

KAN MAN BLI

frisk

FRÅN

typ 2



De senaste åren har nya framsteg gjort det möjligt för allt fler med typ 2-diabetes att nå normalt blodsocker utan medicinering. Idén remission är het bland diabetesforskare och läkare, men också omdebatterad.

Vem kan nå remission, hur har andra lyckats och är det möjligt att stanna där livet ut?

av Ulrika Lundberg

”Jag ser mig själv som frisk”



MIKAEL GÖRANSSON

Ålder: 42 år.

Bor: I Solna.

Familj: Singel.

Gör: Gastronomisk konsult åt eventföretag, PR-bolag och media.

Diagnos: Typ 2 sedan 4 år.

Behandling: Ny livsstil.

Han kan äta precis vad som helst i dag utan att blodsockret stiger i diabetestoppar. Kroppen fixar det. Mikael Göransson tror att han kan hålla sin typ 2 i remission livet ut.

– Jag känner mig frisk, och jag ser mig själv som frisk i dag, säger Mikael Göransson. Och jag gör det utifrån hur jag lever. Jag äter inga mediciner för diabetes, och jag äter inte ”för diabetes”. Jag lever som vem som helst som inte har typ 2, min kropp hanterar det.

Mikael Göransson fick sin typ 2-diagnos 2019. I hans journal finns i dag olika läkares anteckningar: ”Prediabetes” och ”Tidigare diabetes typ 2 men fullt åtgärdad med livsstils-åtgärder”. På ett år gick Mikael Göransson ner 30 kilo och sänkte sitt HbA1c från 46 till 34. Där ligger han nu stabilt.

– När jag fick diagnosen var jag väldigt, väldigt överviktig. Jag tränade inte speciellt mycket och åt jävligt dåligt. Jag gjorde allt fel, säger han.

Han visade sina värden för en läkarvän, som sa att han förmodligen precis ramlat över gränsen till typ 2 och hade chansen att backa ur sjukdomen. Game on, tänkte Mikael. Han läste på, rejält. Tillsammans satte de upp en plan, ett ”reverseringsprotokoll” att följa, med fokus på viktneidgång. Själva resan mot normalt blodsocker krävde strikt kost och motion, men i dag håller han nya balansen med bra mat oftast, hamburgare och bärs när han vill och lite mer träning än WHO rekommenderar alla.

– Många säger att jag är villkorat frisk. ’Återgår du till att äta normalt så stiger blodsockret igen’. Men vad är normalt? Jag har gener som gör att jag får typ 2 om jag går upp i vikt. Det var villkorat redan när jag föddes.

Han testar då och då om han kan äta vad som helst utan att blodsockret når diabetiska värden. Kurvan är jämn.

Tror du att du kan hålla friska värden resten av livet?

– Ja, det tror jag. För mig var det kunskap som fattades. Jag vill berätta min story. Sjukdomen är individuell och alla har inte möjligheten, men om den finns är det synd att missa chansen.

FOTO ANDREAS LUNDBERG

”För mig är friska värden en orealistisk dröm”

Annika Andersson k äkar schysst och tränar, men behöver fortfarande tre läkemedel för att hålla ett bra blodsocker. Med sitt tunga typ 2-arv är hon nöjd med att få må bra och leva ett rimligt liv.

”Du kommer att få typ 2-diabetes, men ju mer du sköter dig desto längre kan du skjuta upp det.” Annika Andersson bodde i El Salvador år 2000, när en endokrinolog ringade in hennes förhöjda blodsocker, arv och framtid. Hennes mamma, mormor och fem morbröder hade allihop fått typ 2 tidigt. Hon strök alla sötsaker för gott och höll blodsockret under typ 2-gränsen i nio år till.

– Pest eller kolera. Jag slutade röka, vilket kanske var viktigare, men då gick jag upp i vikt och diagnosen kom. Så blev det, säger hon.

Tror du att du skulle kunna bli av med din typ 2?

– Nej, jag tror faktiskt inte det om jag ska vara ärlig. Inte givet mina dassiga gener. Det kanske ligger som en önskedröm längst bak i skallen, men jag tror inte att den är realistisk. Jag gympar tre gånger i veckan och äter jätteordentligt. Jag har aldrig slarvat. Det måste finnas något rimligt i vanorna ändå. När jag fick diabetes var det ingen som talade om remission, det fanns inte. Det spelar så klart också in. I början kanske jag lyckades reverse-ra sjukdomen en kort stund i alla fall. Men nu har det gått så många år.

