



LEV GODT MED



DIABETES 2



BLIV FRI AF MEDICIN + TAB DIG



Jonna
tabte 15 kg
og blev
medicinfri



Hjemmet

Du kan spise dig medicinfri

Type 2-diabetes er en kronisk sygdom, men med den rette kost kan man få så meget kontrol over sygdommen, at man kan blive medicinfri, siger ernæringsvejleder Jane Kudsk.



Hvis du har type 2-diabetes, har du måske hørt, at du aldrig bliver rask og sandsynligvis skal tage medicin resten af livet. Jane Kudsk ser lidt anderledes på den sag, for hun oplever, at mange af de klienter, der kommer hos hende, bliver mere eller mindre medicinfri og lever uden at mærke noget til sygdommen. Derfor benytter Jane betegnelsen eks-diabetiker. På samme måde, som man bliver eks-ryger, bliver man eks-diabetiker.

– Jeg opfatter diabetes 2 som en hormonel ubalance, der gør, at blodsukkeret stiger. Men den ubalance kan du få kontrol over ved at ændre på din kost. Det gør en verden til forskel at få styr

på sin insulinproduktion, siger hun.

Ved type 2-diabetes danner kroppen selv insulin, i modsætning til diabetes 1, men produktionen er imidlertid ikke tilstrækkelig til at kunne normalisere blodsukkeret. Hvis du har type 2-diabetes, har du et øget behov for insulin, da effekten af insulin på sukkerstoftskiftet er nedsat. Det kaldes insulinresistens.

Naturligt fedt er sundt



Men hvordan skal du så spise? Kort fortalt skal du spise masser af grøntsager, protein i form af for eksempel kød, æg og ost samt naturligt fedt, men gå uden om sukker, men gå uden om sukker, forarbejdede fødevarer og kulhydrater.

– Diabetes er det, vi i gamle dage kaldte sukker-

syge. Det vil helt simpelt sige, at din krop bliver syg af sukker. Der er for meget sukker i blodet i for lang tid ad gangen. Og sukkeret kommer ind igennem munden, både i form af det synlige sukker som slik, kager og is, men også i form af det usynlige sukker, der er i kulhydrater som pasta, brød, ris og kartofler. Det er jo egentlig sunde fødevarer med gode næringsstoffer. Problemet er bare, at det bliver omdannet til sukker i din tarm. De får blodsukkeret til at stige på præcis samme måde, som hvis du spiste en pose bolsjer, siger Jane.

Fedt får derimod ikke blodsukkeret til at stige. Det holder dig samtidig mæt i mange timer. Derfor anbefaler Jane, at du skruer op for indtaget



Om eksperten

Jane Kudsk er ernæringsvejleder. Hun er uddannet levnedsmiddellkandidat med speciale i human ernæring. Har desuden taget en lang række efteruddannelseskurser bl.a. i type 2-diabetes og behandling. Har siden 2016 drevet "Spis dig fri", hvor type 2-diabetikere kan få ernæringsvejledning. Det foregår både ansigt-til-ansigt i Vejle og online til hele Danmark. Læs mere på: spisdigfri.dk



◀ **En kost, som består af masser af grønt, protein i form af for eksempel kød, æg og ost samt naturligt fedt kan gøre en stor forskel for type 2-diabetikere, siger Jane Kudsk.**

af naturligt fedt, der findes i dyr og planter. Og hendes budskab er klart:

– Frygten for fedtet har betydet, at vi har spist mange flere kulhydrater og dermed sukker. Derfor skal du glemme alt, du har fået at vide om sund mad og den klassiske kostpyramide. Du skal nemlig spise mere fedt og langt færre kulhydrater.

Vægttab følger med



Det var da også fedtfor-skrækkelsen og forherligelsen af kulhydrater, der

fik Jane til at droppe jobbet som koordinator for mad og måltider i et kommunalt sundhedscenter. Hun studerede den nyeste forskning og mærkede samtidig på sin egen krop, hvad maden kan gøre. Derfor grundlagde hun ”Spis dig fri” og begyndte at tilbyde privat ernæringsvejledning.

