

Fri från mediciner!

Många typ2-diabetiker har en viss insulinproduktion kvar. Om de håller kolhydrat-intaget riktigt lågt kan den produktionen vara tillräcklig för att de ska kunna bli medicin fria.

Typ1-diabetiker blir inte medicin fria, men de kan minska medicinerandet avsevärt.

Eftersom högt intag av insulin skadar cellerna ger detta en betydande förbättring av hälsan och ökar livslängden.



Kontakta oss!

Idag finns ungefär 400 000 diabetiker i Sverige och minst lika många som är prediabetiker utan att veta om det.

Vårt arbete går ut på att hjälpa människor att förändra sin livsstil, så att de kan undvika och lindra metabola sjukdomar som övervikt, högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdomar och diabetes m.fl.

Lösningen är enkel men kräver kunskap och vägledning.

Det får du hos oss!

Team Kostdemokrati

www.kostdemokrati.se
info@kostdemokrati.se

Sockettsjuk?



Fakta om sockersjuka

Innan det syntetiska insulinets inmarsch behandlades sockersjuka framgångsrikt med kostomläggning. Man förstod tidigt att det var kolhydraterna i maten som höjde blodsockret. Särskilda kokböcker gavs ut till de sockersjuka för att de skulle kunna avnjuta god mat som inte förvärrade sjukdomen.

Dagens policy, att den sockersjuka ska kunna äta vad som helst och sedan parera intaget med insulininjektioner, leder in i vad man inom diabetesvården kallar **naturalförloppet**, vilket innebär ett stadigt förvärrande av sjukdomen, med försämrad cirkulation, amputationer och ökad risk för död i flera typer av cancer och infektionssjukdomar.

Typ 1 diabetes

Typ 1 diabetes – den som tidigare kallades **barndiabetes** – beror på att kroppen inte längre kan producera tillräckligt av det blodsocker-sänkande hormonet insulin. Orsaken är att majoriteten av de insulinproducerande betacellerna i bukspottkörteln dött.

Typ 1 diabetes behandlas med injektioner av det insulin kroppen saknar.

Ju mer kolhydrater man äter desto större doser insulin behövs. Detta gör vanligen blodsockret mer svårstyr. Minskade mängder kolhydrater i kosten gör det lättare att hålla blodsockret på stabila och normala nivåer.



Förändringar av medicineringen ska göras i samråd med läkare eller diabetessköterska.

Typ 2 diabetes

Typ 2 diabetes – kallades tidigare **åldersdiabetes** – beror istället på att kroppens celler har minskad känslighet för insulin. Allt mer insulin behövs då för att få dess blodsockersänkande effekt. Typ 2 diabetes är den överlägset vanligaste formen av diabetes (närmare 90%). Den är mycket starkt kopplad till **övervikt i form av bukfetma**.



Typ 2 diabetes bör behandlas i första hand med kost och gärna motion. Viktnedgång är mycket positivt. Det viktigaste är att man minskar intaget av kolhydrater.

Räcker inte kostförändring (och motion) för att få tillräckligt bra blodsocker görs tillägg av medicin, i första hand metformin-tabletter. I svårare fall kan det behövas insulininjektioner.