

FORENINGEN QUIT DIABETES

1. September 2015

Oplæg til kursændring på diabetesområdet

Efter konstatering af diabetes anbefales som 1. aktion en lavkulhydrat diæt med meget lavt indhold af fruktose og med kun 3 måltider om dagen.

Kun i de tilfælde, hvor en 3-faset lavkulhydrat diæt som beskrevet i Quit Diabetes manualen ikke er tilstrækkelig til opnåelse af en normalisering af blodsukkeret inden for en 3 måneders periode, vil det være relevant at igangsætte en medicinsk behandling med metformin eller anden farmakologisk behandling.

Det fremgår af NKR ([Nationale Kliniske Retningslinje](#)) af 7. 07.2015, at der er evidens for, at der for diabetikere er fordele ved at følge en lavkulhydrat diæt. Rapporten undlader på trods af evidensen at anbefale en lavkulhydrat diæt begrundet med, at der ikke er tilstrækkeligt evidensgrundlag for de langsigtede effekter. Som dokumenteret i vedlagte korrespondance foreligger der imidlertid evidens for, at en lavkulhydrat diæt vil reducere risikoen for nyreproblemer, og at en lavkulhydrat diæt ikke øger risikoen for udvikling af hjertekarsygdomme under forudsætning af, at en del af kulhydraterne erstattes af vegetabiliske olier som f.eks. olivenolie. Der er flere undersøgelser, der for diabetikere viser et fald i risikoen for hjertekarsygdomme. Endvidere reducerer en normalisering af blodsukkeret via kosten risikoen for udvikling af komplikationer og overdødeligheden for diabetikere. De fleste diabetikere vil opnå samme dødelighed som ikke-diabetikere.

Det nye danske [Diabetes Impact Study](#) bør give anledning til følgende:

- Hurtig igangsættelse af de ovenfor foreslåede ændrede anbefalinger
- Tidlig opsporing af patienter med diabetes – også gerne inden de når at udvikle sygdommen.
- Styrket uddannelse i hvorledes langt de fleste via kosten er i stand til at opnå et velreguleret blodsukker. Alle bør ved konstatering have udleveret en vejledning, og alle skal kraftigt opfordres til deltagelse i et kursus i, hvorledes man bedst opnår varige resultater. For de fleste tilfælde vil et 1-dags kursus være tilstrækkeligt.

Forventet resultat:

1. Et betydeligt fald i antallet af behandlingskrævende diabetikere.
2. Langt bedre livskvalitet for diabetikere
3. En reduktion (formentlig halvering) af udgifterne og ressourceforbruget på diabetesområdet
4. Reduktion i antallet af afledte sygdomme og helbredsproblemer, herunder
 - Færre tilfælde af depressioner
 - Den evige træthedsfølelse, der meget ofte er forbundet med diabetes, forsvinder
 - Færre tilfælde af nyreproblemer
 - Færre tilfælde af gigt (urinsyregift)
 - Langt færre tilfælde af diabetessår og færre amputationer
 - Reduceret risiko for udvikling af kræft

Risiko:

Som der fremgår af vedlagte korrespondance med Sundhedsstyrelsen, er der ikke evidens for, at der kan være langsigtede ulemper eller risici ved det foreslåede paradigmeskift.

Såfremt Sundhedsstyrelsen ved udarbejdelsen af NKR havde vurderet det eksisterende evidensgrundlag for langsigtede effekter på nyrer og hjertekarsygdomme i stedet for at udelukke det, ville konklusionen formentlig være blevet en klar anbefaling af lavkulhydrat diæter.