

Svensk Förening för Pediatrisk Endokrinologi och Diabetes

Kostråd till barn och ungdomar med diabetes

ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022. Chapter 10.

Nutritional management in children and adolescents with diabetes.

Annan SF, Higgins LA, Jelleryd E, Hannon T, Rose S, Salis S, Baptista J, Chinchilla P, Marcovecchio ML.
www.ispad.org

För SFPED Elisabeth Jelleryd och redaktionsgruppen

Kort sammanfattning av kapitlet i ISPAD guidelines

- Kostbehandling är en hörnsten i diabetesbehandlingen. Kostrekommendationerna i ISPAD Nutrition Guidelines är baserade på hälsosamt ätande för alla med syfte att förbättra blodsockerkontroll och minska kardiovaskulära risker. Att äta regelbundet, välja livsmedel av god kvalitet samt ha en balans mellan kolhydrater, fiber, protein och fett utgör grunden för ett hälsosamt ätande och näringsintag. Att begränsa intaget av socker och mättat fett rekommenderas alla.
- Att ge insulin 10 – 20 min före måltider behövs för att uppnå normoglykemi.
- Kolhydraträkning rekommenderas från diabetesdebut för att matcha insulin och blodsocker. Kolhydratkällor med högre andel fullkorn, baljväxter, frukt och grönsaker bör väljas. Kunskap om feta och proteinrika måltiders effekt på postprandiella blodsockervärden behöver förmedlas då insulindoser till dessa måltider kan behöva ökas med upp till 75%.
- Återkommande åldersanpassad utbildning krävs. Dietistkontakt behövs med täta besök första året och sedan årligen. Dietisten behöver ha kunskap om diabetesbehandlings alla delar, inklusive diabetesteknik.

Kommentar för svenska förhållanden

- Regelbunden måltidsordning med frukost, lunch och middag samt mellanmål är grunden i svenska kostrekommendationer och är väl förenligt med diabetesbehandlingen (1). Tallriksmodellen och nyckelhålet är pedagogiska hjälpmedel.

- Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) rekommenderar att kolhydrater utgör 45-60 % av energiintaget (2). Det finns inget som tyder på fördelar med ett intag som är lägre än 40 E%. Ett för lågt kolhydratintag är förenat med hälsorisker hos personer med diabetes typ 1 (3). Se tabell för nedre gräns av kolhydratintag som rekommenderas i olika åldrar.

Tabell 1 (Källa NNR 2023)

	1 - 3 år	4 - 6 år	7 - 9 år	10 - 13 år	14 - 17 år
40 E% Kolhydrater (g/dag)	90 – 125 g	135 – 160 g	160 – 185 g	200 – 240 g	230 – 305 g
45 E% Kolhydrater (g/dag)	90 – 140 g	150 – 180 g	175 – 205 g	220 – 270 g	255 – 340 g

- ISPAD sammanfattar att ett lägre totalt fettintag <35 E% med fördel för ett något högre spann av protein, 15 – 25 E% kan gynna den unga personen med diabetes, vilket skiljer sig från NNR som rekommenderar 25 – 40 E% från fett (mättat fett <10%) samt protein 10 – 20 E%.
- Alla i diabetesteamet behöver kunna använda CGM som ett redskap för att tolka postprandiella glukoskurvor och utbilda familjerna att göra detta.
- Enligt klinisk erfarenhet är AID-pumparnas förmåga att korrigera höga värden bra men fortfarande inte tillräckligt för att nå det nationella blodsockermålet 3,9 – 7,8 mmol/L, när ex. måltidsdoser underskattas eller glöms, eller när feta måltider intas.

Bild 1



Bild 2



Tallriksmodellen till vänster för de som rör sig enligt rekommendationer och till höger för de som rör sig mindre och har ett lägre energibehov.

Referenser

1. Livsmedelsverket S. [cited 2024 05-23]. Available from: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/barn-2-17-ar>.
2. Blomhoff R AR, Arnesen E.K, Christensen J.J, Eneroth H, Erkkola M, Gudaviciene I, Halldorsson T.I, Høyer-Lund A, Lemming E.W, Meltzer H.M, Pitsi T, Schwab U, Siksna I, Thorsdottir I, Trolle E. Nordic Nutrition Recommendations 2023., Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2023.
3. Seckold R, Fisher E, de Bock M, King BR, Smart CE. The ups and downs of low-carbohydrate diets in the management of Type 1 diabetes: a review of clinical outcomes. Diabet Med. 2019;36(3):326-34.