

Smarta Diabetiker är till för dig som är diabetiker eller inte vill bli det

Vi verkar för att sprida kunskap och information, att inspirera och stötta. Ett lågt, stabilt blodsocker är en grundförutsättning för att må så bra som möjligt. Detta uppnås främst genom LCHF/lågkolhydratkost, träning, periodisk fasta, god sömn och minimalt med stress.



Du är inte ensam. Smarta Diabetiker har tusentals medlemmar som har varit i precis samma situation som du och därför verkligen förstår dig. De delar gärna med sig av sin kunskap och erfarenhet.

Våra grupper på Facebook:

Smarta Diabetiker där vi diskuterar kost, hälsa, forskning och träning. Du är välkommen att ställa alla frågor du kan tänkas ha om din diabetes!

I **Smarta Diabetikers Recept** får du massor av inspiration och det läggs dagligen upp nya recept.

För mer information:

www.smartadiabetiker.se

På hemsidan finns även en lista över kontaktpersoner du kan ringa eller mejla.

Smarta Diabetiker är en helt ideell rörelse vars syfte är att sprida information om diabetes och LCHF/lågkolhydratkost.

Vill du stödja vårt arbete ekonomiskt? Swisha ett bidrag till [073 - 731 05 70](https://www.swish.se/073-7310570).

SMARTA
DIABETIKER | 

SMARTA
DIABETIKER | 

För din rätt till ett normalt blodsocker

Vad är diabetes?

Diabetes innebär att kroppens insulin inte längre kan hålla blodsockret inom normala gränser. Det finns två sorters diabetes:

Typ 1 beror på att det bildas antikroppar som förstör kroppens insulinproducerande celler och gör att dessa slutar fungera.

Typ 2 innebär att man har förhöjda nivåer av insulin eftersom kroppen svarar dåligt på insulinet och därför producerar mer och mer. De höga insulinnivåerna inflammerar blodkärlen och kroppens celler blir till slut resistenta mot insulin. Så småningom utmattas de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln och insulinnivåerna sjunker så lågt att man måste tillföra insulin i sprutor.

Högt blodsocker är ett gemensamt symptom för de båda typerna.

Vikten av blodsockerkontroll

Ständigt höga blodsockernivåer hindrar dig från att göra allt du vill och faktiskt kan göra. Många människor blir positivt överraskade av hur mycket enklare det är att kontrollera sina blodsockernivåer med rätt kost: lågkolhydratkost.

Det är viktigt att känna igen tecknen på diabetes, då högt blodsocker ofta kommer smygande. Typiska symptom är extrem törst, behov av att kissa ofta och trötthet.

Plötslig viktnedgång kan vara ett symptom på typ 1. En del kan även uppleva dimsyn eller en stickande känsla i fötterna.

Om du upplever något av de här symptomen är det viktigt att du testar ditt blodsocker snarast. För höga blodsockernivåer under en längre tid kan orsaka skador på dina blodkärl och nerver. Ögon, njurar och fötter är särskilt känsliga för komplikationer i form av synpåverkan, dålig njurfunktion och sårbildningar på fötterna.

Äta för maximal hälsa

Det du äter gör stor skillnad för din diabetes! Den traditionella diabeteskosten höjer ditt blodsocker mycket mer än lågkolhydratkost som inte påverkar det nämnvärt. Ät och mät ditt blodsocker i jämna intervaller! Målet är ett stabilt blodsocker.

Städa i skafferiet, försök hålla dig till riktiga råvaror och undvik hel- och halvfabrikat. Färdiglagad mat innehåller nästan alltid olika sorters socker, smakförstärkare, konserveringsmedel och färgämnen.

Bäst är att laga maten från grunden av rena råvaror. En annan bra tumregel är att bara äta livsmedel som innehåller mindre än 5 gram kolhydrater per 100 gram.

Detta är bra mat:

Kött, fågel, fisk, skaldjur (färsk eller fryst), ägg, grönsaker som vuxit ovan jord, smör, olivolja, rapsolja, kokosolja och fullfeta mejeriprodukter.

Ät ibland:

Nötter och mörk choklad.

Undvik:

Socket (alla sorter), mjöl, ris, pasta, potatis, bröd, frukt, fruktjuice, läsk, godis, kakor, kex och chips.

Drick:

Vatten, te och kaffe.

Lågkolhydratkost innebär ett lågt intag av kolhydrater, ett högre intag av fett och ett normalt intag av protein. Fördelen med lågkolhydratkost är inte känd för alla inom sjukvården. Du kan därför få motsatta råd eller till och med avrådas från lågkolhydratkost, trots att den finns med i Socialstyrelsens "Kost vid diabetes – en vägledning till hälso- och sjukvården" sedan 2008. Detta är en mycket viktig anledning till att du skall lära dig så mycket som möjligt om diabetes och därmed kunna ta ett större ansvar för din egen hälsa. Kunskap är makt!