– Heldigvis er mine anbefalinger blevet mindre kontroversielle i dag, som også understøttes af endnu mere forskning. Ligesom det er blevet nemmere at vælge kulhydraterne fra. I dag kan du for eksempel købe blomkåls- og

broccoli-ris i de fleste supermarkeder. Det kunne man altså ikke for få år siden, siger hun og understreger, at selvom man skruer op for indtaget af fedt, taber langt de fleste sig:

– I hvert fald de diabetikere, der samtidig er overvægtige. Det sker helt af sig selv, fordi deres blodsukker stabiliserer sig, og de spiser sig mætte.

Jane slår fast, at hun ikke tilbyder en kur eller noget quickfix. Det her er en livsstilsændring. Det kan lyde svært, og det kræver da også en del tilvænning, men når du begynder at spise efter at holde blodsukkeret stabilt, vil du opleve, at din lyst til søde sager falder, og at mad fylder langt mindre i din bevidsthed.

– Og det er faktisk en stor lettelse for mange af mine klienter, siger hun.



Husk at spørge din læge, inden du stopper med at tage medicin.

◀ **”Spis dig fri for type 2 diabetes” af Jane Kudsk, 249 kr.**



◀ **Jane Kudsk rådgiver bl.a. type 2-diabetikere i kost og livsstil.**

Sådan gør du

TRIN 1:

FIND DIT "HVORFOR"

Når du gør dig helt klart, inden du går i gang, hvorfor det her er vigtigt for dig, er der meget større sandsynlighed for, at du lykkes med det. Spørg for eksempel dig selv: "Hvad bliver jeg i stand til? Hvad vil jeg gerne opnå? Hvordan har jeg det, når jeg opnår det? Hvem vil det påvirke positivt?"



TRIN 2:

SPIS RIGTIG MAD OG DRIK VAND

Spis rigtig mad lavet af gode råvarer. Tilsætningsstoffer, sødemidler og stærkt forarbejdet, masseproduceret mad af ringe kvalitet belaster din krop, som kommer på overarbejde, og du risikerer at udvikle kronisk betændelse og ubalancer i kroppen. Dårlig og kunstig mad påvirker også i høj grad dine mange milliarder tarmbakterier.



TRIN 3:

SPIS MANGE FORSKELLIGE GRØNTSAGER

Det tredje trin ligger i umiddelbar forlængelse af trin to, for det handler i høj grad også om at pleje dine milliarder af små venner i din tarm. Du skal nemlig spise mange grøntsager hver dag, så din krop og dine tarmbakterier får masser af næring og noget at arbejde med. Især de grove grøntsager som broccoli, selleri, aubergine og alle forskellige slags kål og blomkål er gode, fordi de indeholder mange fibre. De indeholder også kulhydrater, men disse er så godt pakket ind i fibre, at mange af dem ikke bliver nedbrudt i vores fordøjelse. Så fibre og kulhydraterne i de grove grøntsager kommer helt ned til tyktarmen og de gode bakterier, der lever af dem.

TRIN 4: VÆLG KULHYDRATERNE FRA

Som diabetiker har du selvfølgelig lært, at du skal holde dig fra slik, is, kager, sukkerholdig sodavand osv. Men hvis du vil sænke dit blodsukker helt



naturligt, er det ikke nok at skære sukkeret væk. Mange andre fødevarer indeholder kulhydrater og stivelse, der bliver omdannet til sukker og får blodsukkeret til at stige. Det gælder især brød, ris, pasta, kartofler, mælk og frugt. Det er sunde fødevarer for alle dem, der er gode til at få blodsukkeret ned, når de har spist. Som diabetiker er du bare ikke en af dem.



For at få en fuld effekt skal du sandsynligvis ned under 50 gram kulhydrater om dagen – og måske helt ned under 20

I stedet for

- ... rugbrød kan du spise stenaldersbrød
- ... pasta kan du spise snittet spidskål
- ... ris kan du spise blomkålsris
- ... kartofler kan du spise bønnefritter

Vidste du ...

... at næsten halvdelen af de kulhydrater, vi danskere spiser, kommer fra brød?



gram. Gå som tommelfingerreglen efter madvarer med mindre end 5 gram kulhydrat pr. 100 gram, og tænk grøntsager ind i stedet for brød, ris, pasta og kartofler.

