

LCHF FÖR LÄKARE

Del 7 – Glykemiskt index och teskedsmodellen

David Unwin: Det kan vara bra att ta upp glykemiskt index och hur det påverkar de råd vi ger inom LCHF. Glykemiskt index är ett sätt att förutse hur mycket glukos som kommer ut i blodomloppet under de två timmar som följer på att man har ätit stärkelserik kost. Det är ett index, en jämförelse med ren glukos, som har värdet 100. Alla värden står alltså för glukosupptag jämfört med ren glukos. Ren glukos har som sagt ett glykemiskt index på 100. Mörkt bröd ligger nånstans på 67, cornflakes en bit över 80, och strösocker har intressant nog lägre GI än mörkt bröd. Jag tror att det ligger på 63, nåt däromkring.

Glykemiskt index som ett sätt att förutse den effekt ett livsmedel har på blodsockret är alltså ganska användbart. Flera saker påverkar exaktheten. Glykemiskt index är ett trubbigt mått, för andra saker man äter kan spela in. Glykemiskt index för en banan beror på hur mogen bananen är. Men det är ändå mycket användbart. När det gäller att prata med patienter om glykemiskt index har vi lyckats uppnå en avsevärd förbättring på Norwood-mottagningen. Medarbetarna här var irriterade på glykemiskt index för att det var så svårt att förklara för patienter.

En av medarbetarna gav mig en utmaning: "Kan du inte försöka förklara glykemiskt index på ett sätt som patienterna förstår." Det var då vi tog fram teskedsmodellen. Vi räknade om glykemiskt index till enheter om 4 g socker – en tsk socker. De flesta patienter har ingen bild av hur mycket 20 eller 40 gram glukos är. De har ingen bild av glukos överhuvudtaget. Men alla vet vad en tesked socker är. Det är inte särskilt svårt att räkna om glykemiskt index till teskedar socker. Det gör det enkelt att prata med patienter om konsekvenserna av deras kostval, så att de är bättre rustade att göra förändringar. Därför kan jag säga att en skiva mörkt bröd motsvarar ungefär tre teskedar socker. En liten bakad potatis motsvarar 6–8 teskedar socker. Det som verkligen är förvånande är att 150 gram kokt ris påverkar blodsockret lika mycket som 10 teskedar socker.

Denna liknelse vid teskedar socker är ett bra och snabbt sätt för patienter att förstå de alternativ som de ställs inför. Man ger dem en mycket bättre utgångspunkt att fatta goda beslut, som att äta fet yoghurt med blåbär i stället för en tallrik cornflakes, för att de förstår skillnaden. De patienter som har blodsockermätare kan ju kolla själva. Jag uppmuntrar dem till att experimentera själva, och vara ärliga med resultaten. Man ska mäta blodsockret 1–1,5 timme efter maten och inte på fastande mage, som många gör.

Det var en kortfattad förklaring av glykemiskt index, först och främst, och av teskedsmodellen, som kan vara användbar när man pratar med patienterna, och ge dem information som de kan ha nytta av i sina kostval. Vi lägger i anslutning till filmen ut en länk till den rapport om saken som utgavs i fjol.

*Översättning: Karl Hårding VSI
OrdKedjan AB, 2017*