

## KOST- OG AKTIVITETS RÅD VED DIABETES TYPE 2

### Innledning

Det er liten tvil om at mange personer med utviklingshemning kan bedre sin livskvalitet og helse ved å legge om kost- og aktivitetsvaner, men det finnes ingen enkle løsninger på hvordan endre på vaner og livsstil. Det er mange personer med utviklingshemning som er overvektige, og mange har det lite gunstige magefettet som kan føre til metabolsk syndrom (se temaark om metabolsk syndrom). Det å endre livstil ved nyoppdaget diabetes, eller for å forebygge diabetes type 2 kan være vanskelig for alle. Det kan være vanskelig for personer med utviklingshemning og forstå hvor det er så viktig å være i fysisk aktivitet, eller hvorfor det ikke er bra å drikke mye brus eller spise søtsaker.

### Vektreduksjon kan gi remisjon av diabetes type 2

Remisjon betyr at sykdommen faller til ro, uten målbar sykdomsaktivitet. For å forebygge og behandle diabetes type 2, er kost- og treningsstiltak som fører til vektreduksjon den mest effektive behandling (1). Men hvilket kosthold har best virkning for å oppnå varig vektreduksjon ved diabetes type 2?

Ny forskning er grunnlag for de *Nye europeiske kostråd for diabetes*, som vil komme, The Diabetes and Nutrition Study Groups, DNSG (2). Sitat fra deres arbeid:

*«Remisjon er definert som å ha blodsukker under diagnosegrensen for diabetes (HbA1c < 48 mmol/mol), uten bruk av medikamenter. Konklusjonen var at vektreduksjonsopplegg som inkluderte lavkaloridietter og måltidserstattere ga størst vekttap ved diabetes type 2. Måltidserstattere kan være shaker eller supper som er laget slik at de kan gi fullverdig næring, men minimalt med kalorier. Ingen bestemt sammensetning av kosten, som lavkarbo, høyprotein eller vegetarisk, ga større vekttap enn andre kostsammensetninger. Program som hadde en startfase der all mat ble byttet ut med kalorireduerte måltidserstattere, ga størst grad av remisjon av diabetes type 2 (2)».*

Denne forskningen er relativt ny, og det er gledelig at vektreduksjon kan være så effektivt at det i seg selv kan gjøre oss diabetesfri (1). Men det å gå ned i vekt og følge en lavkaloridiett kan by på utfordringer for de fleste, med og uten utviklingshemning.

Noen matvarer vet vi er bra for blodsukkerregulering for de med diabetes type 2 eller de med prediabetes (høyt blodsukker, men ikke høyt nok til å oppfylle kriteriene for diabetes). Det er matvarer som har et høyt fiberinnhold, for eksempel fullkornsprodukter, grønnsaker, belgvekster, hel frukt, frø og nøtter.

Vi anbefaler å lese Helsedirektoratets *Levevaner ved diabetes og behandling av overvekt og fedme*. Her finner dere gode og praktiske anbefalinger i forhold til kost og fysisk aktivitet (3).

### Noen kostholdsråd ved diabetes type 2:

- Spis mindre mat til hvert måltid
- Unngå småsping mellom måltidene
- Spis mer fiber: belgfrukter, grønnsaker, ekstra grovt brød og knekkebrød, frø og gryn
- Velg fisk og magert kjøtt, unngå farseprodukter og rødt kjøtt
- Få i deg fem om dagen: mest grønnsaker og litt frukt og bær
- Velg det sunne fettet. Bruk blant annet vegetabiliske oljer, plantebaserte margariner, fet fisk, litt nøtter (nøtter inneholder mange kalorier) og avokado
- Tenk over hva du drikker. Unngå sukret drikke og fruktjuicer. Begrens melkeinntaket
- Begrens salt og tilsatt sukker

Hentet fra [www.diabetes.no](http://www.diabetes.no)

### Aktivitetsråd ved diabetes type 2

«Sterk anbefaling: Personer med diabetes type 2 anbefales å være fysisk aktive med moderat til høy intensitet minimum 150 minutter per uke, fordelt over minst tre dager og ikke mer enn to påfølgende dager uten fysisk aktivitet» (3).

