



Institutionen för Molekylär Medicin och  
Kirurgi  
Enheten för Endokrinologi och Diabetologi  
Professor Kerstin Brismar

### **Råd för att minska risk för typ2 diabetes och hjärtkärlsjukdom**

#### **Allmänna kostråd**

- Regel 1:** ät mindre portioner = minska kalori-intaget- minska tallriksstorleken
- Regel 2:** ät mer fiberrika kolhydrater fr. växtriket (=går ej att mosa med en gaffel)
- Regel 3:** minska snabba kolhydrater såsom mjölprodukter (tex kakor, bullar, bröd), pasta, vitt ris, söta drycker, socker och godis, vilket ökar insulinbehovet
- Regel 5:** kombination snabba kolhydrater och mättat fett ökar allra mest riskfaktorer för diabetes och hjärtkärlsjukdom, därför rekommenderas kost som inte innehåller denna blandning.
- Regel 6:** precis som det finns bra och mindre bra kolhydrater så finns bra och mindre bra fetter och proteinkällor. Försök att välja endast de bra sorterna
- Regel 7;** småät inte, ät tre mål/dag (OBS inte mer) och undvika att äta efter kl 20..

#### **Specifika råd**

##### **Kost att undvika:**

1. Allt som innehåller snabba kolhydrater (= går att mosa/finfördela med en gaffel och ökar blodsockret mest) vilket finns i socker, godis, vitt mjöl (ex: bröd, kakor, bullar, paj, paneringar, sås) vitt ris, pasta, flingor, chips, öl, vin (mer än 1glas/dag), starksprit, läsk, juice, saft, ketchup, svensk senap, salta pinnar, glass, sorbet, äppelmos, större portion melon och banan (innehåller mer socker än annan frukt).
2. Mjölprodukter med hög fetthalt, animalisk fett, kyckling-skin, rött kött

#### **Minskat intag av snabba kolhydrater sänker ”sockersuget” och ”stressnivån”.**

2. Får äta: all fisk, räkor, kräftor, krabba, hummer, ”crabbmeat”, musslor, sardiner, svamp, avocado, mindre mängd; ägg, mager skinka, fågel, viltkött, obs begränsad mängd fet ost; getost, färost, fetaost, haloumiost, mozzarella, hårdost max 27%, yogurt naturell, keso, 2 medelstora potatisar, fransk senap, vinäger. Undvik processat kött och extra salt (max 6 gram/dag är ok),
3. Bör äta: fullkornsprodukter, bär, frukt (tex äpple, hårda päron, apelsin, mandarin) selleri, haricover, ärtor, majs, paprika, auberginer, kapris, pepparot, tomater, gurka, rädisor, spenat, mangol, sallad, kronärtskocka, squash/zucchini, rödbetor, morötter, sparris, lök, vitlök, vitkål, rödkål, kålrot, blomkål, grönkål, broccoli, baljväxter (linser, bönor). Olivolja (virgin), rapsolja Undvika att koka sönder baljväxter och rotfrukter
4. Ok att äta: 2 bitar (=20g) 75-90 % mörk choklad, 10 nötter/mandel, 10 oliver/dag, Max ett glas (2 dl) mjölk/jogurt per dag (mjölksocker ökar blodsockret), max 1 glas vin/dag.

#### **Motionera/promenera och styrketräna helst dagligen**

#### **Rök ej Snusa ej**

#### **Stressa mindre och sov 7-8 timmar per natt**

Kerstin Brismar, 2018

**Postadress**  
Karolinska  
Universitetssjukhuset  
L1:00, Solna  
171 76 STOCKHOLM

**Besöksadress**  
Rolf Lufts Centrum  
L1:00

**Telefon**  
08-517 70000 (vx)  
08-517 72845 (dir)  
070-484 87 87 mobil  
**Fax**  
08-517 76900

**E-Post**  
kerstin.brismar@ki.se  
**Webb**  
ki.se

### **Mosleys trestegs diet vid övervikt, vid prediabetes och typ 2 diabetes.**

Ett trestegs-program som baseras på periodisk fasta. 16 timmar fasta och 8 timmars "ätfönster" dvs då du kan äta – kallas också 16:8". Detta förbättra blodtryck, blodfetter och blodsocker samt vikten och midje-måttet om du äter färre kalorier/dygn.

**Första steget** är en inskolning av 16:8 som varar i ca 10-12 veckor, då du ska lära dig att leva med att bara få äta under en 8-timmarsperiod per dygn. Under inskolningen är det rekommenderat att börja med 48 timmar då du får äta och dricka som vanligt tex från fredag kväll till söndag kväll.

Jag rekommenderar att inleda fastan klockan 18 och avsluta den klockan 10 dagen efter. Vid övervikt och typ 2 diabetes och kanske för alla är det bättre att äta frukost vid 10 och senaste målet kl 18. (Alternativt enligt 14:10 då man äter frukost kl 08 och middag kl 18). De dagar man äter enligt 16:8 ska man träna/motionera varje dag i minst 30 minuter med arbetspuls. OBS middagen kl18 ska vara det minsta målet (minst antal kalorier).

**Steg två** innebär strikt 16:8 i ca 6 månader eller tills du har nått din målvikt. Här ges inga 48-timmarsavbrott. Nu är det kontinuerlig 16-timmars fasta och 8 timmar ät-fönster som gäller och helst endast äta två mål mat under 8-timmars perioden, maten skall ätas i början och slutet av 8-timmarsperioden. Följer man denna metod räknar man inte kalorier utan viktigt är att "fasta 16 timmar varje dag. Äter man en proteinrik och kaloririk frukost så håller man sig längre mätt och mindre sugen än om man äter det största målet till middag.

**Steg tre** är 5:2 metoden– d.v.s. två dagars fasta i veckan med max 500/600 kcal per dag. Vikten blir din vakthund. Du förväntas väga dig varje vecka och om du har ökat mer än 2,5 kg så är det tillbaka till steg 2, tills du når målvikten igen.

Steg tre är tänkt för resten av ditt liv.

### **Mosleys program för snabbare viktnedgång;**

**800kca/dag i 8 veckor** kombinerat med viss fysisk aktivitet, därefter 5:2 metoden