

HAR DET BRA: Vigdis tror at grunnen til at hun har det så bra i dag, er fordi hun selv tok grep i egen helse.

Nytt liv
med nytt
kosthold!

Ketogent kosthold

- En diett med mye fett, normalt med proteiner og svært lite karbohydrater.
- Et typisk mål er at kosten skal inneholde under 20 gram karbohydrater om dagen. Da er det lite plass til matvarer med mye stivelse eller sukker, som brød, pasta, ris, poteter, rotgrønnsaker, kaker, sukkertøy, juice og frukt.
- Alt av kjøtt, fisk og egg inneholder lite karbohydrater. Det samme gjelder en del melkeprodukter, som kremfløte, rømme og de fleste oster. Fete sauser, oljer og majones er ofte del av kostholdet. Men en ketogen kost trenger ikke være en smør-og-bacon-diett.
- Mange grønnsaker inneholder lite karbohydrater, typisk grønnsaker som vokser over bakken. Det er plass til mye salat, agurk, hodekål, blomkål, squash og tomat i en ketogen diett.
- Avokado og mange typer nøtter og frø har også lite karbohydrater og mye gunstig fett.

Kilde: Forskning.no

Fikk diagnosen i ung alder

– Legen rådet meg til ikke å få barn

Vigdis Hjelmås fikk beskjed om at hun som diabetiker bare kunne regne med å bli 40 år. Familie var det ingen vits i å stifte. Nå er hun 61 og bestemor til to. «Jeg ble tidlig ulydig», sier hun.

TEKST: INGRID ØSTANG FOTO: ELLEN JARLI

Vigdis Hjelmås (61) husker godt da hun fikk diabetesdiagnosen i 1969. Gøy var det ikke. I over tre uker var hun innlagt på sykehus, uten verken mor eller far til stede. Myndige sykepleiere med stive hetter lærte henne å sette sprøyter på appelsiner og å veie maten hun kunne spise.

– Sykehusoppholdet var nok traumatisk for meg. Jeg husker ikke så mye annet enn at jeg fikk en halv slangeagurk i lørdagsgodt, mens de andre barna fikk sjokolade og pastiller, erindrer Vigdis.

Ja, dietten for diabetikere var streng, og i årene som fulgte var Vigdis nøye med å følge alle

kostholdsrådene hun fikk: Brød, poteter og frukt var å foretrekke – i tilmålte mengder. Sukker skulle hun holde seg langt unna – til hverdag som til fest. Hver tredje måned ble blodsukkeret kontrollert hos legen, og langtidsvirkende insulin ble sprøytet inn i kroppen daglig, med sprøytespisser som ikke ble byttet ut før de ikke lenger gikk gjennom huden.

– Mang en gang satt jeg i selskap og så på at andre spiste kake. Jeg følte meg annerledes, forteller Vigdis, som har diabetes type 1.

EKTE KJÆRLIGHET

Da Vigdis begynte på ungdomsskolen var hun grundig lei av den kontrollerte livsstilen. Nå

trøtt Vigdis – og det som skulle vise seg å bli alvorlige senskader på sikt. Det var også i ungdomsårene at Vigdis fikk den skjebnesvangre beskjeden fra legen sin:

– Legen rådet meg til ikke å stifte familie og få barn. Han mente jeg kanskje kunne oppnå å bli 40 år, sier Vigdis.

«Ingen vil ha meg. Jeg har jo diabetes», sa stemmen i hodet idet Vigdis slukøret gikk ut døra fra legekantoret. Det ble mantraet hun bar på mange år – helt til hun plutselig en dag møtte Tore på et dansegulv i slutten av 20-årene.

