

Dagens kostråd orsakar diabetes, och...

- Bygger övervikt och fetma.
- Ger många magproblem.
- Sänker immunförsvaret.
- Skapar ADHD-barn.
- Främjar indirekt tobaksrökning.
- Underminerar undervisningen – En viktig orsak till att Sverige presterar dåligt i den internationella kunskapsligan. **Hotar framtida jobbtillfällen!**
- Strider mot vetenskapen (!)
- Bryter mot lagen (!)
- Sänker livskvalitén och kostar mångmiljardbelopp.



Kostrelaterade sjukdomar

Exemplet Diabetes

Vår nya folksjukdom.

Mer än en miljon svenskar är drabbade av diabetes eller prediabetes.



Ett trefaldigande av diabetes..
sedan nyckelhålet kom 1989 !



De viktigaste delarna (makronutrienterna) i vår mat:

- Fetter
- Proteiner
- Kolhydrater

*Fett och protein är livsnödvändigt (essentiellt),
medan kolhydrater saknar livsnödvändighet.*

Vad är kolhydrater?

Kolhydrater finns främst i produkter med ursprung i jordbruket:

Snabba kolhydrater:

- Potatis
- Spannmål (vete, korn, råg, ris, majs...)
- Bröd, kex, chips, flingor, glass
- Läsk
- Socker



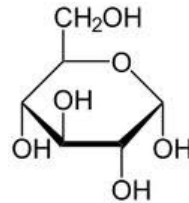
Långsamma kolhydrater:

- Grönsaker
- En del rotsaker

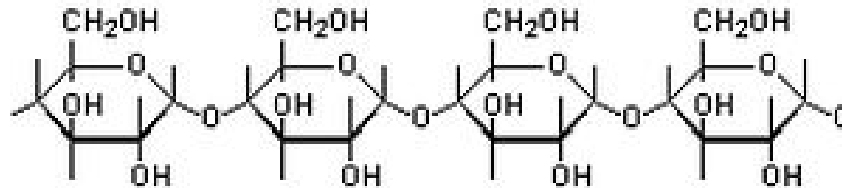
I alla dessa produkter uppträder kolhydrater i form av;
rent **socker** eller **stärkelse**.

Stärkelse är kedjor av socker!

Kemisk bild av blodsocker (druvsocker)



