

HEILSA

Blóðið fortelur hvussu tú skalt tapa teg í vekt

- Við at brúka biologiska lívvísaran, sum passar til blóðsukurið, vilja mong, sum stríðast við vekt, uppliva eina lætnan, sum er seks ella sjei ferðir størri enn annars, sigur Arne Astrup, stovnsleiðari fyri Ítrótti og Føðslu á Keypmannahavnar Universiteti

Vilmund Jacobsen

Okkara blóðsukur spælir ein avgerandi leiklut í okkara vælveru og í síðsta enda eisini, tá ræður um, hvussu langt okkara lív verður.

Nógvar sjúkur, sum eru knýttar at aldri, eru nevnliga eisini knýttar at einum illa reguleaðum blóðsukuri.

Millum sjúkurnar, sum kunnu hava hesi tilknýti, eru eitt nú hjartaæðrasjúkur, ávís sløg av krabbameini, Alzheimersjúka, og ikki minst er yvirvekt knýtt at ov høgum blóðsukuri.

Eitt væl reguleað blóðsukur er eitt av eyðkennunum við at stórtíðast sum miðalaldrandi og eldri og soleiðis at vera ein persónur, sum livir aktivt og sum ikki neyðturviliga hevur ætlanir um at fara upp á pensjón fyribils.

Reguleað blóðsukur

Men, hvat er blóðsukur?

Blóðsukur er innihaldið av glukosu í blóðinum. Hetta verður mált í millimol fyri hvønn litur (mmol/l), sum sigur nøgdina av glukosu í einum lituri av blóði.

Glukosa kemur burtur úr tí, vit eta, og tað er sodningin, sum niðurbrýtur føðina til eitt nú glukosu, sum síðan kemur út í blóðið.

Kyknurnar í kroppinum brúka glukosu sum brennievni, og kyknurnar hava ymiskan tørv á orku. Vøddarnir og harímillum hjarta-vøddurin hevur serliga stóran orkutørv, og sama er við heilanum.

Blóðsukurið veksur og minkar, sum samdøgnið gongur. Eftir eina máltíð veksur blóðsukurið náttúrliga.

Matvørur, sum eru ríkar við kolhydratum, fáa blóðsukurið at veksa skjótt og matvørur, sum eru ríkar við proteinum, gera hinvegin, at blóðsukurið veksur meira spakuliga.

Vanliga er blóðsukurið lægst um morgunin og hægst eftir eina máltíð.

Nøkur markvirði eru fyri eitt væl reguleað blóðsukur.

Eitt hóskandi blóðsukur sveiggjar millum trý og sjei mmol/l, og hetta gevur kyknunum í likaminum ein rímligan, javnan ella støðugan førning av glukosu, sum aftur gevur eitt hóskandi orkustøði og ger okkum væl til passar.



Kanningar vísa, at lívstílsbroytingar og vekttað á 5 til 10 prosent kann fyrbyrgja ella seinka menningini av typ2 diabetes millum vaksni í hávandabólkinum

Fastablóðsukur

Fastablóðsukur, sum tað verður rópt, verður mált um morgunin, og tá eigur tað eftir, at tú hevur fastað í seks tímar, at liggja millum fyra og sjei mmol/l - og, tá tú hevur fastað í 10 tímar, eigur blóðsukurið at liggja millum trý og seks mmol/l.

Blóðsukurið kann tó vera hægri - alt eftir, hvat tú hevur etið.

Er blóðsukurið nakað hægri enn tilmælt, kanska 6,5 mmol/l um

morgunin, verður tað rópt fordíabetes.

Hjá læknanum kanst tú fáa mált blóðreyðan - ella á læknamáli kallað hæmoglobin A1c (HbA1c). Hetta verður bæði rópt langtíðar-blóðsukur og "slatriblóðsukur" og verður mált í eindini mmol/mol.

HbA1c er eitt miðalmál yvir seinastu seks til átta vikurnar, og tá liggja vanlig virði millum 31 og 44 mmol/mol. Kvinnur við barn kunnu tó hava virði á 20 til 31

mmol/mol í øðrum og triðja parti av barnsburðinum.

Um fólk hava afturvendandi virðir, sum eru 48 mmol/mol ella hægri, er hetta ein ábending um typ2 diabetes.

Fyrbyrging av diabetes

Granskarar á eitt nú Keypmannahavnar Universiteti lögdu á einari diabetesráðstevnu herfyri fram upplýsingar sum vístu, at blóðsukur og/ ella fastainsulin átti at

verið brúkt til at velja rætta kostin fyri at røkka einum vekttaði, serliga hjá fólki við fordíabetes ella diabetes.

Við øðrum orðum avdúkar fastablóðsukurið, hvussu væl - ella minni væl - likamið umsetir kolhydratir við hjálp av hormoninum insulin.

Granskararnir siga, at umleið 30 prosent av fólki við byrjandi diabetes fara at menna typ2 diabetes næstu trý árin.

Kanningar hava víst, at lívstílsbroytingar og vekttað á 5 til 10 prosent kann fyrbyrgja ella seinka menningini av typ2 diabetes millum vaksni í hávandabólkinum.

Granskingin staðfestir, at lætta máti at tapa seg í vekt er indiduell, men umrøddi háttur við at brúka lívvísaran - ella biomarkørin - krevur eina blóðroynd.

Er fastablóðsukurið lægri enn 5,6, eiga fólk at minka um feittíð, og er blóðsukurið hægri enn 5,6, er skilagott at eta trevjuríka føði og ikki søtmeti.

Arne Astrup, stovnsleiðari fyri Ítrótti og Føðslu á Keypmannahavnar Universiteti, er endurgivin fyri at siga, at við at brúka nevnda biologiska lívvísaran, sum passar til blóðsukurið, vilja mong, sum stríðast við vekt, uppliva eina lætnan, sum er seks ella sjei ferðir størri enn annars.

Rád um matvørur

Er talan um tað, sum rópt verður fastablóðsukur, sum er lægri enn 5,6, eigur tú at eta fullkornsbreyð, grønmeti, protein úr fiski, soltið kjöt, egg og mjólkavørur við lágu fítiinnihaldi.

Við fastablóðsukuri, sum er millum 5,6 og 6,9, eigur tú at eta fipurrikan kost, grønmeti, fruktir og fullkornsvørur. Tú eigur ikki at eta skjótar kolhydratir sum sukur, hvítan rís ella hvítt breyð.

Hevur tú fastablóðsukur, sum er hægri enn sjei, eigur tú at søkja tær læknahjálp, og tá er neyðugt, at fítevnini eru heilsugóð, eitt nú úr olivinolu, avocado og nøtum. Tú eigur at halda teg burtur frá skjótum kolhydratum sum sukur, søtum fruktum, pasta, hvítum risi og hvítum breyði.

Kelda: www.helse.dk