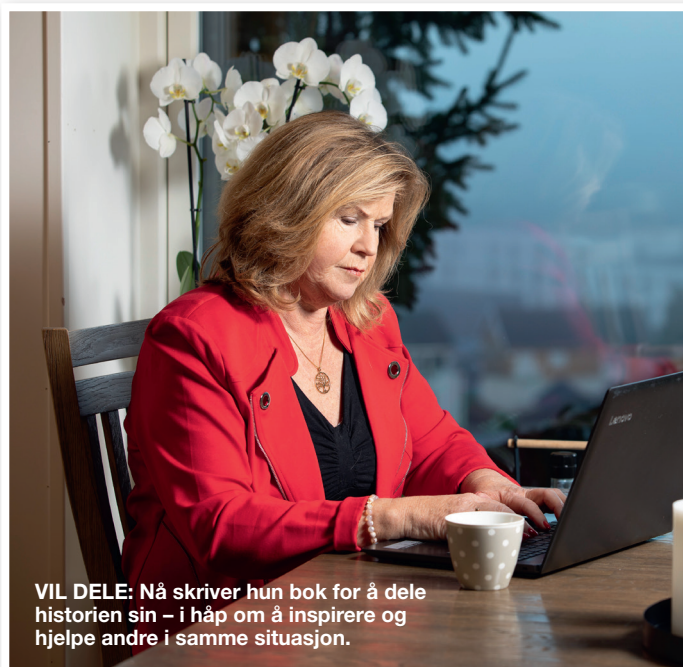
– Det ble en match fra første stund. Siden den gang har Tore vært min grunnmur. To ganger har jeg bedt ham om å gå fra meg, når jeg har vært som

«Mang en gang satt jeg i selskap og så på at andre spiste kake. Jeg følte meg annerledes.»

begynte hun å gi mer og mer blaffen. Ingen kunne vel stoppe henne uansett? Litt sjokolade her og noen søtsaker der førte til skyhøyt blodsukker, en over-

dårligst. Men han er med meg fortsatt, forteller Vigdis rørt.

Med det var den vonde illusjonen brutt, og nå var det bare å fortsette. I løpet av få år fikk



VIL DELE: Nå skriver hun bok for å dele historien sin – i håp om å inspirere og hjelpe andre i samme situasjon.

SPISER BRA: Vigdis kuttet alt av poteter, brød, ris og frukt – det vil si alle de raske karbohydratene.



«For meg handler det om helheten av kropp, sinn og sjel.»

paret to barn, og i begge graviditetene passet Vigdis nøye på å holde et stabilt blodsukker. Likevel, helsa var ikke der den skulle ha vært. Det skulle hun snart smertelig få merke ...

VENDEPUNKTET

Det begynte med øyeplager under det andre svangerskapet, deretter muskel- og skjelettplager for det utviklet seg sår og betennelser i føttene. På grunn av høye blodsukkerverdier, var det ikke så lett å få sårene til å gro.

Vigdis fikk beskjed om at det

ikke var stort å gjøre med det, etter så mange år med diabetes – og at den venstre foten måtte amputeres når sårene endelig hadde grodd. I tre år satt hun derfor og så på Mjøsa som rant forbi stuevinduet. «Er det sånn livet mitt skal være,» undret hun. Da var det at hun leste i et ukeblad om legen Fedon Lindberg:

Han snakket om kosthold og mat som øker blodsukkeret. Ingen på sykehuset snakket om sånt. Der ble vi tvert imot rådet til å spise brød, som jo omdannes til sukker i kroppen.

– I tillegg ble vi bedt om å ta nok insulin, som er et fettlagingshormon som faktisk øker betennelsesprosessen i kroppen, sier Vigdis engasjert.

Noe hadde begynt å skurre for Vigdis. For hver dag som gikk, ble hun mer og mer klar over at hun ikke ble friskere der hun satt og fulgte alle reglene. I stedet ble hun større og større, sykere og sykere. Fortere enn svint kastet hun seg på telefonen og bestilte en time hos Fedon Lindberg. Det ble vendepunktet – og starten på et helt

nytt liv for «ulydige Vigdis».

I tiden framover kuttet hun ut alt av poteter, brød, ris og frukt – det vil si alle de raske karbohydratene. 17 kg rant av henne, selv om hun satt i ro. Samme år begynte hun på kurs hos lege Lindberg, før hun selv begynte å holde kurs for ham i Oppland og Hedmark. Etter noen år lagde Vigdis, som i flere år før dette hadde vært ufør på grunn av beina, sitt eget kurskonsept, som også inkluderte tankens kraft.

