

## Må bra - med bättre mat och mindre medicin

År 2007, rubricerades jag som diabetiker. Jag började också få ont i hjärtraktet vid ansträngning, särskilt i kombination med stress - skall jag hinna med tåget! Genom sjukvården har jag fått allmänna kostråd och mediciner. Jag har tagit arbets-EKG och genomgick hjärtröntgen med käravidgning den 25/5 -09. Det gick inte riktigt bra och jag fick stanna ett dygn för intensivvård. Jag hade då sex mediciner att ta dagligen. Två blodtrycksreglerare, två blodförtunnare: Trombyl och Plavix samt Simvastatin för sänkning av kolesterol och dessutom Imdur, ett långtidsverkande nitroglycerinpreparat som vidgar blodkärlen.

Skall jag äta dessa mediciner resten av livet? Jag har läst mycket i frågan och själv noterat biverkningar. I kontakt med min hjärtläkare ströks blodtrycksreglerarna. Efter att ha läst om hur kostförändring kan minska medicinbehov beslöt jag mig i slutet av juli för att göra en radikal omläggning av kosten. Samtidigt halverade jag doserna av Plavix (som gör att jag får stora blåmärken) och Imdur. Simvastatin, statinen som jag varit skeptisk till, strök jag tidigare, på eget bevåg. Kvar blev Trombyl 75 mg och halva Plavix 75 och Imdur 60mg.

Omläggningen innebär att jag nästan inte äter något socker och undviker andra snabba kolhydrater i ris, pasta och bröd. De har ersatts med långsammare kolhydrater som bl a finns i grönsaker. Morgongröten kokas på bovete och havre som visserligen båda innehåller ca 60 % kolhydrater, men långsamma. Bladgrönt som grönkål och bönor ger långsamma kolhydrat, men även protein. Bra protein finns även i Quinoa. Ytterligare protein och fett ger fisk, lammkött, keso, ost och något ägg då och då. Smör och olja bidrar och med fett. Te och lite honung ersätter det mesta av kaffet. Sammantaget innehåller kosten något mer fett än livsmedelsverkets rekommendationer och mindre kolhydrater. Kolhydraterna är långsamma och proteinerna är väl balanserade till kroppens behov. Mina blodvärden har förändrats enligt nedan:

	20090112	20090914	20091112	20100204
P-Kolesterol (total)	9,9	6,7	7,1	7,2
P-HDL (nyttig?)	1,9	1,9	1,9	1,8
fP-LDL (farlig?)	7,4	4,5	5,0	5,0
Triglycerider (farliga?)	1,3	0,58	0,69	0,84
Kvot P-kolest/HDL	5,2	3,5	3,7	4
Kvot LDL/HDL	3,9	2,4	2,6	2,8
P-Glukos (fastesocker)		6,4	6,8	6,1

Jag är 184 cm lång, väger nu 70 kg - några kilo mindre än tidigare, och tar sedan årsskiftet inga mediciner. Blodsockret har legat under diabetesgränsen (7,0). Jag kan anstränga mig mer, men en begränsning finns kvar. Resultatet sporrar till fortsättning. I en studiecirkel "Odlas med Solen" utvecklar vi möjligheter att äta oss friskare och även odla det som behövs. Exempel är Bovete och Quinoa. Att få till stånd svensk odling vore bra av dessa produkter som idag i huvudsak kommer från Kina. Vi utvecklar användning av bladgrönt från t ex grönkål, som innehåller 30 ggr mer C-vitamin än den populära isbergssalladen!

Svensk socker- och kolhydratrik kost återpeglas i stora arealer med sockerbetor i Skåne och vete i Mellansverige. Om vi eftersträvar hälsa bör andra grödor komma in i landskapet. Bovete, Quinoa och Grönkål är exempel på växter som trots begränsade krav på näring ändå ger protein av hög kvalitet. Med sådana grödor på våra jordar kan vi må bättre och samtidigt minska klimatpåverkan. Det finns många mindre förädlade och vildväxande växter med stora rotsystem som tar upp mycket mineraler som kalium, magnesium och selen, t ex bondebönor. Ett hälsans landskap kan breda ut sig över landet!

/NT