TRIN 5:

SPIS GODT MED NATURLIGT FEDT

Det gode, naturlige fedt er meget vigtigt, for fedt smager godt og mætter godt. Samtidig påvirker det ikke blodsukkeret. Det betyder, at når du primært spiser fedt, grøntsager og en moderat mængde kød, så er dit blodsukker lavt og stabilt. Du må gerne spise alle de fødevarer, vi har fået at vide, vi skulle være bange for siden 80'erne: Æg, fede kødudskæringer som flæskesteg med svær, smør, fed yoghurt, creme fraiche og mayonnaise.



TRIN 6:

SPIS MAD NOK

Spis så meget mad, at du kan holde dig behageligt

mæt frem til næste måltid. Du vil opleve, at fedtet giver en bedre mæthed, og derfor kan du også ende med at spise mindre mad. Husk på, at insulin øger appetitten, så kulhydraterne gør dig mere sulten.



TRIN 7: SPIS KUN TRE GANGE OM DAGEN

Ved at spise fedt og færre kulhydrater kan du nøjes med at spise tre gange dagligt. Nogle trives endda med kun to måltider. Det giver kroppen mere ro, og dit blodsukker falder markant.

TIP!

Hold en spisepause på minimum 12 timer, gerne 14-16 timer, hvert døgn, fra aftensmad til første måltid dagen efter.



TRIN 8:

RYD UD OG STÅ FAST

Fjern alle madvarer fra huset, der ikke er gode for dig, og hav helt klare regler for, om og hvornår de må købes ind. Overvej gode alternativer, når du får gæster, så det ikke

bliver en undskyldning for en masse usund mad. Overvej, hvor striks du vil være, når du er i byen og spise med andre. En enkelt anledning i ny og næ, hvor du spiser flere kulhydrater, vælter ikke læsset, men mange af os har rigtig mange begivenheder i løbet af året.



TRIN 9: VÆR TÅLMODIG MED DIG SELV

Du vil hurtigt mærke forskel i din krop, når du ændrer madvaner, og det føles godt at gøre noget godt for sig selv. Det styrker motivation, men du får også brug for en god portion tålmodighed. Det tager tid for kroppen at komme i balance igen efter mange år i ubalance. Derfor skal du se på det som en proces og en ny livsstil fremfor en kur.



Jeg spiser god og lækker mad

Det kom som et chok for Jonna Johansen, at hun havde diabetes 2 og skulle på medicin. Da hun havde sundet sig, lagde hun sin livsstil om efter Jane Kudsks principper, og resultatet udeblev bestemt ikke.

Da Jonna Johansen en sankthansnat sidste år vågnede med uro i hele kroppen og ondt i brystet, tænkte hun, at det nok bare var en naturlig reaktion på en hård periode. Hendes mand, Jan, havde lige været igennem en

opfattende bypassoperation, og hun havde haft ekstra travlt på jobbet som regnskabsassistent. Samtidig skulle deres lille fritidslandbrug ved Præstø også passes.

– Men måske lå alt det, der var sket med Jan, stadig i baghovedet på mig. I hvert fald ringede jeg til lægen næste dag og fik straks besked på at komme ind til tjek.

Her viste det sig, at Jonna både havde for højt blodtryk og blodsukker. Da hun et par dage efter var inde til kontrol igen samt endelig svar på prøverne, spurgte en sygeplejerske: "Har du ikke været meget træt?" Jo, det havde Jonna da, men det var vel meget naturligt, når hun havde haft så travlt. "Du har diabetes 2. Det er der ingen tvivl om". Lød

konklusionen fra sygeplejersken, der fortalte, at langtidsblodsukkeret ikke må overstige 48. Jonnas lå på 100.

– Det var lidt af et chok. Jeg var 63 år og havde aldrig tidligere fejlet noget alvorligt. Nu stod jeg pludselig med en kronisk sygdom og skulle til at tage medicin mange gange om dagen, fortæller Jonna, der dog besluttede at tage skeen i den anden hånd.

Hun bad om fri fra arbejde i en periode, hvor hun undersøgte og læste en masse om diabetes 2. Især Jane Kudsks tilgang tiltalte hende, og hun købte derfor alle hendes

bøger og meldte sig straks efter sommerferien på et 12-måneders forløb hos hende.

– Det var en investering i mig selv. Og en vigtig investering. En af mine regnskabskunder havde også diabetes, og jeg så, hvordan hun først fik fjernet en tå, siden en fod og til sidst hele underbenet, lyder det alvorligt fra Jonna.

