



Kosthold ved insulinresistens

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

Insulinresistens er en tilstand der kroppens insulin ikke har like god effekt som det skal.

Når vi spiser og drikker vil blodsukkeret stige. Når blodsukkeret øker, svarer kroppen med å skille ut insulin. Insulin er et hormon som har mange viktige oppgaver i kroppen. En av dem er å sørge for at blodsukkeret holder seg jevnt, og at det ekstra sukkeret som kommer i blodet etter et måltid blir tatt opp i kroppens celler der det kan brukes til energi eller lagres som glykogen i lever og muskler eller som fett.

Insulinresistens; når insulinet ikke virker som det skal

En del mennesker har det vi kaller for insulinresistens. Dette er en tilstand der kroppen ikke reagerer normalt på det insulinet som skilles ut.

For å få ned blodsukkeret til normale verdier etter et måltid, kompenserer kroppen ved å skille ut ekstra mye insulin etter et måltid. Resultatet blir et normalt blodsukkernivå, men et høyt nivå av insulin som sirkulerer rundt i blodet.

Har du insulinresistens?

Veldig mange av de som har insulinresistens har det vi kaller for eplefasong; tynne ben og ekstra kilo rundt midjen. Insulinresistens henger dessuten sammen med en økt forekomst av overvekt, høyt blodtrykk, høyt kolesterol og økt risiko for diabetes type 2 og hjerte- og karsykdom. Heldigvis vil en vektreduksjon og sunn livsstil redusere forekomsten av alle disse tilstandene.

Hvis du lurer på om du har insulinresistens, kan du be din fastlege om å ta en blodprøve og måle hvor mye insulin du har i blodet.

Trening, sunn mat, og vektreduksjon

Hvis du har insulinresistens, veier du kanskje noen eller mange kilo for mye. Ved hjelp av sunn mat, der du er særlig bevisst på hva slags karbohydrater og fett du får i deg, og fysisk aktivitet, vil du ha gode muligheter til å gå ned i vekt. En vektreduksjon vil gjøre at du får bedre insulinfølsomhet, og at du kan få lavere blodtrykk, lavere kolesterol og mindre risiko for å bli syk.

Det er særlig to ting som er viktig for at du skal klare å senke insulinnivået ditt og gå ned noen kilo:

1. Vær bevisst på hvilke karbohydrater du får i deg
2. Få i deg færre kalorier enn du forbruker

Insulinresistens henger også sammen med mye mettett fett i kostholdet. I motsetning til mettett fett kan enumettett fett (fra for eksempel olivenolje) redusere insulinresistensen.

Karbohydrater og blodsukker

Karbohydrater er en stor gruppe energigivende næringsstoffer som grovt sett kan deles inn i sukker, stivelse og fiber. Mens sukker og stivelse er det vi kaller for raske karbohydrater, er fiber langsomme karbohydrater. Spiser vi raske karbohydrater vil blodsukkeret øke raskt og mye, mens langsomme karbohydrater vil gi en mindre og jevnere blodsukkerstigning.

Har du insulinresistens bør du altså forsøke å holde et stabilt blodsukker slik at du reduserer utskillelsen av insulin i kroppen. Dette gjør du ved å kutte ned på mat som inneholder mye raske karbohydrater. I stedet bør du velge mat med langsomme karbohydrater.

Grovkarbo eller lavkarbo?

For deg som har insulinresistens, holder det å velge langsomme karbohydrater fremfor raske og ha det vi kaller for et grovkarbokosthold.

Med et grovkarbokosthold mener vi et kosthold der du kutter ned på mat som inneholder mye sukker og/eller stivelse slik som søte drikker, kaker, søtsaker, og bakervarer basert på finmalt mel, men der du heller velger langsomme karbohydrater i form av matvarer som grønnsaker, bær, nøtter, belfrukter, frukt, og grove kornprodukter. Denne maten inneholder ikke bare mye fiber, men er også stappfull av antioksidanter, vitaminer og mineraler.

Men, for andre kan det i tillegg til å fokusere på typen karbohydrater, også være lurt å tenke litt på mengden. Spiser du for eksempel mange skiver brød hver dag, kan det være lurt å kutte ned på antall brødskeer i tillegg til å gå over til grovere brød.

Begrens inntaket av raske karbohydrater i form av:

- Søte drikker (brus, saft, juice)
- Søtsaker og godteri
- Frokostblandinger med mye sukker og lite fiber
- Lyst brød og andre bakervarer laget på finmalt mel (merket "Fint" eller "Halvgrovt")
- Hvit ris
- Hvit pasta

Velg heller langsomme karbohydrater i form av:

- Grønnsaker
- Grovt brød og knekkebrød (merket "Grovt" eller "Ekstra grovt")
- Frokostblandinger med mye fiber og lite sukker
- Belgfrukter (bønner, erter og linser)
- Bær og noe frukt



Du kan spise mye god mat selv om du har insulinresistens. Foto: Frukt.no/Nardin Marinuzzi.