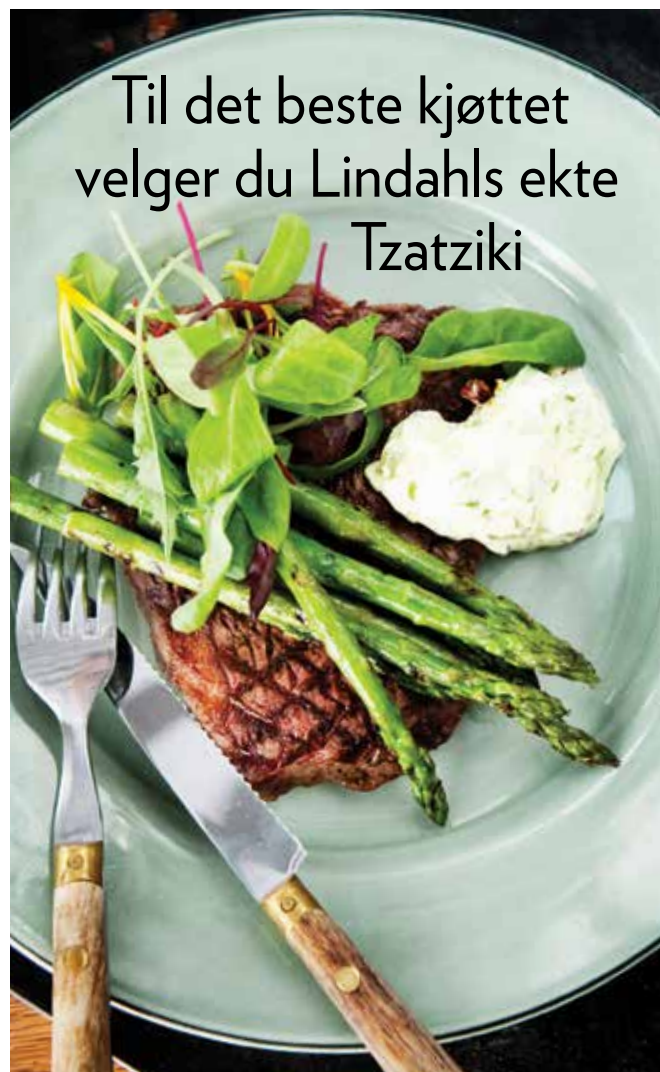
som pekte i samme retning. Verket anså seg altså å besitte en høyere forståelse av vitenskapelige studier enn dem som ikke arbeidet på Livsmedelsverket. Vi andre trengte ikke engang forsøke å sette oss inn i dette komplekse spørsmålet.



I 2009 kom likevel Livsmedelsverket til slutt ut med en liste på 72 studier som skulle dokumentere at mettett fett var farlig. Det ble en fiasko som til og med Livsmedelsverket til slutt kalte et ulykkestilfelle i arbeidet. Livsmedelsverket trakk seg også raskt fra et forsøk på debatt med dosent Uffe Ravnskov (f. 1934) og hans 11 kolleger som gransket de 72 studiene. "Hold kjeft og stå stille til det blåser over" er grunntipset til den som har gått seg vill. Daværende sjefredaktør i *Dagens Medicin*, Per Gunnar Holmgren, skrev opprørt: "Livsmedelsverkets strategi framstår som ubegripelig. Hvorfor anstrenger Livsmedelsverket seg ikke mer for å gi kritikerne holdbare svar? Det er ikke troverdig å først hevde at kostrådene hviler på "god vitenskapelig grunn" og siden ikke kunne redegjøre eller diskutere disse vitenskapelige arbeidene."<sup>5</sup>

### Medikamenter i stedet for mat

Resultatet for diabetikere har blitt at de heller skal mediseres for å holde blodsukkeret nede enn å spise mer naturlig fett for å holde sult og blodsukker i sjakk. Til tross for at Livsmedelsverket ikke henvender seg til diabetikere, påvirket det hvordan omsorgen og rådgivningen til diabetikere har fungert i praksis. Forklaringen er at redselen for mettett fett har vært til stede så lenge at den oppfattes som begrunnet tross brist i vitenskapelig støtte. Alle nye studier er blitt



Til det beste kjøttet  
velger du Lindahls ekte  
Tzatziki

Du kan også lage tzatziki selv med Lindahls ekte Gresk yoghurt. Ekte yoghurt tilfører alle retter en syrlig friskhet. Melkesyrebakteriene bedrer laktosenedbrytingen og bidrar til den gode magesfølelsen. Kalsium får du som bonus. Tzatzikioppskrift på [www.lindahls.no](http://www.lindahls.no).

 Lindahls-Meieri-Norge



# LINDAHL'S

[www.lindahls.no](http://www.lindahls.no) - et selskap i





## Om artikkelforfatteren

Lars-Erik Litsfeldt (f. 1958) er jurist som har hatt type 2-diabetes siden 2000. Den behandlinga han fikk, gjorde ham raskt dårligere. Derfor begynte han å utforske på egen hånd hvordan helsa kunne bli bedre. Å redusere inntaket av karbohydrater og øke fettinntaket viste seg å være løsningen. Litsfeldt har skrevet en rekke bøker utgitt på fem språk: *Fettskråmd* (2005;<sup>1</sup> på norsk *Spis deg sukkerfri*<sup>2</sup>), *Ideologin og pengarna bakom kostråden* (2007),<sup>6</sup> *Åt fet mat!* (2009),<sup>7</sup> *Diabetes. Inte. Den naturliga vägen med LCHF* (2009; på norsk *Diabetes – nei takk*),<sup>8</sup> *Diabetes? Nej tack* (2010),<sup>10</sup> *LCHF för tjejer* (2011)<sup>11</sup> og *Kom i gång med LCHF på 14 dagar* (2012).<sup>12</sup>



møtt med argumentet om at det bare er en enkelt studie. Ved hjelp av denne betraktningmåten kan man se bort fra all moderne forskning og fortsette å tenke gammeldags.

