

Evidensbaserade kostråd för personer med diabetes

The Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) har evidensbaserade kostråd för att förebygga och behandla diabetes.

I Sverige har kostråd för personer med diabetes framförallt baserats på de svenska och nordiska näringsrekommendationerna, SNR och NNR. Dessa råd innebär en kost med relativt hög andel kolhydrater och fibrer samt låg andel fett. SNR och NNR är inte särskilt anpassade för diabetiker utan är framtagna som allmänna rekommendationer till den friska befolkningen för att bibehålla en god hälsa. Kostråden syftar framförallt till att undvika kostrelaterade sjukdomar och att tillgodose näringsbehoven.

För personer med diabetes är det fördelaktigt att kosten innehåller en stor andel fibrer och livsmedel med lågt glykemiskt index (GI) för att blodsockernivåerna ska hållas jämna. För typ 2-diabetiker med övervikt som lyckas gå ner i vikt med hjälp av en energireducerad och väl sammansatt kost är fördelarna självklart många.

Dessa nya kostråd för personer med diabetes ger större möjlighet till att anpassa maten till personliga önskemål och behov. För de som önskar kan protein- och fettintaget öka något (helst då i form av enkelomättat fett) och kolhydratintaget minskas, framförallt från socker. Diabetiker utan övervikt kan ha ett fettintag upp till 35 energiprocent* i de senaste rekommendationerna. Proteinintaget kan för de som önskar, och inte har problem med njurarna, ökas till 20 energiprocent. Kolhydratintaget kan vara så lågt som 45 energiprocent.

** Energiprocent = andelen energi som kommer från ett visst näringsämne.*

- - -

For more information please contact:

Daniel Arenholm, Director, Marketing & Communications

Nodensa AB
Bragev. 3
SE-11426 Stockholm
Sweden

Phone: +468201050
Mobile: +46739814412
E-mail: daniel.arenholm@nodensa.com

DNSG:s kostrekommendationer bygger på den bästa tillgängliga forskning som finns på området. Alla relevanta studier som publicerats rörande kost och diabetes har värderats och kritiskt granskats av DNSG. För att på ett objektivt sätt kunna värdera kvalitén av studierna som utgör underlaget för kostrekommendationerna har DNSG använt ett etablerat rankingsystem (The Agency for Health Care and Policy and the Scottish Intercollegiate Guidelines Network 1999).

Kostrekommendationerna passar inte bara för diagnostiserade diabetiker, de kan också förebygga övervikt och minska risken för typ 2-diabetes för personer i riskzonen att utveckla diabetes. Kostråden tar hänsyn till bl.a. glukoskontroll, insulinnivåer och blodtryck samt vikten av att bibehålla eller uppnå en normalvikt.

Då många typ 2-diabetiker är överviktiga är viktninskning en viktig förutsättning för att få en god metabol kontroll. Regelbundna matvanor såsom 3 måltider enligt talriksmodellen, samt 2-3 mellanmål om dagen rekommenderas. Även råd om regelbunden fysisk aktivitet ingår i DNSG:s rekommendationer. Syftet med dessa rekommendationer är att förbättra den glykemiska kontrollen och minska riskerna för hjärt- och kärlsjukdomar.

DNSG: internationella symposium

DNSG sammanträder årligen då gruppens medlemmar diskuterar den senaste forskningen. Det 25:e internationella symposiet kommer i år att hållas i Kuopio, Finland mellan den 28-30 juni, 2007. (Se länk nedan)

DiabetesCoach™

DiabetesCoach från Nodensa AB är internetbaserad egenvård baserad på DNSG:s riktlinjer och är den första produkt/tjänst av sitt slag. DiabetesCoach ökar förutsättningarna att följa rekommendationerna, balansera sitt blodsocker och förbättra sin livsstil. Besök www.diabetescoach.eu för mer information.

- - -

For more information please contact:

Daniel Arenholm, Director, Marketing & Communications

Nodensa AB
Bragev. 3
SE-11426 Stockholm
Sweden

Phone: +468201050
Mobile: +46739814412
E-mail: daniel.arenholm@nodensa.com



Länkar:

[25th International Symposium on Diabetes & Nutrition. Diabetes & Nutrition Study Group \(DNSG\) of the European Association for the Study of Diabetes \(EASD\)](#)

www.dnsg.org

www.easd.org

www.nodensa.com

About EASD and DNSG:

The Study Group on Diabetes and Nutrition of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) was formed in 1982, and has worked to realize better scientific interchange on clinical and metabolic effects of nutrition in relation to diabetes, and the implementation of appropriate dietary therapy in diabetic individuals. The study group (DNSG) holds an annual international scientific congress, in which members and prospective members of the group assemble to stimulate scientific discussion with respect to the board's aims. These meetings also function to enable the Bureau and the General Assembly to conduct the annual general meeting of the Bureau, and to elect the Bureau and nominate new members.

A series of satellite meetings have also been held from time to time. Please follow this link to the conferences page of the site for more detailed information about our meetings history, and for news about our upcoming conference and annual meeting. The group has established links with international academies and related study groups, notably the EASD (European Association for the Study of Diabetes).

The committee of DNSG consists of 9 members elected by the members present at the business meeting of the group. Appointed committee members serve for 3 years and may remain in the committee at the end of their term if they have been selected as office-bearer.

###

ABOUT:

Nodensa is a global healthcare solutions company - our fusion of innovative IT and medical technology allows us to enhance public health and the quality of peoples' lives. Nodensa has operated since 2006 from its headquarter in Stockholm, Sweden. For more information, visit Nodensa online at www.nodensa.com

For more information please contact:

Daniel Arenholm, Director, Marketing & Communications

Nodensa AB
Bragev. 3
SE-11426 Stockholm
Sweden

Phone: +468201050
Mobile: +46739814412
E-mail: daniel.arenholm@nodensa.com