

Åbent brev.

Foreningen Quit Diabetes
Ringridervej 8
6400 Sønderborg

5. juni 2015

Til: Diabetesforeningen

Formand Truels Schultz
Direktør Henrik Nedergaard
Kommunikationschef Morten Jakobsen
Redaktør Helen H. Heidemann

Kopi til:

Overlæge dr.med. Thure Krarup
Professor dr.med. Arne Astrup
Professor dr.med. Sten Madsbad
Overlæge dr.med. Steen Haugaard
Professor dr.med. Kjeld Hermansen

I Diabetesforeningens medlemsblad Diabetes fra maj 2015 er i artiklen om kulhydrater bragt en kortfattet fremhævet omtale af Quit Diabetes konceptet.

Der anføres, at mange både vil tabe sig og få et bedre blodsukker ved at følge Quit Diabetes koncept. Det er korrekt, da det i praksis har vist sig, at de fleste får et normalt blodsukker, og at de i løbet af få måneder taber de overflødige kilo og at vægttabet for langt de fleste er varigt.

Det er derimod ikke korrekt, når der videre anføres, at det er naturligt, når man indtager færre kalorier. Quit Diabetes konceptet indeholder ikke nogen opfordring til at indtage færre kalorier, men alene en opfordring til undgå overspisning. Der er ikke nogen lavkalorie slankekur. Vægttabet skyldes primært, at den naturlige mæthedsfølelse indtræder på et tidligere tidspunkt end tidligere. Faseopdelingen i konceptet bevirker, at insulinresistensen og leptinresistens hurtigt reduceres, og at kroppen derved bliver forsynet med mere energi. Energiforbruget øges, og den træthedsfølelse, som de fleste type 2 diabetikere lider af forsvinder som dug for solen.

I artiklen frarådes Quit Diabetes konceptet begrundet med, at langtidseffekterne ikke er kendte, når man spiser så få kulhydrater.

(I fase I er der tale om cirka 20 E%, i fase 2 cirka 30 E% og i fase 3 er der tale om cirka 40 E%).

Uden videnskabelig dokumentation anføres, at det er muligt, at en sådan diæt både kan skade nyrerne og øge risikoen for hjertekarsygdomme.

Ad skade på nyrerne:

Som anført i Quit Diabetes manualen viser flere undersøgelser, at et reduceret indtag af kulhydrater og et væsentligt højere indtag af proteiner kun er et problem for personer med en i forvejen svækket nyrefunktion jf. bl.a. undersøgelsen af nyrefunktionen for 1.624 kvinder i Nurses' Health Study. For personer med en normal nyrefunktion er der ifølge undersøgelsen ikke problemer i at spise flere proteiner og færre kulhydrater.

For diabetikere er den største trussel mod nyrerne et væsentligt forhøjet blodsukker, hvor det overskydende glukose skal udledes gennem nyrerne. Derfor er den hurtige og vedvarende reduktion af blodsukkeret, som opnås ved at følge Quit Diabetes konceptet, det bedste værn mod nyreproblemer. Vi har derfor svært ved at se, at der kan være en langsigtet risiko for beskadigelse af nyrerne ved at følge Quit Diabetes konceptet – tværtimod.

Ad risikoen for hjertekarsygdomme:

I Quit Diabetes manualen er omtalt flere af de undersøgelser, der er gennemført til belysning af, om der er sammenhæng mellem indtaget af flere proteiner og mere fedt – og risikoen for hjertekarsygdomme. Ingen af undersøgelserne har påvist en signifikant sammenhæng mellem indtag af fedt, overvægt og risikoen for hjertekarsygdomme.

For yderligere information kan det anbefales at læse Tina Teicholz' bog ”*The Big Fat Surprise*”.

Af den af professor Kjeld Hermansen refererede japanske observationsundersøgelse fremgår, at der blev konstateret større samlet dødelighed i grupperne, som spiste en kost med få kulhydrater. Som anført giver analysen ingen årsagsforklaring – resultatet kan skyldes andre forhold end få kulhydrater, herunder at der er tale om samkøring af data fra 17 ret forskellige undersøgelser. Undersøgelsen viste i øvrigt, at en kost med få kulhydrater ikke påvirker risikoen for hjertekarsygdomme.

En anden nyere undersøgelse fra Harvard School of Public Health af 85.168 kvinder og 44.548 mænd i en længere årrække viser⁽¹⁾, at dem der fulgte en kost med få kulhydrater baseret på animalske produkter havde en samlet lidt højere dødelighed, mens en kost med få kulhydrater baseret på flere vegetabiliske produkter var relateret til en lavere samlet dødelighed samt en lavere dødelighed grundet hjertekarsygdomme.

Når en del af kulhydraterne udskiftes med vegetabilisk fedt f.eks. olivenolie kan følgelig generelt forventes en lavere gennemsnitlig dødelig.

Ingen af undersøgelserne omfatter diabetikere.

På grund af, at en kost med mange kulhydrater for diabetikere resulterer i forhøjet blodsukker, i overvægt, i forhøjet blodtryk og for mange diabetikere i alvorlige og under tiden dødelige senkomplikationer, er dødelighed for diabetiker væsentlig højere end for ikke-diabetikere.

