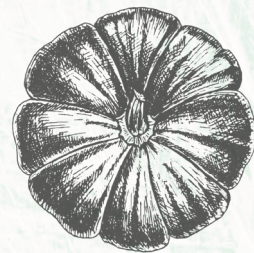


Type 2-diabetes og en plantebaseret kost



Af Katrine Ejlerskov, cand. Scient. og ph.d. i human ernæring, centerleder i Plantebaseret Videnscenter



Ernæringsgruppen (DNSG) i Den Europæiske Forening for Diabetesstudier udgav i 2023 deres evidensbaserede europæiske anbefalinger for ernæringsmæssig håndtering af type-2 diabetes.¹ Først og fremmest er et vægttab, der kan vedligeholdes, med til at forbedre patientens tilstand. Flere kostformer kan være effektive til vægttab og vedligeholdelse, forudsat, at de bliver fulgt. Kort fortalt anbefaler DNSG en kost rig på minimalt forarbejdede vegetabiliske fødevarer, såsom fuldkorn, grøntsager, frugt, bælgfrugter, nødder og frø, samtidig med at forbruget af rødt og forarbejdet kød, salt, sukkersødede drikkevarer og raffineret korn minimeres. De anbefalede kostformer er alle i den brede definition plantebaseret kost – fra middelhavskost, ny nordisk, til vegetarisk og vegansk. Her gennemgår vi nogle af pointerne fra DNSG.

Indtag af kulhydrater

Der er mange modsatrettede udmeldinger om det 'korrekte' indtag af kulhydrater for patienter med diabetes. Anbefalingen fra DNSG er, at det nærmere er kvaliteten af de kulhydrater, man indtager, der er vigtig. Særligt anbefaler de et højt fiberindtag fra hovedsageligt fuldkorn, bælgfrugter, grøntsager samt frugt. Der er moderat evidens for at anbefale et indtag på mindst 35 g per dag (4 g per 1000 kJ). DNSG fraråder både lavt indtag af kulhydrater (<40 % af det totale energiindtag) og højt indtag af kulhydrater (>70 % af det totale energiindtag). Der er ingen indikation på, at et relativt højt indtag af fiberrige kulhydrater medfører dårligere glykæmiske niveauer eller vægtøgning. Tværtimod bidrager de fiberrige fødevarer – udover de gavnlige fibre – med mikronæringsstoffer såsom folat, non-hæmjern og thiamin (B1 vitamin). Man bør begrænse indtaget af hurtigt optagelige kulhydrater (tilsat sukker, hvidt brød og pasta, juice og sukkersødede drikkevarer), salt og mættet fedt.

Kilder til protein

Bælgfrugter er en god kilde til protein i kosten, da de også er rige på kostfibre, vitaminer og mineraler og ikke indeholder mættet fedt. DNSG nævner også mejeriprodukter, plantebaserede mejeriprodukter (her har sojaprodukter det højeste proteinindhold), fuldkorn, æg, fisk og magert kød, som egnede kilder til protein for diabetikere. De har ikke fundet tilstrækkelig evidens for at det er nødvendigt at ekskludere animalsk protein, men de gør opmærksomme på, at animalsk protein bidrager med mættet fedt, samt at kostmønstre med dominans af plantebaseret protein er forbundet med lavere serum kolesterol, LDL-kolesterol og bedre niveauer af markører for blodsukkerkontrol.



Randomiserede kontrollerede studier har vist, at et indtag af tilberedte bælgfrugter på 120-132 gram/dag kan reducere HbA1c, faste blodglukose, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol, systolisk blodtryk og kropsvægt, mens et indtag af soja på 25 gram/dag er forbundet med reduktion i LDL-kolesterol og totalt kolesterol.¹ Sammenhængen mellem indtag af bælgfrugter og udvikling af diabetes er mindre tydelig i større befolkningsstudier, men det skyldes nok både en mangel på studier, der har bælgfrugter i fokus, samt at bælgfrugtsindtaget er ret lavt i mange befolkningsgrupper. Ikke desto mindre anbefaler DNSG, at diabetikere spiser bælgfrugter for at forbedre både deres blodsukkerkontrol og hjerte-kar-sundhed.

Indtag af fedt

DNSG anbefaler, at fedtkilderne i kosten primært skal komme fra plantebaserede fødevarer, som er rige på mono- og polyumættede fedtsyrer, herunder nødder og frø. De anbefaler flydende vegetabiliske olier, fremfor faste/halvfaste planteolier, og de fraråder kokosolie og palmeolie, som begge er rige på mættet fedt. Indtaget af mættet fedt bør holdes under 10 energiprocent, da mættet fedt øger LDL-koncentrationen i blodet, hvilket leder til åreforkalkning og øget risiko for hjertekarsygdomme.

Nødder og frø

Nødder og frø anbefales i kosten til diabetespatienter, da der er moderat evidens for, at de kan forbedre blod-sukkerniveauer og hjerte-kar-sundhed – uden at øge risikoen for overvægt.¹ Randomiserede kontrollerede studier har vist, at et gennemsnitligt indtag på 50-67 gram nødder og frø dagligt kan reducere LDL-kolesterol, totalt kolesterol og triglycerider (triacylglyceroler), HbA1c og faste blodglukose.¹ Selvom nødder og frø er rige på fedt, var det høje indtag ikke forbundet med øget kropsvægt eller andre mål for overvægt. Det styrker evidensniveauet at prospektive kohortestudier, hvor man følger en stor gruppe mennesker over en lang periode, har vist, at 30 gram nødder om dagen i et allerede sundt kostmønster (f.eks. middelhavskost), kan reducere hyppigheden af hjertekarsygdomme og død som følge af blodpropper i hjerte, slagtilfælde m.fl.

Plantebaseret kosts særlige fordele

Physicians Committee for Responsible Medicine har skrevet en interessant artikel om plantebaseret kost, som en effektiv måde at forebygge og behandle diabetes,² hvor de også forklarer, at den underliggende årsag til diabetes relaterer sig til fedtophobning i muskel- og leverceller. Af samme grund er der flere studier, der tester effekten af vegansk kost med lavt fedtindhold.³ Et 16-ugers interventionsstudie fra 2020 fandt, at vegansk kost reducerede mængden af fedt i lever- og muskelceller, hvilket ikke skete i kontrolgruppen, som fortsatte deres sædvanlige spisevaner.⁴

REFERENCER

1. Aas AM, Axelsen M, Churuangsk C, et al. Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. *Diabetologia*. 2023;66(6):965-985.
2. Physicians Committee for Responsible Medicine. A plant-based diet is a powerful tool for preventing and managing type 2 diabetes, and even putting type 2 diabetes into remission. <https://www.pcrm.org/health-topics/diabetes>.
3. Panigrahi G, Goodwin SM, Staffier KL, Karlsen M. Remission of Type 2 Diabetes After Treatment With a High-Fiber, Low-Fat, Plant-Predominant Diet Intervention: A Case Series. *Am J Lifestyle Med*. 2023;17(6):839-846.
4. Kahleova H, Petersen KF, Shulman GI, et al. Effect of a Low-Fat Vegan Diet on Body Weight, Insulin Sensitivity, Postprandial Metabolism, and Intramyocellular and Hepatocellular Lipid Levels in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2020;3(11):E2025454.