– Kostholdet har vært helt avgjørende for meg, fordi jeg har erfart at rådene vi diabetikere får, ikke er til vårt beste. Tanker og følelser er en annen viktig brikke – og ikke minst innstillingen til livet. For meg handler det om helheten av kropp, sinn og sjel, sier Vigdis.

STORE ENDRINGER

Da så tiden kom for amputasjon av venstrefoten, ble det raskt noe som ikke stemte for Vigdis. Vel framme på sykehuset, mottok hun en sterk indre beskjed – som et budskap direkte fra oven:

– På sykehuset kom de med middagsmat bestående så å si bare av karbohydrater – til meg som hadde betennelse i hele kroppen. Jeg fikk en sterk opplevelse av at jeg måtte komme meg hjem, forteller hun.

Hjem dro hun, og siden den gang har føttene fått være i fred, bortsett fra en tå som måtte amputeres etter en av de to blodforgiftningene hun har hatt de siste sju årene. Etter mange år i rullestol, var det stor stas da Vigdis endelig fikk en egen gipsstøvel til venstre fot, noe som gjorde at hun kunne komme seg fra A til B. Reisen mot å gå rakrygget med støvelen har vært lang, men med god støtte, tilstedeværelse og ro har hun kommet seg framover:

– Selv om mange av disse støvlene ikke passet skikkelig, var bare det å kunne gå til postkassen og tilbake en seier. Jeg har tatt godt vare på føttene de siste årene, blant annet ved å inspisere dem daglig, smøre dem morgen og kveld og gå til

fotpleier med diabeteskompetanse. Nå kan jeg faktisk gå barbeint hjemme, forteller Vigdis oppglødd, som fram til nå har levd godt med den store gipsstøvelen.

I fjor var hun til og med på toppstur med støvelen og gikk Geiranger rundt. Det var en stor mestringsopplevelse for Vigdis. Snart kan hun imidlertid ta støvelen av. I disse dager reiser nemlig Vigdis til Sophies Minde Ortopedi i hovedstaden for å få seg vanlig sko med skinn, noe hun aldri før hadde trodd var mulig.

– Jeg er sikker på at dette er mulig takket være livsstilsendringene jeg har gjort, sier hun.

KETOGEN KOST

Etter mange år med prøving og feiling, har Vigdis funnet ut av det kostholdet som er riktig for henne. Hun kaller det et «ketogent kosthold», et kosthold som har fokus på rene råvarer og lite karbohydrater. Rent kjøtt, fisk, grønnsaker, egg, gode næringsrike oljer som olivenolje, oliven, avokado, litt nøtter og bær er derfor de

Dette er diabetes type 1

- Diabetes type 1 er en alvorlig, kronisk sykdom der kroppen ikke produserer hormonet insulin.
- Uten insulin blir blodsukkeret for høyt, og du må derfor selv tilføre insulin daglig, med sprøyte eller pumpe.
- Symptomer: Er du veldig tørst, tisser mye, går ned i vekt og føler deg slapp? Da kan du ha diabetes type 1.
- Les om insulin, blodsuktermåling, utstyr og hvordan du mestrer egenbehandling her: <https://www.diabetes.no/diabetes-type-1/behandling/>

viktigste byggsteinene i Vigdis sitt liv nå.

– Jeg var en brødelsker, men fordi jeg nå vet at mel og korn inneholder raske karbohydrater og dermed øker blodsukkeret mye, har jeg sluttet med det. Med et kosthold som inneholder lite karbohydrater, har flere av mine senkomplikasjoner blitt reversert, forteller hun.

Mange diabetikere lurte på hvordan Vigdis orker å leve så strengt, men for henne har det blitt naturlig. Slik Vigdis ser det, hadde hun med stor sannsynlighet ikke vært her eller kanskje fortsatt sittet i rullestol, hadde hun ikke gjort disse endringene.

– Vi har alle ansvar for vår

egen helse, og vi må ikke være redd for å gå utenfor oppgatte stier. Selv har jeg fått god hjelp av leger jeg har funnet på min vei, sier hun og legger til:

– Å bare sette masse insulin og spise alt du har lyst på, fungerer ikke for meg. Insulin er viktig, men for store mengder er faktisk helsefarlig. Et stabilt blodsukker er det som gjør at jeg kan ha et godt og langt liv.