I 2012 blev overdødeligheden for diabetikere i Danmark opgjort til 49 %.

De diabetikere, som opnår et normalt blodsukker og varigt får alle symptomer på diabetes til at forsvinde ved at skifte til en kost med færre kulhydrater, må til gengæld forventes at få samme dødelighed som ikke-diabetikere.

Diabetesforeningens påstand i artiklen ”*Få kulhydrater = overdødelighed*” kan derfor ikke være gældende for type 2 diabetikere – og slet ikke for dem der har fået normaliseret blodsukkeret og øvrige risikofaktorer ved at skifte til en kost med færre kulhydrater.

Mange befolkningsgrupper herunder maasai'er og eskimoer har i århundreder levet sundt med en kost, der bestod af meget protein og dyrisk fedt, og i 1800-tallet spiste hver amerikaner i gennemsnit 3 til 4 gange så meget kød og fedt som i dag – hjertekarsygdomme var en sjældenhed og under 1 % fik diabetes.

Der er meget svært at forstå Diabetesforeningens bekymring for en kost med færre kulhydrater. Det er også budskabet i de 26 diabeteseksperter artikel i tidsskriftet Nutrition i januar 2015.

De nuværende retningslinjer for behandling af type 2 diabetes blev gennemført i 1980'erne uden nogen til grundlæggende videnskabelig undersøgelser. Den efterfølgende kraftige stigning i antallet af behandlingskrævende diabetikere giver grund til snarest muligt at ændre anbefalingerne. Uden indgriben kan forventes en fortsat stigning og en fordobling i 2030.

Konklusioner:

Diabetesforeningen har intet sagligt grundlag for at fraråde diabetikere at følge Quit Diabetes konceptet.

I forhold til Diabetesforeningens nuværende anbefalinger resulterer Quit Diabetes konceptet i langt færre behandlingskrævende diabetikere.

De overflødige kilo rasler af, diabetikerne får større velvære og mere energi, blodsukkeret bliver stabiliseret, de får lavere blodtryk og væsentlig bedre triglyceridtal, mænd med rejsningsproblemer genvinder potensen, podagra forsvinder, urinsyre rigt forsvinder, begyndende synsforstyrrelser forsvinder og de fleste fod- og skinnebessår forsvinder.

En ændring af de nuværende danske guidelines for diabetikere bør ikke afvente nye undersøgelser og nye fælleseuropæiske retningslinjer fra EASD (The European Association for the Study of Diabetes). Der er behov for en liberalisering og decentralisering af beslutningsprocessen. Kun på den måde kan der samles værdifuld erfaring om effekten af forskellige behandlingsformer.

Økonomaer på landets plejehjem og sygehuse bør eksempelvis ikke mere være forpligtet at følge Fødevarestyrelsens bestemmelser, om at 55 E% af maden til ældre diabetikere skal komme fra kulhydrater. De skal kunne tilpasse energisammensætningen i samråd med plejepersonalet, så de ældre diabetikere får det bedst muligt, og så de store problemer med forhøjet, ustabil blodsukker og komplikationer på grund af for mange kulhydrater reduceres.

I modsætning til andre er de ældre diabetikere på plejehjem og hospitaler nødt til at spise, hvad der bliver serveret og dermed ofte tvunget til spise mad, der forværrer deres sygdom.

Vi ser gerne, at der som anført gennemføres yderligere undersøgelser af hvilken kost, der er bedst for diabetikerne, men et kommende nyt dansk forskningsprojekt bør imidlertid også omfatte Quit Diabetes konceptet, da det har vist sig at give bedre resultater end nogen andet kendt koncept.

Til det planlagte forskningsprojekt med opdeling i to gruppe med henholdsvis 30 E% og 55 E% kulhydrater skal bemærkes, at forsøgsperioden på 6 måneder bør forlænges til nogle år med mulighed for at følge personerne resten af livet. Derudover bør der indgå andre elementer i forsøget. Der er fordele ved en kost med færre kulhydrater, men effekten har vist sig at være meget afhængig af forhold som f.eks. overholdelse af en faseopdeling, mængden af fruktose, antal daglige måltider, faste mellem måltider, brug af kunstige sødemidler og kostens glykæmiske indeks.

Dette være fremsendt i håbet om et godt samarbejde på diabetesområdet.

Siden Quit Diabetes konceptet blev introduceret i 2011 er der opnået bemærkelsesværdige resultater. Langt de fleste, der følger konceptet er varigt blevet fri for alle diabetessymptomer.

[Se testimonials.](#)

Vi stiller mere end gerne vor erfaring til rådighed for alle.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen v/
Kay C Pedersen, Formand



Foreningen Quit Diabetes
Ringridervej 8
6400 Sønderborg

www.foreningenquittediabetes.dk

PS:

Diabetesforeningen opfordres til at bringe denne skrivelse i næste udgave af medlemsbladet, og om indtil da at bringe den på foreningens hjemmeside.

Kilder:

1. TT. Fung m.fl. Low-carbohydrate diets and all-cause and cause-specific mortality. *Annals of Internal Medicine* 7. September 2010 Sep 7; 153(5): 289–298.