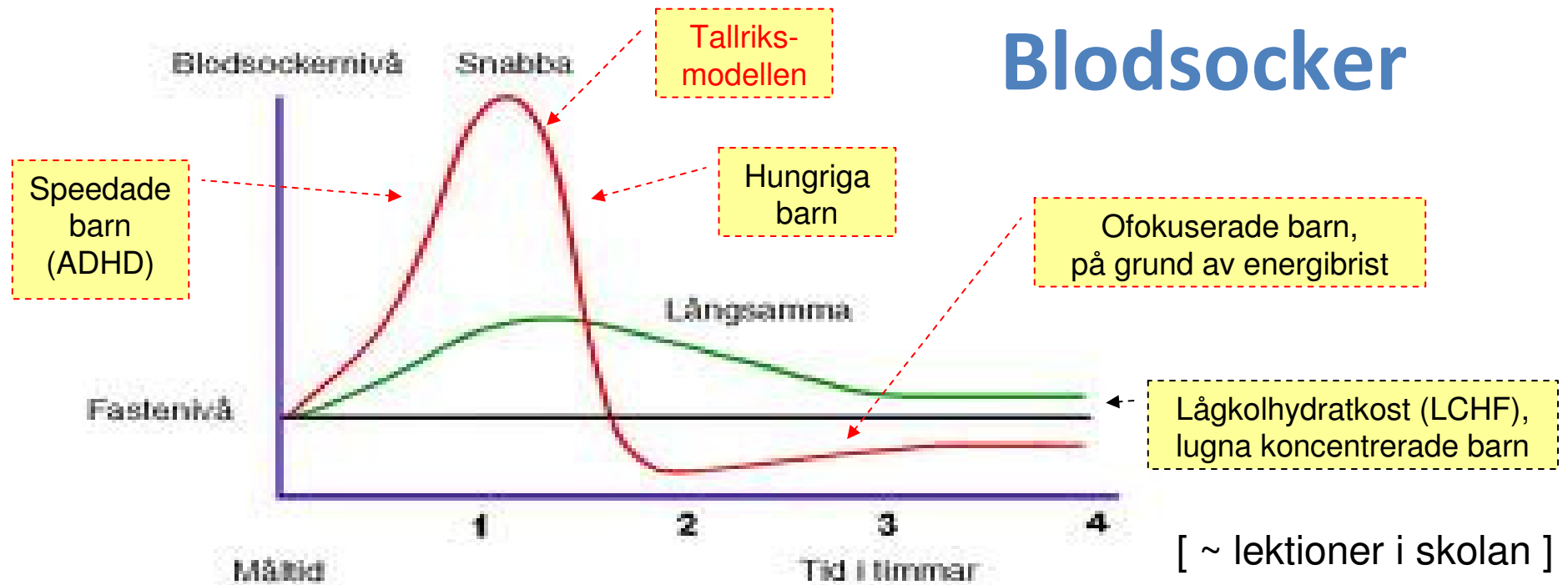
Kemisk bild av stärkelse



Stärkelse är alltså **en lång kedja av sockermolekyler** som snabbt frigörs och går ut i blodet.

KOLHYDRATER = STÄRKELSE = SOCKER

Blodsocker



Snabba kolhydrater ger kraftig blodsockerhöjning och stort insulinpåslag. När blodsockret sedan snabbt faller uppstår ett kraftigt sötsug som tvingar oss att överäta.

Långsamma kolhydrater ger måttlig blodsockerhöjning och längre mättnad.

Proteiner kan ge en svag blodsockerhöjning.

Fetter ger ingen blodsockerhöjning!

Därför är en kost med få kolhydrater och mer fett den bästa för sockersjuka (diabetiker).
Många blir på kort tid medicinfria. Lågkolhydratkost förebygger att diabetes utvecklas.

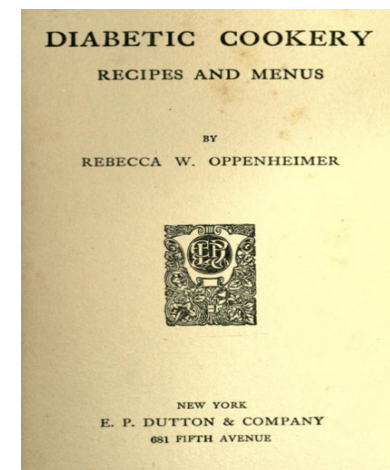
Diabetesvård nu och förr

Idag rekommenderas diabetiker att äta **50-60 %** av energin från kolhydrater. Detta leder till förhöjt blodsocker som administreras med stora doser insulin.

