

13 september 2011

Personliga råd för bättre hälsa vid diabetes Individanpassade råd istället för generella ökar patientsäkerheten

– *Matens betydelse för hälsan kan inte förenklas till en viss kostsammansättning, menar Lena Ljungkrona-Falk, vice ordförande i Dietisternas Riksförbund.*

Vetenskapens värld den 12:e september speglade svårigheter förknippade med forskning kring kostvanor och dess effekter på hälsan. I programmet intervjuades både diabetiker som säger sig må bra av lågkolhydratkost och de som inte gör det.

Statens Beredning för Medicinsk Utvärdering (SBU) presenterade 2010 en systematisk genomgång av litteraturen om kost vid diabetes. Medelhavskost med stor andel enkelomättat fett visade sig vara gynnsamt vid diabetes.

Både kost med moderat kolhydratinnehåll och kost med högt kolhydratinnehåll (med övervägande andel långsamma kolhydrater) visade sig ha gynnsamma effekter på vikt och blodsocker. Vidare visade rapporten att det vetenskapliga underlaget för extrem begränsning av kolhydratintaget, så kallad LCHF-kost, inte kunde bedömas då det inte fanns studier med tillräcklig vetenskaplig kvalitet.

Dietisternas Riksförbund (DRF) välkomnar kritisk granskning och utvärdering av kostbehandling, precis som annan medicinsk behandling. Dessutom krävs mer forskning för att ytterligare belysa de komplexa sambanden mellan mat, hälsa och sjukdom.

Många upplever förbättrad hälsa med en viss typ av kost, erfarenheten visar att nästan alla typer av kostförändring eller bantningsmetoder har gynnsamma effekter på kort sikt. Individens stärkta tro på sin egen förmåga att förändra sina kostvanor är en viktig nyckel, men enskilda personers kortsiktiga erfarenheter kan inte ligga som grund för kostrekommendationer till grupper av patienter eller till befolkningen. Dessa måste, för att stärka patientsäkerheten, bygga på vetenskap och beprövad erfarenhet.

– De finns idag flera kostbehandlingsmodeller vid diabetes, säger Lena Ljungkrona-Falk. DRF stödjer och välkomnar vidare forskning och utvärdering för en fortsatt vetenskaplig förankring för kost vid diabetes.

Dietistens uppgift är att tillsammans med den som har sjukdomen diabetes individanpassa kostbehandlingen till personens livsstil, behov och preferenser, minska riskerna för följsjukdomar samt ge möjlighet att låta maten vara en betydelsefull del av en god livskvalitet.

För ytterligare upplysningar kontakta

Lena Ljungkrona-Falk
Vice ordf. Leg. dietist,
tfn: 0501-629 70, 070- 226 57 26,
E-post: lena.ljungkrona-falk@vgregion.se

För ytterligare upplysningar om DRF, kontakta

Elisabet Rothenberg,
ordförande, Leg. dietist,
tfn: 0706-41 45 81,
E-post: elisabet.rothenberg@vgregion.se

Dietisternas Riksförbund (DRF) är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier. Av DRF:s drygt 1200 medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för olika livsmedels- och läkemedelsföretag.

WWW.DRF.NU

