

Projekt 600 - Diabetes typ II

Dr. Johan Friberg/Projektledning Janne Hellbom

DET FINNS HJÄLP - LÄR DIG LEVA RÄTT!

Projekt 600 är ett intensivt kost- och motionsprogram för typ II-diabetiker. Inspirationen till projektet kommer från ett forskningsprojekt i Newcastle där man såg att en grupp diabetiker kunde normalisera sina blodsockervärden med lågkaloridiet.

Bakgrund

De flesta diabetiker får med tiden ett långsamt försämrat blodsocker och det krävs mer och mer medicinering över tid. Dagens mediciner behandlar det höga blodtrycket, blodfettrubbingen och blodsockerstegringen, d v s konsekvenserna av ett stillasittande liv med alltför mycket kalorier. Inga läkemedel hjälper mot grundorsaken.

Mål

Målet med projektet är att varje deltagare skall åstadkomma en varaktig viktneđgång och ett aktivare liv. Detta leder till förbättring av blodtryck, blodsocker och blodfetter och därigenom kan risken för hjärt-kärlsjukdom och förtidig död minskas.



Strategier

Förändring sker lättare i grupp. Undervisning i grupper om 6-8 personer har ett starkt stöd i Nationella riktlinjer för diabetesvården.

- Slanka VLCD (Very Low Calorie Diet) lågkalorikost, under 4 veckor, max 600 kcal/dygn
- Matlagningsträffar
- Gymträning med coach
- Täta läkarbesök med blodprover
- Psykologträffar
- Personligt engagemang



- **Slanka VLCD:** VLCD är en beprövad metod på många överviktsenheter i Sverige. Täta blodsockerkontroller och läkarkontakt är viktigt innan och under perioden med VLCD. De första dagarnas sockervärden rapporteras kontinuerligt till läkare. Medicineringen ändras efter påbörjad VLCD då denna kost kan resultera i en normalisering av blodsockervärden, särskilt hos typ II-diabetiker med kort sjukdomshistoria.
- **Matlagningsträffar:** Efter avslutad 4 veckors period med VLCD, ordnas matlagningsträffar med medelhavskost. Det finns övertygande bevis för att denna kost minskar hjärt-kärlsjuklighet hos diabetiker.
- **Gymträning med coach:** Träning förbättrar både blodtryck, fetter, sockerläge och rekommenderas i alla diabetesriktlinjer världen över.

- **Täta läkarbesök med blodprover:** Man vet att täta kontroller med återkoppling på de egna resultaten ger bättre följsamhet till medicinsk behandling. Vi tror att det även sporrar till fortsatt livsstilsförändring.
- **Psykologträffar:** Det är vår erfarenhet att typ 2-diabetiker behöver psykologstöd för att bli medvetna om sina ätbeteenden och få verktyg till att bryta vanor. Vi rekommenderar detta även om tydliga bevis saknas för att behandling hos psykolog leder till livsstilsförändringar hos diabetiker.
- **Personligt engagemang:** Vid utvärderingen av det första projektet efter två års tid framkom att deltagarna ansåg att en avgörande framgångsfaktor var det personliga engagemanget från vårdcentralen, d v s att läkare och sköterska verkligen tror att förändring är möjlig! Läkare/sköterskebesök har inplanerats för gruppen vid samma tillfälle för att främja god kontakt mellan gruppmedlemmar och vården.



Tidsplan

Introduktion 1:

Vid första gruppträffen med läkare och projektledare ges kort information om typ II-diabetes samt genomgång av projektet.

Introduktion 2:

Läkar-/sjusköterskebesök med blod- och urinprovtagning vid fastande.

Vecka 1-4

Start av 1 månads 600 kcal-diet med stöd av Slanka-coach. Varje vecka innan träff med Slanka-coach sker besök hos diabetessköterska/läkare för vägning, ketonkontroll och stegräknarkontroll (5 000 steg).

Vecka 5-9:

600 kcal-diet nu avslutad. Läkarbesök. Gym-coachning både individuellt och i grupp startar. Efter de första veckorna sker träning i grupp en gång per månad. Deltagarna ska nu emellertid kunna träna själva. Stegräknarkontroll i gruppen (10 000 steg) vid gymträffar. Gruppträffar i samband med träning en gång per månad med utbyte av erfarenheter. Matlagningskurs i medelhavskost påbörjas v 5 eller 6 (5 st träffar).

Vecka 10 - framåt

- Psykologträffar i grupp påbörjas.

Resultat

Exempel - Person 1

Tid	Blodtryck	Vikt	HbA1c	LDL
0	135/85	95,4	49	1,6
6 mån	110/80	82,7	39	0,8
12 mån	125/80	84,6	38	1,4
18 mån	120/75	86,1	38	1,4
24 mån	120/80	85,3	40	0,8

Exempel - Person 2

Tid	Blodtryck	Vikt	HbA1c	LDL
0	140/80	103,5	68	2,2
6 mån	160/90	82,7	44	2,1
12 mån	130/75	84,4	46	2,2
18 mån	140/76	84,7	49	2,2
24 mån	120/80	88,4	52	2

Projektledare:

Jan Hellbom, email: janne@p600.se

Dr. Johan Friberg, specialist allmänmedicin, endokrinologi/diabetes

Projektet fortgår i Östersund och flera andra orter i Sverige. Slanka Sverige AB har sponsrat projektet med svensktillverkade VLCD-produkter utan tillsatt gluten, sojamjöl och aspartam; även laktosfria produkter.