För Annika Andersson blev insulin en ond viktspiral. När hon byte ut insulinet mot Victoza för ett par år sedan tappade hon 20 kilo.

– Om jag hade kunnat reversera sjukdomen borde blodsockret ha blivit tipptopp då, men så var det inte. Det blev ändå inte så lågt att jag kunde sluta med några mediciner.

Med tre läkemedel och bra typ 2-koll håller hon ett HbA1c runt 50.

Vilket är ditt tänk i dag för att må bra med diabetes?

– Jag kommer alltid att behöva käka schysst och träna för att hålla blodsockret i schack. Om jag får må bra och slippa följdssjukdomar, då tycker jag att det är ganska bra.



ANNIKA ANDERSSON

Ålder: 62 år.

Bor: Stockholm.

Familj: En son, 28 år, och en dotter, 24 år.

Gör: Programhandläggare på organisationen We effect.

Diagnos: Typ 2 sedan 14 år.

Behandling: Metformin + Victoza + Jardiance.

Remission av typ 2-diabetes – så funkar det

Banbrytande studier har gett hopp till miljoner människor med typ 2-diabetes. De visar att genom viktnedgång är det möjligt för en del att få normalt blodsocker igen – sätta sin diabetes i remission.

Remission är en rätt ny idé. Typ 2-diabetes ses oftast som en livslång, progressiv sjukdom som med tiden kräver allt fler läkemedel för att hantera blodsockret.

Vanligaste scenariot där remission syns är vid obesitaskirurgi med stor viktnedgång. Efter operationen kan de flesta med typ 2 hålla ett normalt, hälsosamt blodsocker utan mediciner.

För sex år sedan släpptes de första resultaten från den brittiska DiRECT-studien som visade att en kraftig viktnedgång i sig – utan operation – räcker för att sätta typ 2-diabetes i remission. Det var ett banbrytande ögonblick för behandlingen av typ 2-diabetes.

Remission är inte heller bara möjligt för ett exklusivt fåtal. Bland de som haft sin diabetes i högst sex år uppnådde nästan hälften remission. Störst chans hade de som gick ner 15 kilo eller mer.

Samtidigt gör framsteg som ny kunskap, nya läkemedel och digitala plattformar – som kan stötta personer med typ 2-diabetes att gå ner och behålla en ny vikt – att remission blir ett nåbart mål för fler.

Plötsligt har remission blivit ett hett ämne bland såväl forskare som läkare, och omdebatterat.

Mycket är fortfarande oklart, som hur länge en remission oftast håller i sig, eftersom det

varierar och längre studier saknas. Remission är nämligen ingen "en gång för alla"-lösning. Om vikten vänder tillbaka uppåt så kommer också blodsockret att stiga igen, garanterat.

ATT KUNNA HÅLLA sitt blodsocker under diabetesgränsen utan medicinering går under olika uttryck – som att "bli av med" sin diabetes, bli "symtomfri", till och med "frisk". Experter har enats om att remission är det korrekta ordet. Anledningen är att människor inte ska tro att de kan släppa kontrollen och att de inte längre behöver stämma av blodsockret eller få njurar, ögon och fötter checkade.

– Det tror jag är ett gott skäl bakom det hela, att man inte ska tänka att 'nu är jag botad' ungefär som efter en förkylning. Du har anlagen, risken finns att din diabetes kommer tillbaka. Därför vill man säga att har du haft diabetes, så har du diabetes alltid i princip. Även om proverna är bra, säger Kerstin Brismar, specialistläkare och professor i diabetesforskning vid Karolinska institutet.

Självt tycker hon att det är en pessimistisk och nedslående syn.

– Jag vet med min jättestora erfarenhet av att träffa patienter att vissa sådana här uttryck gör människor ledsna. Du vill hellre känna att 'okej, nu är jag helt frisk, mina blodsockervärden är normala utan mediciner.' Och du

”Bland de som haft sin diabetes i högst sex år uppnådde nästan hälften remission.”

Vad exakt är remission?

”Remission” är det korrekta ordet för att beskriva att en person med typ 2-diabetes har blivit symptomfri och håller ett normalt blodsocker utan läkemedel, slog ledande experter fast i en internationell konsensusrapport 2021. Ordet valdes framför förslag som ”botad” och ”backad” eftersom det understryker att diabetesen inte längre är aktiv, men att förbättringen kanske inte är permanent.

Rapportens definition av remission är:

* Ett HbA1c på högst 48 mmol/mol efter tre månader utan medicinering.

