



Middelhavdiett mot diabetes

Middelhavsregionen har tradisjonelt budt på matvarer som gir redusert risiko for både kreft og hjerte-karsykdommer. Middelhavskostholdet varierer fra region til region, men det karakteristiske er olivenolje, lite kjøtt, mye plantebasert mat, samt litt vin.

Diabetes et økende problem

Type 2-diabetes er en sykdom som brer rask om seg i hele verden. Bare i Norge er det 6.000 – 7.000 som hvert år får diagnosen. Rundt 240 000 nordmenn har type 2-diabetes. Av disse har nærmere halvparten diabetes uten selv å vite om det. Antall nordmenn med type 2-diabetes er firedoblet de siste 50 år.

På verdensbasis er det anslått at 380 millioner mennesker vil ha diabetes innen 2025.

Heldigvis kan riktig livsstil redusere sannsynligheten for å få sykdommen og redusere risikoen for seinkomplikasjoner. Regelmessig mosjon og kostholdsjusteringer er de viktigste endringene i livsstil som man kan iverksette.

Kostholdsendringer positivt

For å finne ut av hvilken type diett som er optimal for personer med diabetes type 2, sammenlignet italienske forskerne ved Universitetet i Napoli konsekvensene av to forskjellige dietter for type-2 diabetikere, den såkalte Middelhavsdietten og en diett bestående av fettfattig mat.

Studien viste at 70 prosent av de som levde på fettfattig diett, trengte medisiner for å regulere blodsukkeret, mens bare 44 prosent av de som fulgte Middelhavsdietten hadde behov for slike medisiner.

Professor Dario Giugliano ved Universitetet i Napoli og førsteforfatter av studien, karakteriserer Middelhavsdietten som et sikkert og smakfullt middel for å utsette bruken av blodsukkersenkende medisin.

Studien

I studien sammenlignet Giugliano og hans kolleger 107 personer som spiste fettfattig mat med 108 personer som spiste såkalt middelhavsmat.

Alle deltagerne i studien hadde nettopp fått diagnosen diabetes type 2, og de ble fulgt i en periode over fire år. Testen var ikke «blind», så forskerne som var ansvarlige for å skrive ut medisiner visste hvem som var i hvilken kostholdsgruppe.

Etter fire år var det 26 prosent færre av de som gikk på middelhavsdietten som trengte å bruke diabetesmedisin, sammenlignet med de som gikk på den fettfattige dietten.

Studien viste at gruppen som fulgte Middelhavsdietten også reduserte vekten mest. For dem ble kroppsmasse-indexen i gjennomsnitt redusert med 1.2 prosent, mot 0.9 prosent hos de som spiste fettfattig mat. Kolesterolnivået og blodtrykket var også forbedret for gruppa på Middelhavsdiett i forhold til den andre gruppa.

Hva er middelhavsdiett?

Middelhavsdietten er en diett med fokus på vegetabilsk mat som frukt, nøtter, grønnsaker og korn, i tillegg til fisk og olivenolje som den viktigste kilden til enumettet fett, og et moderat inntak av vin, rødt og hvitt kjøtt.

Kilder:

tidsskriftet.no

vg.no

healthfinder.gov