

FULL KORN

*Bästa skyddet
mot
typ 2-diabetes*



Fullkorns betydelse för att förebygga typ 2-diabetes har tidigare varit känd. Men en nyligen gjord studie av forskare på Chalmers och Cancerinstitutet i Köpenhamn stärker ytterligare tesen att fullkorn kan vara det bästa skyddet mot typ 2-diabetes av olika kostfaktorer. Fullkorn innebär att alla delar av spannmålskärnan finns med, det vill säga skalet, grodden och frövitån.

TEXT: ANETTE LINDQUIST, NÄRINGSMEDICINSK TERAPEUT

S

tudien blir särskilt intressant då det inte tidigare funnits några större studier gjorda på den nordiska befolkningen. Vi är unika här i Norden, för vi äter mycket mer fibrer än i många andra länder. Många av de studier som finns är gjorda i USA och där äter man ganska lite fibrer i jämförelse med nordbor. Sannolikheten att hitta ett samband mellan fullkornsintag och diabetes blir därför mycket större hos oss i Norden än i de amerikanska studierna.

Typ 2-diabetes är en sjukdom som innebär att bukspottkörteln inte producerar tillräckligt med insulin och/eller att känsligheten för insulin är nedsatt. Typ 2-diabetes kallas även åldersdiabetes, då den ofta förekommer i vuxen ålder. Om man har diabetes är det ofta större sannolikhet att man utvecklar hälsoproblem, såsom förhöjt blodtryck eller förhöjda blodfetter.

Förekomsten av typ 2-diabetes ökar världen över och i vissa länder är det nu en mycket vanlig sjukdom.¹ Faktorerna bakom det höga antalet insjuknande i typ 2-diabetes kan vara att ekonomisk utveckling i många länder för med sig kulturella och sociala förändringar. Till exempel kan omlagd

kost, minskad aktivitet och andra ändrade levnadsvanor påverka risken att drabbas av typ 2-diabetes.² Även en ökning i åldrandet hos vissa befolkningar är en faktor. Trots detta så visar det sig också att sjukdomen kryper ner i åldrarna.

XXXXXXXXXXXXXXXXX

År 2015 levde mer än 415 miljoner vuxna människor med diabetes världen över, år 2040 väntas siffran stiga till 642 miljoner. Enligt Svenska diabetesförbundet uppskattar man att cirka 500 000 människor lever med diabetes i Sverige. Man uppskattar att cirka 85–90 procent av de som har diabetes har typ 2-diabetes, vilket gör den till den vanligaste diabetesjukdomen i Sverige. Som tidigare nämnts, förekomsten av typ 2-diabetes ökar med stigande ålder, 10–20 procent av befolkningen över 65 år får sjukdomen. Personer som drabbas kan ha lätt förhöjda blodsockernivåer i flera års tid utan att veta om det. Sjukdomen ger sig inte tillkänna förrän sockerhalten i blodet har stigit över en viss nivå. Den nordiska studien tyder på att man kan förebygga sjukdomsutvecklingen genom att hålla en sund kost med fibrer som i sin tur kan bidra till jämnare blodsocker.

Observationsstudien från Chalmers och Cancerinstitutet i Köpenhamn började på 90-talet då man samlade in data och prover från cirka 57 000 friska danska kvinnor och män i åldrarna 50–65 år. Innan de ingick i studien fick de besvara ett frågeformulär (livsmedelsfrekvensformulär) med över 130 frågor. Frågor som ingick gällde vikt, BMI, sociala vanor

och hur ofta de åt till exempel fullkorn såsom fullkornsbröd, havregrynsgröt och dylikt. Också frågor om annan mat ingick i formuläret. Studien kopplades sedan samman med data från Danmarks nationella diabetesregister och på så sätt kunde man undersöka vilka deltagare som utvecklade typ 2-diabetes, vilket var drygt 7 000 personer. Det tog i snitt 15 år från studiens början tills att de som utvecklade diabetes fick sjukdomen, vilket är en lång uppföljningstid. Ett huvudresultat i studien är att den totala mängden fullkorn spelar roll för diabetesrisken, men att det verkar mindre viktigt vilken typ av fullkorn det är (från vilket spannmål eller i vilken produkt). Man testade även olika spannmål separat och blev förvånade över att det inte fanns mycket skillnad mellan olika spannmål, till exempel havre och vete. Till spannmål räknas bland annat havre, råg, korn, majs, vete, ris och hirs.

– Ingångsläget för den stora nordiska studien var att försöka få fram evidens utifrån hur det ser ut för vår befolkning och man kan i efterhand se att resultaten till stor del bekräftar kostråden kring fullkorn, som till största del är baserade på studier utförda i USA, berättar Rikard Landberg, professor och avdelningschef för Livsmedelsvetenskap på Chalmers i Göteborg, som även var seniorforskare i studien.

