

Öppet brev till dagsjukvården Östra Sjukhuset i Göteborg Att. Monika Melin

Bästa Monika Melin

Först och främst vill jag ta detta tillfälle att tacka för ditt vänliga bemötande under min graviditet. Upplevde kontakten med dig som väldigt positiv och stödjande.

Anledningen till att detta brev skrivs är att jag vill få berätta om mina erfarenheter av graviditetsdiabetes.

Detta var mitt andra barn och jag hade därför haft kontakt med dagsjukvården tidigare. Även den här gången blev slutligen min diabetes kost behandlad.

Mina fastande värden såg inledningsvis sämre ut än första graviditeten. Denna graviditet låg det mellan 6,4 och 7,8 fastande.

Eftersom jag innan graviditeten hade varit i kontakt med LCHF genom LCHF Hälsa Väst Solveig A. Kiander vände jag mig åter till henne för råd om kosten.

Solveig hade i sin tur kontakt med läkaren Annika Dahlquist.

Därefter valde jag att äta enligt LCHF. På några få dagar normaliserades mina värden och på så sätt behövde insulin aldrig sättas in.

Mina fastevärden sjönk från över 7 ner till 4,5 inom en vecka.

Barnet i magen följde sin kurva fint och vägde vid födseln 2740g, och blodsockervärden för henne såg bra ut.

Barnet tillmatades enligt PM och värdena var fortsatt bra under det följande dygnet.

Barnet var helt normalviktig i förhållande till min kroppsstorlek. Det skiljde ca 60 g mellan mitt första och andra barn, kan bara konstatera att större barn än så varken får jag eller har naturen tänkt att jag ska ha. Min totala vikt ökning denna gången blev fyra kilo istället för nio som var fallet med första barnet.

Mina blodsocker värden normaliserades efter graviditeten.

Den största anledningen att detta mail skrivs är att informera om LCHF kost som ett alternativ till behandling med insulin.

Något som kan vara väl värt ett försök. Eftersom kunskapen om denna kosta positiva effekt på blodsocker ökar i samhället, och debatteras flitigt i media, kanske andra i framtiden väljer att pröva, därför är det viktigt för mig att få dela med mig till dig/dagsjukvården om mina erfarenheter.

Så här kunde en dag för mig ut under vilken mina värden höll sig mellan 4,5 och 6,5 ibland något högre. Dock aldrig över åtta.

Frukost: omelett på två ägg med soltorkade tomater och fetaost (inte mer enformigt än att äta en smörgås varje dag.)

Lunch: Fisk alternativt kött med sallad/grönsaks wok och dressing på creme fraiche

Middag: Kött/Fisk/kyckling med blomkål/broccoli/sallad/ och sås

Kvällsfika: Ett par finn crisp med ost och smör/Hallon/Frukt med visp grädde

LCHF är absolut inte en svält kost. Med tanke på hur mina värden snabbt förändrades upplevde jag bemötandet på dagsjukvården med skepsis. Därför känns det viktigt för mig att såhär i efterhand kasta ljus över den metod jag valde för bättre kontroll av blodsocker. Vill informera om att jag aldrig svälte mig till lägre blodsocker värden. Tvärtom. Istället åt jag mig till dem.

Övergången och några ord om ketonerna som är viktigt att känna till

Då jag minskade intaget av kolhydrater hade jag ketoner i urinen. Något även ni på dagsjukvården till min lättnad förklarade för mig varken var farligt för mamman eller barnet.

Av de fakta jag själv tog reda på framkom det att risk för tillståndet **ketoacidosis** inte förelåg såvida värdena inte stiger över 15. Utförligare information om LCHF finns att söka på nätet eller i litteratur.

Övergången till LCHF gjorde jag omgående när jag fick beskedet. Den innebar i sig visst obehag i form av huvudvärk. Detta när jag helt slutade med socker.

LCHF kan under graviditet användas i mer eller mindre strikta varianter, man äter **självfallet** kolhydrater men inte i stora mängder och huvudsakligen kommer kolhydraterna i från grönsakerna, och de naturliga mejeri produkterna. Man undviker som till exempel mitt fall /rotfrukter och majs. Dessa är exempel på livsmedel med lätt ner brytbar stärkelse som i blodet snabbt omvandlas till glukos.

Denna metod fungerade alldeles utmärkt för mig.

Det är min förhoppning att det i framtiden kommer finnas kunskap om LCHF, och en öppenhet inför att diskutera användandet av denna metod. Eftersom denna kost är en för människan naturlig mat och helt ofarlig för alla att äta är det viktigt för mig att fortsätta äta så här, främst därför att risken för att drabbas av diabetes typ 2 är förhöjd hos den som utvecklar graviditetsdiabetes.

(Ett annat skäl till att jag faktiskt numera utgår från LCHF i mitt sätt att leva är att mitt sätt att leva innan min graviditetsdiabetes innebar att jag hade ett överdrivet behov av socker, fika bröd m.m. Och snabba kolhydrater.) Något som utan tvekan bidragit till att blodsockret steg även denna gång.

Om du själv eller någon från er enhet vill veta mer om detta, eller läsa utförligare information får ni gärna kontakta Solveig A. Kiander via www.lchfhalsa.se

Med vänliga hälsningar, Madeleine Myhrman