### Nye anbefalinger

For noen år siden kom Socialstyrelsens nyeste anbefalinger om kosthold ved diabetes. Der gløttes det på døra for lavkarbokost. Dersom det var slik

tilstanden kommer til å bli bedre for mange diabetikere. Det gjelder bare å holde styr på insulin doser eller piller av typen Mindiab, som øker insulinutskillelsen fra bukspyttkjertelen, når man går over til lavkarbo-/høyfettkost. Et lavere blodsukker kommer jo på en naturlig måte med et slikt kosthold, og risikoen for å få "føling" kan den første tida øke dersom man ikke holder orden. Mange med dia-

dratte sponsormidler. Foreningene har da et valg om hvordan de skal se på sin virksomhet, og framtiden får vise hvordan de vil gå videre – hvem vil de være lojale mot?

En artig sak nå er at jeg skal få prate for diabetesforeningen i Linköping. Det blåser helt klart nye vinder. Det er langt fra svartelisting-e-posten fra 2007.



Farmasøytisk industri har selvsagt ingen interesse av at folk skal bli friskere uten medikamenter og insulin, men vil heller ikke at diabetikerne skal dø.

at en pasient valgte "ekstrem lavkarbo-kost", skulle pasienten støttes i dette, og man skulle da følge opp ekstra nøye hvordan det gikk med ulike laboratorieverdier. Denne passusen virker imidlertid ikke å ha slått spesielt sterkt gjennom i helsetjenesten.

### Ny brosjyre

Diabetesforbundet har nylig gitt ut en ny brosjyre som tipser om ulike måter for å forbedre sin helsetilstand på ved tips til ulike typer dietter. Blant eksemplene på måter å spise på finnes også lavkarbo-/høyfettkosthold. Dette er et stort steg mot å oppfatte et slikt kosthold som stuerent ved diabetes. Diabetesforbundet har mange medlemmer, og det kommer til å få gjennomslag i praksis at diabetikere ikke lenger skremmes fra lavkarbo-/høyfettkosthold, som heller oppfattes som et helt ok kosthold. Jeg takker Diabetesforbundet for at man har våget å ta dette steget og tør påstå at helse-

betes type 2 vil kunne fase ut insulin og medikamenter. De med type 1 vil kunne redusere dosene. De som bare tar Metformin, behøver ikke bekymre seg for lavt blodsukker med lavkarbo-/høyfettkosthold.

### Påvirkning fra industrien

Et problem som ikke kommer til å forsvinne med det første, er farmasøytisk industris påvirkning på diabetesforeningene. Ifølge min oppfatning tilsvarende farmasøytisk industri bukken som passer havresekken. De har selvsagt ingen interesse av at folk skal bli friskere uten medikamenter og insulin, men vil heller ikke at diabetikerne skal dø. Den ideelle tilstanden for dem er diabetikere som holdes passe syke. Skulle diabetesforeningene begynne å prate om mat som gjør medlemmene friskere uten medikamenter, kan det selvsagt bli kontroverser mellom industrien og diabetesforeningene. Jeg kan se for meg risikoen for inn-

#### Kilder:

1. Litsfeldt L-E. *Fettskråmd*. Sundbyberg: Pagina/Optimal, 2005.
2. Litsfeldt L-E. *Spis deg sukkerfri – nøkkelen til å knekke diabeteskoden*, Oslo: Lille Måne, 2007.
3. [http://diabetolognytt.se/detta\\_nummer01\\_2006/artikel18.html](http://diabetolognytt.se/detta_nummer01_2006/artikel18.html)
4. Mossberg T. Årende avseende kostrådgivning till patienter med diabetes typ 2 och/eller övervikt. Brev til Christina Svanström og Marlene Olivares-Dahlby. 16.1.2008. 3 sider. <http://pagina.se/filer/socvsdahlqvist.pdf>
5. <http://www.kostdoktor.se/dm-livsmedelsverket-smiter-fran-ansvar>
6. Wikholm P, Litsfeldt L-E. *Ideologin och pengarna bakom kostråden*, Sundbyberg: Optimal Förlag, 2007.
7. Litsfeldt L-E. *Åt fet mat!* Sundbyberg: Optimal Förlag, 3. opplag 2009.
8. Litsfeldt L-E. *Diabetes – nei takk! Den naturlige måten med LCHF*. Oslo: Cappelen Damm, 2010.
9. Litsfeldt L-E. *Diabetes. Inte. Den naturliga vägen med LCHF*. Sundbyberg: Optimal Förlag, 2009.
10. Litsfeldt L-E. *Diabetes? Nej tack*. Sundbyberg: Optimal Förlag, 2010.
11. Litsfeldt L-E. *LCHF för tjejer*. Sundbyberg: Optimal Förlag, 2011.
12. Litsfeldt L-E. *Kom i gång med LCHF på 14 dagar*. Stockholm: Bonnier fakta, 2012.