VIL MOTIVERE OG HJELPE ANDRE

I desember 2020, fikk Vigdis et massivt hjerteinfarkt som førte til en hjertesvikt. Nå trener hun seg opp og er klinkende klar på at alt er mulig. For tiden skriver

hun på boka om livserfaringene sine. Målet er å motivere andre til endring. Ja, rett og slett til å bli mer ulydige – for å få en bedre helse og et gladere liv. I tillegg har hun en annen, stor oppgave foran seg:

– Barnebarnet mitt på fire år fikk diabetes for to år siden. Jeg skal gjøre alt jeg kan for å hjelpe ham framover, understreker Vigdis.

For hun kan ikke ta sjansen på at han ikke får ta del i gullet hun selv har funnet blant livets opp- og nedture. Det var jo først da Vigdis ble sjef i eget liv, at livet hennes snudde til det bedre – og det vil hun gi videre! I tillegg er hun evig takknemlig for dagens gode hjelpemidler for diabetikere:

– Nå for tiden er det enklere å tilstrebe et normalt blodsukker. Jeg har sensor på armen som kontinuerlig gir meg blodsukerverdiene mine på mobiltelefonen. I tillegg blir jeg varslet både ved lave og høye blodsukerverdier. I dag har jeg fred i hjertet og er takknemlig for hver eneste dag. Vi klarer uendelig mye mer enn vi tror, sier Vigdis. 

Blodsukkeret i sjakk

Hva vi velger å spise, har mye å si for hvordan helsen og kroppen vår fungerer. Lege og lavkarboekspert Erik Hexeberg forklarer hva for mye sukker og karbohydrater gjør med oss.

– Når man spiser mye karbohydrater, uansett om det er i form av stivelse eller sukker, fører det til et høyere blodsukker og et større behov for insulin. Dette bidrar over tid til insulinresistens, som gjør at kroppen trenger mer insulin for å holde blodsukkeret i sjakk, sier Hexeberg.

Når mindre blodsukker tas opp i musklene, hvor opptaket er avhengig av insulin, vil mer av blodsukkeret bli tatt opp i leveren, hvor opptaket ikke er avhengig av insulin. I leveren omdannes sukkeret til fettstoffer, og denne prosessen er forbundet med økt risiko for

hjerne- og karsykdom og økt forekomst av fedme.

– Prosessen er ganske lik for dem som ikke har diabetes type 1. Bukspyttkjertelen kompenserer og lager mer insulin, slik at blodsukkeret holdes noenlunde i sjakk og karbohydrater blir omdannet til fett. Et høyt insulinnivå øker lagring av fett. Etter hvert greier ikke bukspyttkjertelen å lage nok insulin og da stiger blodsukkeret og man utvikler diabetes type 2.

– Hva mener du er årsaken til at for eksempel Vigdis blir bedre av et ketogent kosthold?

– Personer med diabetes type 1 som har spist mye

karbohydrater i mange år, har etter hvert dårlig respons av insulin. Når de må bruke mye insulin, risikerer de store svingninger i blodsukkeret. Enten må de plutselig spise mer karbohydrater fordi blodsukkeret er blitt for lavt, eller de må sette mer insulin fordi blodsukkeret er for høyt. Når de spiser mindre karbohydrater og mer fett, vil behovet for insulin bli redusert, og det er mye lettere å holde et stabilt blodsukker.

Et lavere insulinbehov fører til at kroppen lettere frigir fett fra fettlageret, noe som gjør det mulig å oppnå en vektreduksjon. Et ketogent kosthold



LEGE: Erik Hexeberg.

med lavere insulinbehov er også betennelsesdempende. En person med diabetes type 1 kan i prinsippet aldri la være å tilføre insulin. For de aller fleste med diabetes type 1 fungerer et ketogent lavkarbo-kosthold svært godt. Jeg vil anbefale at man har tett oppfølging av lege i omleggingen slik at man blir trygg på endringene.