I studien framgick också att den dagliga mängden fullkorn spelar roll, och i genomsnitt visade studien att ett intag av 16 gram fullkorn associerades med 11 % och 7 % lägre risk för typ 2-diabetes, per dag för kvinnor och män.³ Den grupp som enligt studien åt mest fullkorn hade ett intag per dag på

Två viktiga budskap är att när vi äter spannmål så ska vi äta det i form av fullkorn och inte i form av vitt spannmål och att man gärna ska byta ut vita spannmål mot spannmål med fullkorn.

i snitt 50 gram för kvinnor och 60 gram för män. Det motsvarar cirka 2–3 skivor rågbröd eller 1,5 portion havregrynsgröt.

Det finns ett par fallgropar i en sådan här studie. En är att man förutsätter att individen inte ändrat sina matvanor under åren, vilket man vet från andra studier att individer troligtvis gör. Detta kan påverka resultatet negativt. Men sambandet mellan fullkornsprodukter och minskad risk för olika sjukdomar har påvisats i flera studier runt om i världen. För utöver skyddet mot typ 2-diabetes så verkar hälsoeffekterna från fullkorn vara många och ha betydelse i sjukdomsförloppet vid flera sjukdomar. Till exempel har ett högre intag av fullkorn kopplats till lägre risk för kolonancer och rektalancer hos män.⁴ Det finns även cirka 15 studier på olika populationer som samtliga visar att ett högt intag av fullkorn från olika spannmål jämfört mot ett lågt intag ger ungefär 20–35 % minskning av risken att drabbas av typ 2-diabetes. (Om man jämför de i befolkningen som har högst intag med dem som har lägst.)

– Det är ganska ovanligt att en kostfaktor så konsekvent visar samma resultat, annars brukar det spreta betydligt mer, säger Landberg.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Har alla kostfibrer samma hälsoeffekter? Om man kikar på kostfibrer i relation till olika sjukdomar, så är effekterna olika för kostfibrer från spannmål och från frukt och

grönsaker. De som kommer från spannmål visar i regel betydligt starkare skyddseffekter, berättar Rikard Landberg. En annan studie som gjordes i USA visade att en kostomläggning och ökad fysisk aktivitet kan minska förekomsten av typ 2-diabetes med 58 % hos personer som löper särskild risk.⁵

Landberg fortsätter med att betona att det finns en väldigt stor rädsla för kolhydrater i samhället.

– Man vet ofta inte vad kolhydrater är och då är det lätt att man drar allt över en kam. Kolhydrater är allt ifrån socker och stärkelse till kostfiber. De har helt olika fysiologiska effekter och olika effekter på hälsan. Alla är överens att man inte ska äta så mycket tillsatt socker i mat, då det inte är hälsosamt. Men det finns inga studier som visar negativ effekt på hälsan när det gäller intaget av kostfibrer, förutom att vissa med känslig mage kan påverkas av gaser och uppblåsthet. Två viktiga budskap är att när vi äter spannmål så ska vi äta det i form av fullkorn och inte i form av vitt spannmål och att man gärna ska byta ut vita spannmål mot spannmål med fullkorn. I många av dagens dieter ingår det inte mycket spannmål, till exempel förespråkar LCHF-dieten liten andel kolhydrater och högre andel fett. Landberg menar att de som följer denna sorts diet går miste om fördelarna som fullkorn kan ge.

I ett samhälle där typ 2-diabetes ökar kan man möjligen se den röda tråden och de olika faktorer som kan vara ledande i sjukdomsförloppet såsom kosthållning, stillasittande arbete och en växande snabbmatsindustri. Vi lever även i ett samhälle där telefon och datorn tar över många sociala sammanhang. Den goda nyheten från denna typ av forskning är att risken att utveckla typ 2-diabetes kan minskas med förändringar i kosten. Då fullkorn verkar spela roll i sjukdomsförloppet både för diabetes typ 2 och andra sjukdomar kan ett dagligt intag av fullkorn främja hälsan och bli en del av en positiv förändring, som inte bara gynnar individen utan även hela samhället.

Några exempel på hur mycket fullkorn olika livsmedel innehåller:

1 skiva rågbröd (50 gram): 16 gram fullkorn

1 portion havregrynsgröt (35 gram gryn = 1 dl): 35 gram fullkorn

1 skiva fullkornsknäckebröd (12 gram): 12 gram fullkorn

Källa: Livsmedelsverket och Chalmers.

Anette kan nås på e-post: anette@lommahalsan.se

För referenser: www.naringsmedicinsktidskrift.se



fx, vfdkvhdfsig
hdfiug hdfiug
hdfig hdfiug hdfiu
ghdfufh gidufh
giduf giudf hgiudf
dfh.

1/2-sida
198 x 128,5 mm