Noen praktiske råd:

- Kartlegg personen med utviklingshemning sitt aktivitetsnivå (hverdagsaktiviteter og fritidsaktiviteter) og motivasjon til å være i fysisk aktivitet. Lag en oversikt over dette.
- Snakk med den det gjelder og med pårørende/nærpersoner om hvilke aktiviteter som kan være realistiske og gjennomførbare og som hen liker eller ønsker å prøve
- Den som skal motivere og tilrettelegge for økt mengde fysisk aktivitet hos en annen, bør benytte kommunikasjon som motiverer til mer av det som er bra
- Fastlege eller annet helsepersonell kan være med i prosessen og hjelpe til å sette realistiske delmål, identifisere hindringer, kartlegge mulighetene for å unngå disse, lage en konkret aktivitetsplan og gjennomføre regelmessige oppfølginger

Rådene er hentet fra Helsedirektoratet sine nettsider (3), og fritt tilpasset målgruppen voksne og eldre personer med utviklingshemning.

Diabetesforbundet har egne Motivasjonsgrupper (likepersonstilbud) for alle som har fått diabetes. Undersøk i ditt fylke om de har et tilbud dere kan være med på (<https://www.diabetes.no/tilbud-til-deg/motivasjonsgrupper/>)

Fra de Internasjonale anbefalinger innen behandling av diabetes type 2 hos voksne personer med utviklingshemning om kostholdsråd (4), fritt oversatt:

- Anbefaler vekttap ved BMI >25kg/m<sup>2</sup>. BMI (kroppsmasseindeks) er et mål på forholdet mellom høyde og vekt og er en mye brukt indikator på overvekt og fedme. Det finnes mange ulike kostholds-strategier for å oppnå vekttap. Det er viktig at kostholdsendringer tilpasses den enkelte person med utviklingshemning.
- Tilby kostråd, inkludert råd som legger vekt på fullkorn, frukt, grønnsaker, meieriprodukter med lavt fettinnhold, fisk, nøtter og frø. Reduser rødt og bearbeidet kjøtt, sukkersøtede drikker og raffinert eller bearbejdede produkter
- Øk fysisk aktivitet og reduser stillesittende atferd
- Få støtte fra tjenesteytere, familie og nærpåsoner til å sette i gang og opprettholde kostholdsendringer og fremme fysisk aktivitet
- Få henvisning til kostholdsveileder
- Få tilgang til opplæring (kurs etc) om diabetes type 2, og kontinuerlig oppfølging og støtte fra tverrfaglige diabetesteam
- Oppmuntre familie og nærpåsoner til å spise og lage mat som er anbefalt ved diabetes type 2 sammen med den med utviklingshemning. Det er viktig å være et godt forbilde, ved å selv benytte måltidsplanlegging og innkjøp av sunn mat etter handleliste (4).

### Referanser:

1. Aas, A-M. Nå kommer nye europeiske kostråd for diabetes. (2022) Sykepleien;110(87860):e-87860. <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2022.87860>
2. Churuangasuk, C., Hall, J., Reynolds, A., Griñn, S.J., Combet, E., Lean, M.E.J. (2022). Diets for weight management in adults with type 2 diabetes: an umbrella review of published meta-analyses and systematic review of trials of diets for diabetes remission. *Diabetologia*;65(1):14–36. <https://doi.org/0.1007/s00125-021-05577-2>.
3. Levevaner ved diabetes og behandling av overvekt og fedme: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/diabetes/levevaner-ved-diabetes-og-behandling-av-overvekt-og-fedme#kosthold-og-kostsam>
4. Taggart, L., Tripp, H., Conder, J., Whitehead, L., Scott, J., Rouse, L., Redquest, B., Lunskey, Y & Truesdale, M. (2021) International Consensus Guidelines: Reasonable Adjustments in the Management of Type 2 Diabetes in Adults with Intellectual & Developmental Disabilities. International Association for the Scientific Study of Intellectual & Developmental Disabilities (IASSIDD): Health Special Interest Research Group. [Int-Consensus-Guidelines-Management-of-Type-2-Diabetes-Intellectual-Disabilities-IASSIDD-Taggart-et-al.-2021.pdf](https://www.assidd.org/Int-Consensus-Guidelines-Management-of-Type-2-Diabetes-Intellectual-Disabilities-IASSIDD-Taggart-et-al.-2021.pdf)