Droppede sodavand
Jonna begyndte så småt at implementere flere og

"Dengang kunne jeg sagtens drikke 2-5 sportsvand om dagen. Nu nøjes jeg med vand"



▲ *Jonna investerede i et blodsukkerapparat, så hun med egne øjne kunne se, hvor meget blodsukkeret steg, når hun spiste.*

*Jonna har skåret
pasta, kartofler,
ris, brød og
sukker ud af
kosten.*



flere af Janes principper, og da hun efter tre uger igen fik målt sit langtidsblodsukker, var det faldet til 80.

– Så kunne jeg jo se, at jeg selv kunne påvirke det. Jeg købte et blod-

sukkerapparat og målte tallet, når jeg havde spist bestemte ting. Det bød på mange overraskelser. For eksempel steg det helt vildt, en dag jeg havde spist fiskefilet med grøntsager. Det forstod jeg først

slet ikke, for jeg troede, det var en sund ret, men det viste sig at være pancreasens skyld, fortæller Jonna, der også fandt ud af, at det med at spise en hel bakke vindruer i bilen eller tage en banan som



▲ **Da Jonna fik beskeden om, at hun havde diabetes 2, investerede hun i et forløb hos Jane Kudsk og satte sig ind i, hvordan hun med kosten, kunne få det bedre.**

mellemmåltid heller ikke gjorde noget godt for blod-sukkeret.

– Men så var der de mere indlysende ændringer, for eksempel at jeg ikke havde godt af alt det sodavand, jeg drak. Dengang kunne jeg sagtens drikke 2-5 sportsvand om dagen. Nu nøjes jeg med vand, fortæller hun.

Også pasta, kartofler, ris, brød og sukker skar Jonna ud af kosten. I stedet begyndte hun at bage sit eget stenaldersbrød. Hun snittede spidskål og spiste mange salater. På gården har de limousinekvæg, hvilket betød, at fryseren altid var fyldt

med lækkert kød. Så supplerede hun med en god sovs eller en flødestuvning af kålen for også at få fedt nok.

– Min mand vil stadig gerne have sine kartofler, så det får han lov til. Men han skal altså selv skrælle dem.

Det sidste bliver sagt med et stort grin.

15 kilo lettere

I weekenden tillader Jonna sig selv et lille glas vin, og hvor hun i begyndelsen sagde nej til alt sukker, åbner hun nu op for at tage et lille stykke lagkage til fødselsdage, en is på varme sommerdage

eller en lille dessert lige efter maden.

– Et af Janes gode råd lyder, at hvis du har spist fornuftigt til aftenmad, kan du godt tage desserten lige efter. Du skal bare ikke vente til aftenkaffen klokken 22, for så svinger dit blodsukker for meget.

I det hele taget spiser Jonna slet ikke noget til aftenkaffe længere. Hun praktiserer en spise-pause på mindst 12 timer imellem aftensmaden og morgenmaden, der ofte består af chiagrød eller – i weekenden – æg og bacon.

– Jeg er endda begyndt at eksperimentere lidt med at gøre spisepausen længere. Nu kan jeg godt vente til klokken 11 med min morgenmad. Og jeg kan faktisk mærke, at det giver fornyet energi.

Resultaterne er bestemt heller ikke udeblevet. Jonna kunne langsomt skære ned på medicinen, og den 24. februar 2023 blev hun helt medicin-fri. Ved sidste måling lå hendes blodsukker på 37. Samtidig har hun tabt 15 kilo.

– Det vilde er, at jeg ikke synes, det har krævet en hel masse af mig. Jeg spiser god og lækker mad. Der er bare nogle ting, jeg ikke spiser. Eller i hvert fald kun spiser i små mængder, lyder det glad fra Jonna.

🌸 *"Min mand vil stadig gerne have sine kartofler, så det får han lov til. Men han skal altså selv skrælle dem"* 🌸

Jonnas gode råd til andre med diabetes

* Tjek indholdet af kulhydrater, når du køber en fødevarer. Jeg går efter, at der ikke må være mere end 5 gram kulhydrater pr. 100 gram.

* Gør det ikke mere besværligt, end det behøver at være. Skift kulhydraterne ud, f.eks. rugbrød med stenaldersbrød eller en agurk, der er skåret over på langs.

