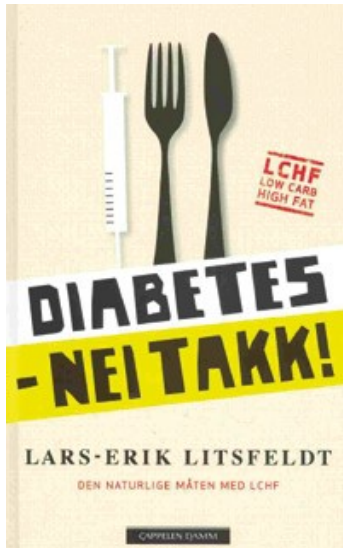

Svært spesielt om diabetes

ANMELDELSER

JAK JERVELL

Oslo



Litsfeldt, L-E.

Diabetes – nei takk!

Den naturlige måten med LCHF. 153 s, ill. Oversatt fra svensk av Mette-Cathrine Jahr.

Oslo: Cappelen Damm, 2010. Pris NOK 269

ISBN 978-82-02-30852-0

LCHF stammer fra engelsk og er en forkortelse for *low carb high fat*, og brukes som en enkel forkortelse for et kosthold som noen anbefaler, både som en enklere metode til vektreduksjon og til behandling av type 2-diabetes. Basert på egne erfaringer går forfatteren inn for et kosthold med ekstremt lite karbohydrater og svært mye fett.

Behandling av type 2-diabetes er imidlertid mye mer enn blodsukkerbehandling. Hensikten med behandlingen er et godt liv, og også et langt. Siden mennesker med type 2-diabetes har høy dødelighet av hjerte- og karsykdom, rettes mye av behandlingen mot risikofaktorene for koronarsykdom, med såkalt hjertevennlig kost; heller umettet enn

mettet fett. I de nye nasjonale, kliniske retningslinjene for diabetes er det satt opp følgende behandlingsmål: røykeslutt, moderat fysisk aktivitet (minst 30 minutter daglig), alle overvektige bør prøve å oppnå et vekttap på minst 5 %, ønsket verdi for $Hb A_{1c} \leq 7 \%$, man bør tilstrebe et blodtrykk $\leq 135/80$ mm Hg, og man bør tilstrebe et LDL-kolesterol $\leq 2,5$ mmol/l (B) og $\leq 1,8$ mmol/l hvis det foreligger koronar hjertesykdom (1).

Litsfeldt anbefaler et ekstremt kosthold. Spesielt ble jeg imponert av Litsfeldts frokost: «Om morgenen er det hensiktsmessig å spise egg. En fin måte å få i seg mye fett på og begrenset med protein, er å la noen av eggehvitene gå i søpla. Stekt bacon i småbiter i smør, og når de er ferdige, heller du over eggene vispet sammen med en skvett fløte. Eggerøren suger opp fett i stekepannen. Serveres med en klatt smør som får smelte oppå alt sammen – da får eggerøren vinger. Med en slik frokost har du gode forutsetninger for å klare deg uten noe mellommåltid om formiddagen. Ikke spis noe fullkornbrød».

En slik diett gjør kanskje at man mister appetitten og derfor går ned i vekt. Type 2-diabetes skal man imidlertid ha resten av livet. På sikt kan derfor ikke slike ekstreme kostendringer anbefales, det vil vanskeliggjøre normale sosiale aktiviteter. Har man pasienter som ønske å prøve LCHF, bør man gi råd om ikke å øke mengden mettet fett og følge med på lipider, blodtrykk og vekt. For leger er boken interessant, mest fordi den er så spesiell, og i tillegg ganske godt skrevet. Jeg vil imidlertid ikke anbefale den til folk som har diabetes.

LITTERATUR

1. Claudi T, red. Diabetes: forebygging, diagnostikk og behandling. Nasjonale kliniske retningslinjer. Oslo: Helsedirektoratet, 2009.
www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00113/Diabetes___Forebygg_113609a.PDF (26.5.2010).

Publisert: 1. juli 2010. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.10.0526
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.