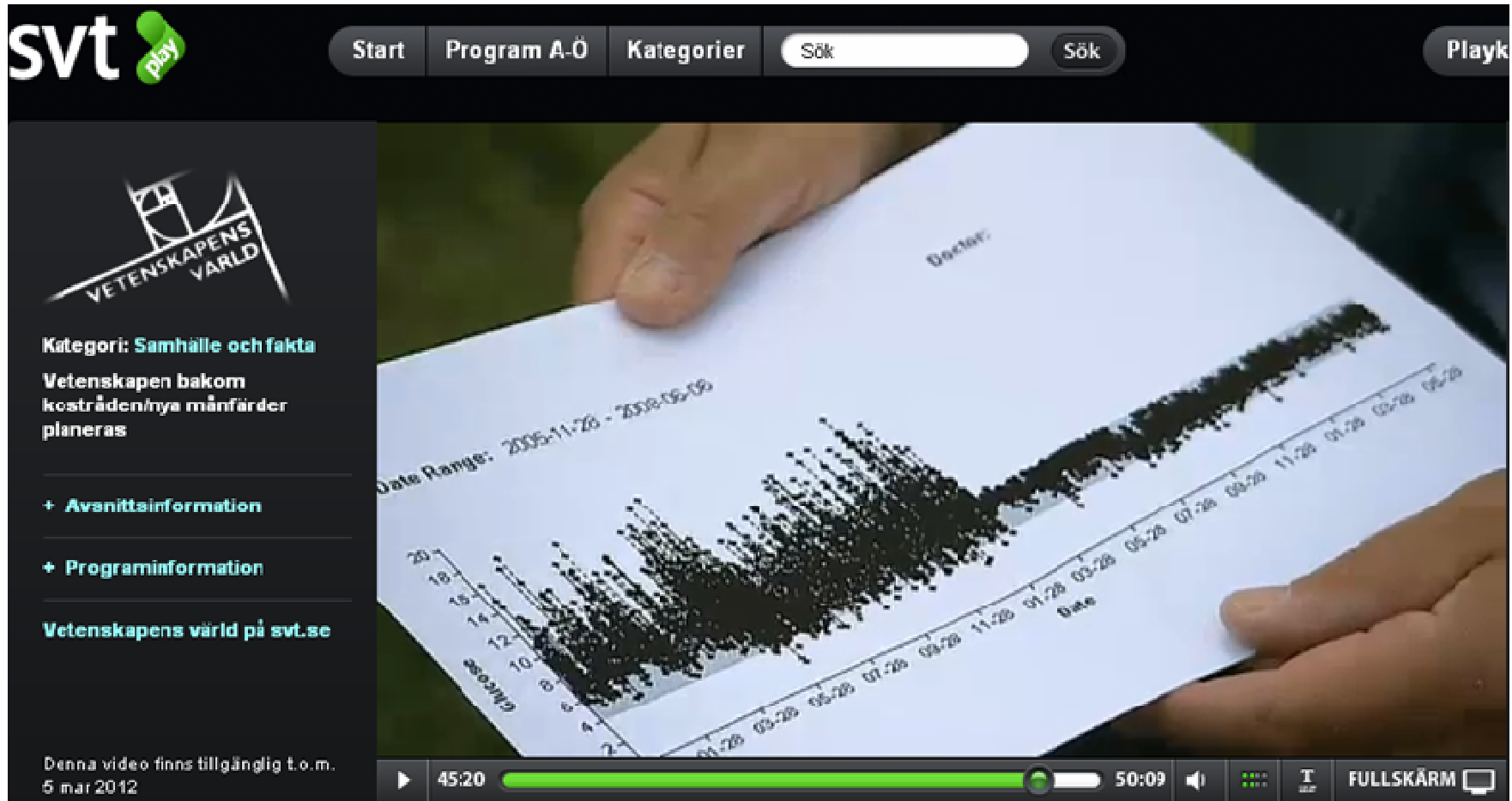
Dagens diabetesvård leder till vad man inom sjukvården kallar ”**NATURAL-FÖRLOPPET**”, som innebär att man med tiden får accelererande skador:

Viktökning, ögonbottenförändringar, nervskador, försämrad cirkulation, benamputation, njursvikt, dialysbehandling, cancer, hjärtinfarkt, stroke och Alzheimer (även benämnd diabetes typ 3).

Tidigare, innan insulinet upptäcktes, räddade man diabetiker genom att rekommendera **låg-kolhydratkost**. Man gav till och med ut särskilda kokböcker för att underlätta för diabetikerna. Då fick sjukdomen inget ”naturalförlopp”, utan **den sockersjuka förblev frisk, så länge kostråden följdes**.



En bild säger mer än tusen ord



En typisk blodsockerkurva för en typ 2 diabetiker (ALLA blir friskare med LCHF):
FÖRE med tallriksmodellen och insulininjektioner, leder till "NATURALFÖRLOPPET"
EFTER med LCHF och utan mediciner, leder till "FRISKA DIABETIKER"

Vetenskap, studier och lagen

← **Socialstyrelsen** beslöt 2008, efter flera års utredning, att **lågkolhydratkost** är i enlighet med «**vetenskap och beprövad erfarenhet**» vid behandling av diabetes och övervikt.



← **SBU** (Statens Beredning för medicinsk Utvärdering) skrev 2010 i sin rapport "Mat vid diabetes" att den vetenskapliga grunden för kostråd vid diabetes var synnerligen bräcklig, med andra ord **saknas vetenskapligt stöd för dagens kostråd !**



← **Patientsäkerhetslag** (2010:659) **6 kap.** Skyldigheter för hälso- och sjukvårdspersonal m.fl.

Allmänna skyldigheter

1 § Hälso- och sjukvårdspersonalen ska utföra sitt arbete i överensstämmelse med «**vetenskap och beprövad erfarenhet**». En patient ska ges sakkunnig och omsorgsfull hälso- och sjukvård som uppfyller dessa krav. Vården ska så långt som möjligt utformas och genomföras i samråd med patienten. Patienten ska visas omtanke och respekt.