* Hvis du er læk-sulten, kan du for eksempel spise lidt flæskesvær. De indeholder ikke kulhydrater. Du kan også eksperimentere med at lave din egen is af fløde, æg, mørk chokolade og sukrin. Det sidste er en sukkerart, der ikke påvirker blodsukkeret.

* Hvis du skal ud, så overvej på forhånd, hvad der kan være af alternativer til kulhydraterne, og om du vil gå all in og så op på hesten næste dag, eller om du vil spise efter din nye livsstil.



Jonna er både kommet af med medicinen og 15 kilo, efter hun begyndte på sin nye livsstil.

Asparges med bacon og æg

1 person

6 asparges
3 skiver bacon
2 æg
Ost fx Gouda
Tomater, salat mv.

Knæk det nederste af aspargeserne. Rul bacon rundt om aspargeserne og steg dem på panden til baconen er sprød. Steg derefter 2 spejlæg på panden. Anret pænt og servér.

TIP:
Portionen her indeholder mindre end 10 g kulhydrater.



Nem morgengrød



1 person

2 spsk. chiafrø
2 dl kokosmælk
1 knivspids vaniljepulver
(ikke vaniljesukker)

Rør chiafrø, kokosmælk og vaniljepulver godt sammen i en skål. Du kan også ryste det i en beholder med låg. Dæk skålen til og stil den i køleskabet til næste morgen. Rør grøden igennem og servér.

TIP:

Chia frø er en god kilde til omega-3-fedtsyre.

TILLÆG TIL HJEMMET UGE 37, 2023

Af Julie Svarrer

Opskrifter: Jane Kudsk

Fotos: Sara Skytte, Getty Images, Jane Kudsk, Diana Lovring, Michael Bruun

Layout: Maria Dahl Hertz

Sundhedsredaktør: Louise T. Sjørvad

Ansvarshavende redaktør: Marianne Gram

Udgivet af Story House Egmont A/S, Strødamvej 46, 2100 København Ø

Kyllingespyd med blomkålstabbouleh

3-5 personer

Kyllingespyd:

300-500 g kylling inderfilet

1 dl soja

1 fed hakket hvidløg

2 spsk. citronsaft

2 tsk. Sukrin

Evt. træspyd

Blomkålstabbouleh:

2 portioner

300 g blomkål

1/2 agurk

100 g cherrytomater

1 lille rødlig

En håndfuld frisk mynte,
koriander og persille

4 spsk. olivenolie

2 spsk. friskpresset citron

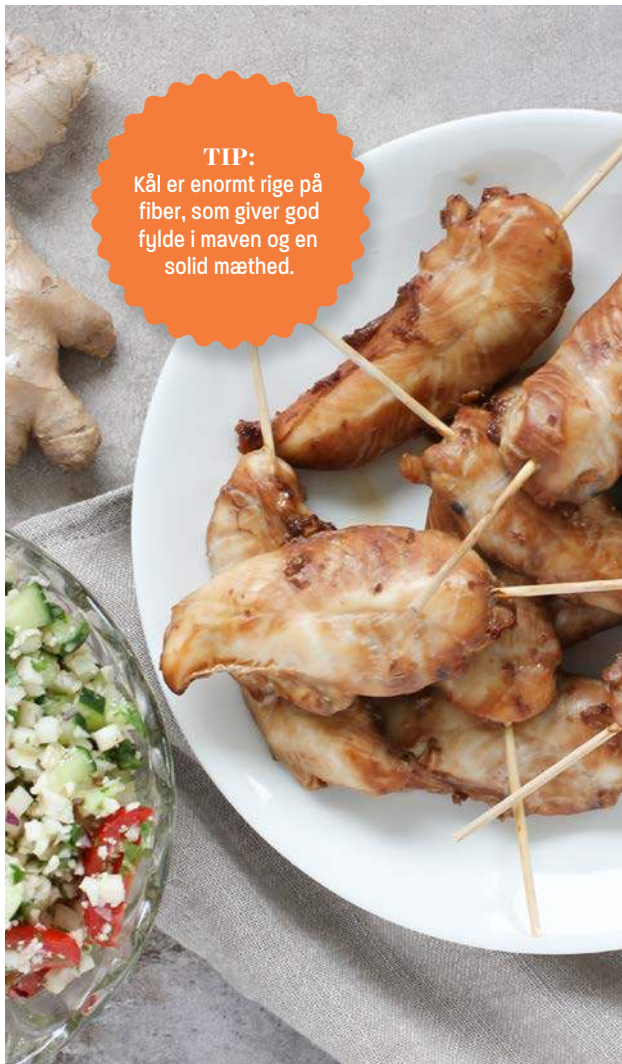
Havsalt og peber

Kyllingespyd: Rør sojaen med hvidløg, citron og Sukrin. Mariner kyllingen i et par timer eller natten over i køleskabet. Tænd ovnen på 200 grader. Sæt fileterne på spyd, og bag dem i ovnen på bagepapir i 15-20 minutter.