KÄLLA: ADA/EASD, DIABETES CARE.

Hur kan blodsockret bli normalt igen?

Den senaste forskningen lutar åt att typ 2-diabetes är en sjukdom som drivs av att för mycket fett samlas i levern och bukspottkörteln när vi går upp i vikt. Teorin är att fett i levern och bukspottkörteln – de två nyckelorgan som styr blodsockernivån – orsakar en ond cykel av störningar i systemet och stressar de insulinproducerande betacellerna tills de slutar fungera. En cykel som kan brytas om organen töms på det skadliga fett med viktnedgång.

Alla som når normal fettnivå i sina organ får ändå inte tillbaka ett normalt blodsocker. Vad som tycks avgörande för att kunna nå remission är betaceller-nas skick. Hos de som når remission har forskarna nu sett att betacellerna återhämtar sig.

Hur vi lagrar fett och hur våra betaceller fungerar beror sannolikt till stor del på faktorer som vår etnicitet, familjehistoria och ålder.

KÄLLA: R. TAYLOR 2019, UNDERSTANDING THE MECHANISMS OF REVERSAL OF TYPE 2 DIABETES

C-peptid – en grov fingervisning

Hur mår dina betaceller? Det kan vara svårt att säga. C-peptid är provet som mäter kroppens egen insulinproduktion, men värdet är otroligt svårtolkat. Därför används det främst för att se om insulinproduktionen är "på" eller "av" för att skilja mellan olika typer av diabetes vid diagnos – är det typ 1, typ 2, LADA eller MODY? Om du har typ 2 kan ett C-peptidprov avslöja om din insulinproduktion är hög eller närmar sig noll.

5 tips till dig som vill jobba mot remission

1

Skriv ner dina "varför", så att du kan hålla i dem om motivationen svajar.

2

Remission är ingen quickfix, ställ in dig på att en ny vikt måste underhållas med bra mat, motion och support.

3

Berätta om din resa för familj, kollegor och vänner så att de kan förstå och stötta dig.

4

Stäm av med din läkare först, så att en snabb viktnedgång är rätt och säker för dig.

5

Vänta inte, det gör målet svårare att nå. Ju snabbare efter diagnos desto större chans har du att nå remission, även om möjligheten kan finnas även efter 10 år.



”De flesta kommer alltid att behöva mediciner. Att försöka nå så långt som möjligt med vardagsmotion, mindre stress och bra kost är viktigt ändå för att få ner blodsockret och må bra” säger Kerstin Brismar, professor vid Karolinska institutet.

ska berömmas för att du har kommit dit. Sen ska du veta att det hänger på dig själv och andra faktorer om det kommer tillbaka eller inte. Men just nu är du frisk.

Ordet frisk, är inte det ett "no go"?

– Ja, rent medicinskt. Men det är ju en definitionssak. Hur länge är man frisk? Jag tycker att man kan säga att man tillfälligt är frisk från typ 2-diabetes om värdena är normala.

SÅ, VEM KAN nå remission? En förutsättning för att du ska kunna få tillbaka en normal blodsockerreglering är att du har kvar en bra insulinproduktion. Var tröskeln går vet inte forskarna, och förmodligen är den individuell. Men möjligheternas fönster verkar stå öppet de första åren efter diagnos. Därefter sjunker oddsden.

– Men vi vet att det är möjligt även efter flera års sjukdom. Det hänger på betacellerna. Jag skulle tro att en av fyra som har typ 2 i dag skulle kunna nå remission utan att överdriva, säger Kerstin Brismar.

Tror du att man kan stanna i remission livet ut?

– Ja, om man är motiverad. Jag har haft patienter som fått helt normala värden efter viktnedgång och hållit sig där i 20 år. Men åldrandet i sig ökar insulinresistensen genom att vår muskelmassa minskar och fettväven ökar, och då ökar insulinbehovet. Har man då inte

en hundraprocentig kapacitet så klarar man kanske inte det och blodsockret stiger.

Betacellernas förmåga sjunker också när vi blir äldre. Om du går i remission när du är 50 år så krävs det troligtvis mindre för att putta dig tillbaka till diabetes när du är 60 år, för att du har blivit tio år äldre.

– Då har du ändå cashat in många viktiga hälsoeffekter under de åren som du haft normalt blodsocker.

DET FINNS ETT dilemma med remission eftersom du bara kan bevisa att du nått dit genom att plocka bort medicinerna. I Sverige strider det mot riktlinjerna, som säger att alla med typ 2 ha minst ett läkemedel som skydd för framtiden – oavsett HbA1c.