7 § När det finns flera behandlingsalternativ som står i överensstämmelse med «**vetenskap och beprövad erfarenhet**» ska den som har ansvaret för hälso- och sjukvården av en patient medverka till att patienten ges möjlighet att välja det alternativ som han eller hon föredrar.



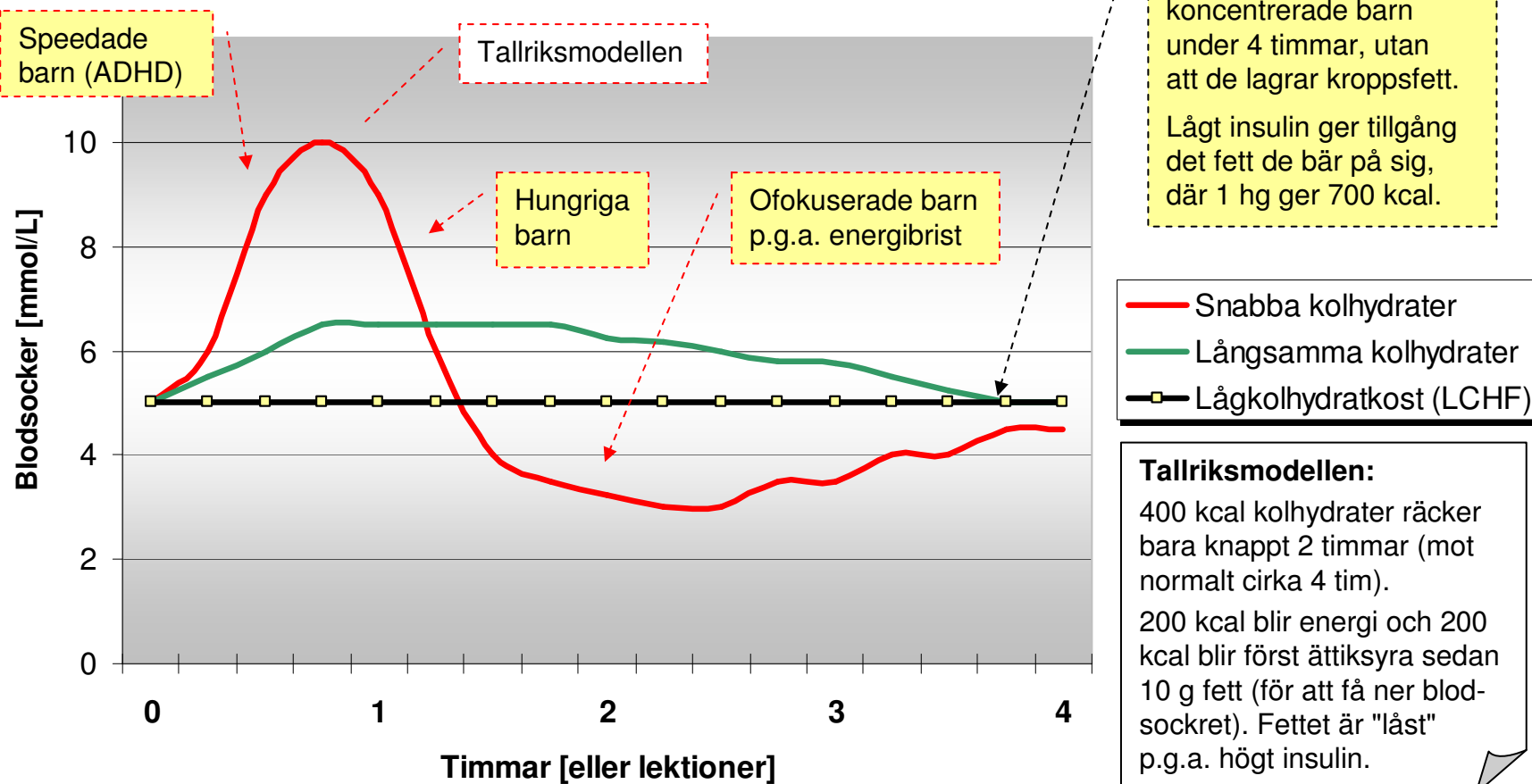
SLUTSATS

← **Sjukvården är skyldig enligt lag att följa Socialstyrelsens beslut av 2008, vid behandling av diabetes och övervikt (dvs. SKA erbjuda lågkolhydratkost).**

← Enligt SBU saknar dagens diabeteskostråd vetenskapligt stöd och får därför enligt lag inte användas. På denna punkt är lagen klar och entydig.