Blomkålstabbouleh: Blend, hak eller riv blomkålen fint. Skær agurken på langs, fjern kernerne og skær den i små tern. Del tomatene i kvarte og hak rødlig i små tern. Hak krydderurterne fint. Rør olie, citron, salt og peber sammen. Alt blandes sammen og smages til.

TIP:

Kål er enormt rige på fiber, som giver god fylde i maven og en solid mæthed.





TIP:
Lav en stor
portion og frys
resterne ned.

Karrysuppe med kokosmælk

4 portioner

1 løg
4 fed hvidløg
600 g blomkål
3 spsk. kokosolie
6 tsk. karry
1 l vand
½ dåse kokosmælk
1 cm friskrevet ingefær

Revet skal af ½ lille økologisk citron
2 tsk. citronsaft
Ca. 1 tsk. havsalt

Hak løg, hvidløg og blomkål groft. Varm kokosolien i en gryde. Rør karryen i og lad det riste 1 minut. Tilsæt løg og hvidløg og steg dem møre uden

de branker. Tilsæt vand og blomkål og kog blomkålen ca. 15 minutter, til den er mør. Tilsæt kokosmælk, ingefær, citronskal, citronsaft og salt. Blend suppen i en blender eller med en stavblender til den er fløjlsblød. Smag til med ingefær, citron og salt og server.

* Carbonara med spidskål



2 portioner

300 g spidskål
1 løg
1 fed hvidløg
2 æg
1 dl fløde
200 g bacon i tern
50 g revet parmesan (gem lidt til drys)

1. Skær spidskålen i ca. 1 cm brede strimler.
2. Hak løg og hvidløg fint.
3. Pisk æg, fløde og parmesan sammen i en skål.
4. Steg bacon sprød på en pande, og læg den på en tallerken.
5. Steg løg og hvidløg et par minutter på panden i baconfedtet.
6. Kom spidskål på panden til det falder sammen.
7. Tag panden af varmen, kom bacon i, hæld æggeblandingen over og rør rundt.
8. Sæt panden over varmen et øjeblik, så æggeblandingen bliver en smule tykkere.
9. Rør godt rundt og server straks.

TIP:

Carbonara-rettens pasta er her skiftet ud med spidskål, men du kan også bruge squash revet i strimler på et mandolin- eller juliennejern.

**TIP:**

Du kan også bruge for eksempel stegt kylling og broccoli som fyld.

Tærte med oksekød

3-4 portioner

Bund:

200 g frossen helbladet spinat

500 g broccoli

50 g mandelmel (lav det evt. selv)

½ dl solsikkekerner

200 g revet ost

1-2 spsk. olie

Fyld:

200 g hakket oksekød

1 løg

1 peberfrugt

100 g flødeost

4-5 æg

Olivenolie eller smør til

stegning

Hvidløg

Paprika

Havsalt og peber

100 g revet ost



Tænd ovnen på 200 grader. Tø spinaten i en sigte og riv eller blend broccolien inkl.

stokken. Rør alle ingredienser til bunden sammen og lad det stå og trække lidt. Skal være fast og lind, ellers kommer lidt mere olie i. Læg bagepapir i en tærteform eller pensel den med

olie og fordel massen ca. 1 cm tyk. Bag bunden ca. 12 minutter. Svits oksekødet på en pande med 2 spsk. olivenolie og krydr med salt, peber, hvidløg, samt lidt paprika. Fjern oksekødet fra panden. Skær løg og peberfrugt i små tern og svits let 2 spsk. olie. Bland oksekødet i. Pisk flødeost og 4-5 æg luftig sammen med salt og peber, brug gerne håndmixer. Kom fyldet på den bagte tærtebund og hæld æggemassen over og drys revet ost på. Bag tærten færdig ca. 20 minutter.