Vilken effekt remission har på risken för framtida skador och förtidig död är outforskat. Typ 2-skador i blodkärlen verkar komma väldigt tidigt, redan vid prediabetes faktiskt. Har du en gång haft högt blodsocker ska du hålla fast i behandlingen tycker Margareta Hellgren, specialisläkare i allmänmedicin och diabetesforskare.

– Skadorna på kärlen har du kvar. Du ska inte sluta med alla mediciner för att du nått normalt blodsocker. Metformin minskar dessutom risken att utveckla typ 2 – rimligtvis också igen. *

”Jag skulle tro att en av fyra som har typ 2 i dag skulle kunna nå remission utan att överdriva.”

Kan någon med lägre BMI lyckas?

Alla med typ 2 har inte övervikt att gå ner, är det möjligt att nå remission ändå? Forskarteamet bakom DIRECT har testat i studien ReTUNE. 20 deltagare med ett BMI runt 25, gränsen för övervikt, fick följa samma viktminskningsprogram ner till ett BMI omkring 22. Vid start hade de oväntat mycket fett i levern och bukspottkörteln. Fettnivån i organen blev normal och 7 av 10 nådde remission.

KÄLLA: R. TAYLOR, NEWCASTLE UNIVERSITY, 2022.

3 STUDIER!

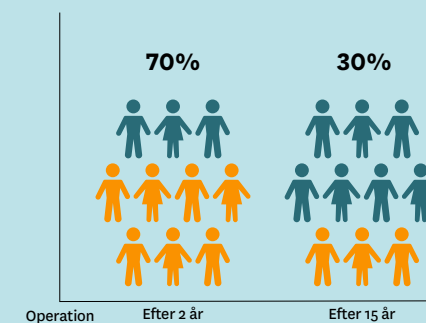
Hur har personer med typ 2 nått remission?

De starkaste bevisen vi har säger att du når remission med viktning. Det finns såklart många olika sätt att gå ner i vikt på, men här är tre vägar till remission som har ett robust, vetenskapligt stöd:

1. Obesitaskirurgi

Det var efter magsäcksoperationer som gastric bypass och gastric sleeve som man först såg att många med typ 2 "blev av" med sin diabetes. Den svenska SOS-studien har följt drygt 350 personer med typ 2 som genomgått obesitaskirurgi sedan 1987. Två år efter operationen var 70 % i remission och efter 15 år stannade 30 % fortfarande kvar där.

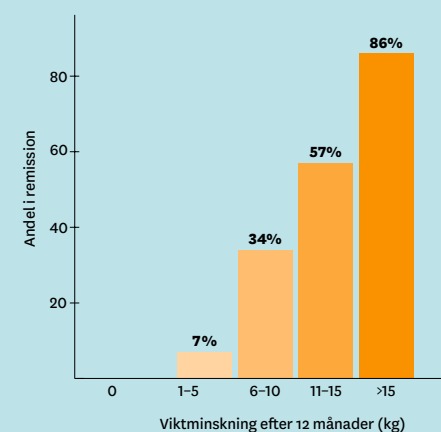
KÄLLA: L. SJÖSTRÖM, JAMA, 2014.



2. Lågkaloridiet

Studien DIRECT fann att nära hälften (46 %) av 149 deltagare, som hade diagnostiserats med typ 2 inom sex år, kunde nå remission med ett vetenskapligt beprövat viktminskningsprogram. Deltagarna åt omkring 850 kalorier om dagen i 12–20 veckor, följt av stöd för att hålla nya vikten. De som gick ner 15 kilo eller mer hade störst chans att nå remission. En uppföljande studie visade att en tredjedel var fortfarande i remission efter två år.

KÄLLA: MEJ LEAN, THE LANCET, 2018, THE LANCET DIABETES & ENDOCRINOLOGY, 2019.



3. Lågkolhydratdiet

En så kallad "real world"-studie har följt en vårdcentral i Storbritannien som har erbjudit alla sina typ 2-patienter en diet med färre kolhydrater (drygt 130 gram om dagen) för att tappa vikt och nå remission sedan 2013. De som nappar får löpande support. Studien visar att i april 2021 hade hälften av alla som valt dieten nått remission. De med "yngre" diabetes och lägre HbA1c vid start lyckades oftare.

KÄLLA: D. UNWIN, BMJ NUTRITION, PREVENTION & HEALTH, 2023

