

Ritah Nakuya

Naturkunskap 1b

Projektuppgift

2020-12-04

KOLHYDRATRESTRIKTION



Vad är kolhydratrestriktion?

Kolhydratrestriktion är en av flera strategier för att minska socker, stärkelse och fibrer som finns i frukt, spannmål, grönsaker och mejeriprodukter. Vid kolhydratrestriktion när energi behövs använder levern fettsyror för att skapa ketonkroppar som försörjer celler med energi på ungefär samma sätt som glukos.

Kolhydratrestriktion begränsar kolhydratmat som korn, stärkelse och frukt och betonar livsmedel med mycket protein och fett. Många typer av lågkolhydratdieter finns och har olika begränsningar för vilka typer och mängder kolhydrater man kan äta. Även om de ofta är dåliga i kosten är kolhydrater en av de grundläggande livsmedelsgrupperna som är viktiga för en hälsosam kost.

Hur man har undersökt vilka effekter kolhydratrestriktion har.

Eftersom kolhydrater i kosten höjer blodsockret och eftersom diabetes definieras av högt blodsocker är det vettigt att sänka kolhydraten i kosten. Genom att minska kolhydraten i kosten har läkare kunnat avta så mycket som 150 enheter insulin per dag på åtta dagar med markant förbättring av den glykemiska kontrollen. Jämn normalisering av glykemiska parametrar.

Efter upptäckten av insulin var det ett föredraget tillvägagångssätt för kolhydratrestriktion. Endast den totala minskningen av energiintaget var jämförbar eftersom en effektiv dietintervention för både typ 1 och typ 2-diabetes representerar störningar i kolhydratmetabolismen.

På grund av den spontana minskningen av kolhydratintaget har det funnits direkt effekt på grund av återkoppling från förändringar i adipocyterna. Kolhydratrestriktion kräver inte viktminskning men symtomen på typ 2-diabetes förbättras med viktminskning. Många personer med typ 2-diabetes är inte överviktiga och omvänt många överviktiga utvecklar aldrig typ 2-diabetes. Personer med typ 1 är i allmänhet inte överviktiga men åtminstone anekdotiskt kan viktökningen i samband med insulinbehandling vara en orsak till dålig efterlevnad.

Effekter av kolhydratrestriktion

Kolhydratrestriktion har störst effekt på att sänka blodsockernivån. Det mest karakteristiska kännetecknet för diabetes typ 1 och typ 2 är en överdriven glukosrespons på mat och andra effekter såsom effekter på insulin, är nedströms om denna primära defekt. Det är ett begränsat kolhydratintag som är den viktigaste determinanten för blodsockernivån.

Kolhydratrestriktion är ett viktigt verktyg för viktminskning. Kolhydratrestriktion avsedd att få kroppen att bränna lagrat fett för energi vilket leder till viktminskning. Även om viktminskning inte krävs för fördel är ingen dietintervention bättre än kolhydratrestriktion för viktminskning. De flesta lågkolhydratdieter ersätter kolhydrater med fett och studierna visar effekterna av högprotein, lågkolhydratdiet har associerats med större viktminskning och större konservering av fettfri massa än dieter med högre kolhydrater.

Patienter med typ 2-diabetes på kolhydratrestriktion dieter minskar och eliminerar ofta medicinering. Flera senaste studier har visat att typ 2-diabetespatienter ofta kan minska eller eliminera medicinering i samband med en mycket låg kolhydratketogen diet.

Att minska kolhydratintaget är det mest effektiva sättet att sänka triglyceridnivåerna och höja HDL-kolesterolnivåerna.

Vilka lärdomar och eventuella förändringar i kosten som man kan göra utifrån kolhydratrestriktion.

Lärdomar och eventuella förändringar i kosten är baserad på mål och effekter man får från att förändra i kosten.

Vi är vad vi äter och hur mycket och hur ofta vi äter som påverkar vår hälsa på kort och lång sikt. Vi får energi och näring från kolhydrater, fetter och proteiner, vitaminer och mineraler.

Din kropp behöver en blandning av olika näringsämnen varje dag för att fungera och må bra. Hur mycket energi du behöver beror på ditt kön, ålder och hur mycket du rör dig för att bara äta god mat räcker inte. En hälsosam livsstil inkluderar en kombination av god mat och rörelsevanor.

Tre måltider med 3-4 timmars intervall är ett bra riktmärke och att hålla sig till en vanlig diet ökar dina chanser att få den energi och näring du behöver under dagen. Om du sprider dina måltider ganska bra under dagen får du ett jämnare blodsocker och du känner dig mindre trött, koncentrerar dig bättre och känner mindre suga att småäta.

Att välja äta näringsrik mat innebär enligt de svenska näringsrekommendationerna (SNR) från Livsmedelsverket att äta mycket frukt, grönsaker och rötter, välj hela fullkornvarianter av bröd, gryn, spannmål, pasta och ris, fisk. För att ersätta hårt mättat fett med mjukt enkelomättat och fleromättat fett och välj nyckelhålsmärkta livsmedel som är magra och höga i fiber och innehåller begränsade mängder socker och salt.

Använda tallriksmodellen som hjälper dig att hålla koll på maten du äter. Tallriksmodellen visar hur mycket du ska äta av olika saker för att få en bra balans i måltiden.

Förslag på platser på nätet med bra information.

1177 Vårdguiden, "Så äter du hälsosamt".

Folkhälsaomyndigheten, "Mat och fysisk aktivitet".

ScienceDirect, "Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: Critical review and evidence base".

Intergrativ Medicin, "Kolhydratrestriktion som förstahandsbehandling vid diabetes".

MayoClinic, "Low-carb diet: Can it help you lose weight?".

Källförteckning

Dr. Eric Westman, "Keto Medicine - The Practice Of Carbohydrate Restriction",
https://www.youtube.com/watch?v=xMVI_t6Vfgo, 11 aug. 2019.

1177 Vårdguiden, "Så äter du hälsosamt", <https://www.1177.se/stockholm/liv-halsa/ata-for-att-ma-bra/sa-ater-du-halsosamt/>, 2020-04-14.

Intergrativ Medicin, "Kolhydratrestriktion som förstahandsbehandling vid diabetes"
<http://integrativ-medicin.se/kolhydratrestriktion-som-forstahandsbehandling-vid-diabetes/>,
2014-08-05

Karoliniska Institutet, "Kost och matvanor", <https://utbildning.ki.se/kost-och-matvanor>, 2018-10-18

Folkhälsomyndigheten, "Mat och fysisk aktivitet",
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/>,
2020-10-27.

Anders Henriksson, "Mat och hälsa", Synpunkt Naturkunskap 1b, 2016.

ScienceDirect, "Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: Critical review and evidence base",
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900714003323#bib66>, January 2015.

CrossFit, "Dietary Carbohydrate Restriction as the First Approach in Diabetes Management: Critical Review and Evidence Base", <https://www.crossfit.com/essentials/dietary-carb-restriction-as-first-approach-to-diabetes-management>, April 20, 2019.

MayoClinic, "Low-carb diet: Can it help you lose weight?"
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/low-carb-diet/art-20045831>
, Nov. 18, 2020.