Blodsocker efter tre olika typer av måltider



Lågkolhydratkost ger mätta, lugna och koncentrerade barn under 4 timmar, utan att de lagrar kroppsfett.

Lågt insulin ger tillgång det fett de bär på sig, där 1 hg ger 700 kcal.

Hur fungerar ADHD-skapande mat (= Tallriksmodellen med 50–60 E% kolhydrater) i skolan?

- **Första lektionen** blir barnen speedade av ett snabbt stigande blodsocker och även lärarna om de äter samma högkolhydratkost.
- **Andra lektionen** svänger blodsockret nedåt och barnen blir nu hungriga och sugna på socker och får svårt att koncentrera sig om de inte stoppar något sött i munnen. När det passerar 5 mmol/L kan de bli darriga och få "dimhjärna" och de kan bli "toksugna" på något sött.
- **Under lektion nummer tre och fyra** uppstår energibrist och barnen orkar knappt med dessa timmar, såvida de inte går till kiosken på en rast. Det gäller även lärarna som därtill ska utbilda elever som har koncentrationssvårigheter och som har svårt att sitta stilla. En orimlig uppgift.

Felaktig mat påverkar alltså vår konkurrensförmåga om framtidens kunskapsjobb och därmed hotas den välfärd de flesta numera tar för givet. Detta är lätt att åtgärda genom att servera naturlig mat som ALTERNATIV till Livsmedelsverkets extrema högkolhydratkost.

Referenser och länkar



- Socialstyrelsen godkänner lågkolhydratkost ...
... <http://www.kostdoktor.se/socialstyrelsen-godkanner-lagkolhydratskost/>
- SBU: Dagens kostråd för diabetiker strider mot vetenskap ...
... <http://www.kostdemokrati.se/business/2012/12/11/sbu-dagens-kostrad-for-diabetiker-strider-mot-vetenskap/>
- Ministerstyre kontra tjänstemannastyre och vad säger lagen ...
... <http://www.kostdemokrati.se/midi/2012/03/16/ministerstyre-kontra-tjanstemannastyre-och-vad-sager-lagen/>
- Mättat fett. Livsmedelsverkets bärande pelare vilar på ett gammalt PÅHITT ...
... <http://www.kostdemokrati.se/leif/2012/10/15/mattat-fett/>
- Hörnstenarna försvann, Livsmedelsverkets kosthus har rasat ...
... <http://www.kostdemokrati.se/bjorn/2011/11/06/hornstenarna-forsvann-kosthuset-har-rasat/>
- Livsmedelsverket bör omedelbart sluta med kostråd till allmänheten ...
... <http://www.dagensmedicin.se/debatt/livsmedelsverket-bor-omedelbart-sluta-med-kostrad-till-allmanheten/>
- Fettskräckens förfärliga följder ...
... <http://www.newsmill.se/artikel/2009/03/08/fettskrackens-forfarliga-foljder-diabetikerna>
- Läkare och diabetessköterskor känner inte till lagen (eller vägrar följa den) ...
... <http://www.newsmill.se/artikel/2009/06/11/lakare-och-diabetesskoterskor-kanner-inte-till-lagen-eller-vagr-ar-folja-den>
- Kan det vara så enkelt? Tallriksmodellen främjar tobaksrökning. ...
... <http://www.kostdemokrati.se/leif/2011/08/11/kan-det-vara-sa-enkelt/>
- Mat istället för ADHD-medicin ... <http://www.kostdemokrati.se/health/2013/01/14/vart-ar-vi-pa-vag/>
- Ketos ... <http://www.kostdemokrati.se/bjorn/2012/08/25/bestam-sjalv-och-skilj-pa-ketos-och-ketoacidosis/>
- Karlshamnsstudien ... <http://www.kostdemokrati.se/karlshamnsstudien/>
- Diabetes – åt dig till normalt blodsocker ... <http://www.kostdoktor.se/diabetes/>
- Vetenskapen, maten och hälsan ... <http://www.kostdoktor.se/vetenskap/>