

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet, mitt navn er Nettidragland, og jeg jobber som lege.

Jeg lager denne podcasten for å gjøre nyttig og god og spennende, så viktig kunnskap om kropphels og sin lett tilgjengelig for alle.

I dag kommer første episode i sesong 5. Den har jeg gledet meg veldig til å dele.

Denne sesongen skal by på veldig mange ulike tema, altifra blodsukker og insulinresisten.

Så kan det ha å si for helsevores, til mental helse, følelser.

Vi skal snakke om mitochondria, et veldig spennende svelte.

Vi skal snakke om stress, fett og sukker, miljøgifta.

Vi skal snakke om tarmhelse, mikrobiom. Ja, det blir mye spennende denne høsten.

Føreset over, så vil jeg gjerne dele at jeg skal ha min aller første livepodcast onsdag den 20. september.

Jeg har aldri hatt en livepodcast, så jeg er veldig spent og gleder meg skikkelig.

Og med meg har jeg fått med meg min gode venn og dyktige lege Torkel Færø.

Denne livepodten skal være på Eldoradio Oslo, har som tema kunsten og levet friskt og godt liv.

Her skal vi diskutere den nioeste forskningen om akkurat dette, og hvordan man kan ta i bruk denne kunnskapen i eget liv.

Hva er nærvesystemet sin rolle? Hvordan påvirker søvn og kostål oss?

Hva skal egentlig til for å få en robust helse hvor man kjenner seg sterk og vi tal?

Hvordan verter kan man ta i bruk for å gjøre det enkle først selv og ikke minst?

Hvordan små grep har viset største effekt på helsevores?

Det og masse andre skal være om Torkels snakk om, og vi vil også sette av ti på slutten til spørsmål fra publikum, så har du noen spørsmål, så ta de med.

Jeg gleder meg veldig det dette, og om du vil være med så kan du klikke på linken i dagens episode, eller gå inn på tasopp.no, eller bare søke legeromlivet og tas opp, så finner du nok linken.

Det begrenset som er plassert, så her er det første kvinde og mantømmelet. Jeg håper å se det der, og med det så setter jeg over til første episode i sissong 5.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet. Mitt navn er Annette Draglen, og jeg er uten å lege.

I dag er jeg så heldig å ha en veldig sprækig damer i lage meg her.

Vi skal gå innom veldig mange temaer, men særlig et spennende tema er næring og blodsukker, jeg har gått med en blodsukker mål her hele sommeren, og det har vært kjempe spennende.

Hon beskriver seg som en generalist som fastleger, og også en spesialist i samfølsmedicin og jobber som kommunovleger og fastleger og driver hele legetjennesten i K4-kommune.

Jeg tilegter dette, veileidning for studentene og LIS-1 og LIS-3-leggene i kommunen, og beskriver seg av sine kollegaer som en kvinde med et utrolig engasjemang og en usseld vanlig drivkraft for å hjelpe sine pasienter til bedre helse.

Vi som er interesserte i næringen i K4-kommune vet hvor vanskelig det kan være å ændre på K4-kommune bare én person i nære omkrets, men denne kvinde med sine kollegaer har klart å påvirke store dele av befolkningen av K4-kommune til å ændre på K4-kommune.

Det er ingen liten bragt.

Jeg har gledet meg veldig lenge til å ta denne praten, og jeg har gledet meg veldig lenge til å komme hit det foran det begynne å hitta.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Hjertelig velkommen, Venn.

Tusen takk, Annette.

Du har stått og klokket fem i morøst, og flyet helt fra K4-tromse.

Ja, fra Tromsø.

Flyet gikk fra Tromsø.

Ja, hvor lang tid tar du å kjøre fra K4-tromse?

To timer.

Ja, det er så pass, ja.

Og nå sitter du her, og det fremdeles tidlig på morøen.

Så det her har jo gått radig.

Gjel og er det effektiv?

Ja.

Du er jo fastlegget, og du har et brenåningsengasjement for denne ændring og forebyggende helse. Stemmer du.

Og det du har gjort i kommunen din er jo bare helt utrolig.

Du har fått med deg så masse folk til å gjøre grep.

Og jeg skjønnte at veldig mange merker stor forskjell på egen helse.

Som har gjort at de enn får med seg venner og familie.

Det har jo skjedd en liten revolution i en...

Grønnsaksrevolution, ja.

Grønnsaksrevolution i en liten kommune.

Og jeg veldig tenker for noen ringvirkninger. Det kan ha kjempe spennende.

Men hva er det så gjort at du er blitt så interessert i akkurat etter?

Samfunnsmedisin har alltid stått med nærmest.

Det forskjell på samfunnsmedisin og all medisin.

All medisin er på en måte det individes i fastlegget.

Ikke sant, det er folk forhindret med å være fastlegget.

Samfunnsmedisin er veldig mindre og fint.

Da er du på en måte befolkning av å si fastlegget.

Du tenker mer på gruppenivå, populationsbasert, som det kan hette på fagspråk.

Og det har alltid engasjert med at man kan på en måte gjøre en endring i en hel befolkning.

Se hva utfordringen er og så gjør noe for en hel befolkning.

I tillegg til å være fastlegget på individnivå.

Men samfunnsmedisin er mer engasjert i en all medisin.

Det brenner meg mer.

Ja, og det ser vi jo.

Det ser vi jo. Du har jo fått en utrolig endring.

Særlig du og en kollega sitt, Len Aronsen.

Len. Han har møtt utrolig fin fyr.

Og dere hadde en sånn høyst uoffensielle forskningsstudie på dere selv.

Med hvordan blodsukker på hva virker dere, og hvordan hele dette som spillet er.

Jeg tenker at jeg har bare lyst til å gå rett til det.

Hva gjorde dere? Hvordan gikk dere frem?

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Hva brukte dere av måling?

Og hva fant dere ut av? Mange spørsmål.

Dette var jo som du sier helt uoffensielt.

Du har jo ikke tenkt at vi skulle publisere noe eller gjøre noe ut av det.

Men min kollega, det var en lend som visste meg å boka denne Glukosrevolutionen og bare lese den.

Sette inn i det. Hva synes du?

Så lese det den i vinter.

Jeg tenkte, herregud, er det så enkelt.

Det Glukosrevolutionen sier er på en måte å spise grønnsaker for sukker.

Også at det kan redusere opptak av sukker.

At du får en lavere stigning av blodsukker.

Og da tenkte vi at kan det stemme.

Så det skapte en nysjerrighet i oss.

Og vi bare testet det ut.

Så vi gikk på nett og bestilte sånn her subkultane.

Vevsmålere som vi målede.

Blodsukkeret.

Og da tenkte vi at da skal vi se hvor mye stemmer det her.

Så da, helt uafselig, tenkte vi at her må vi lage en liten plan og ha dager hvor vi spiser bra.

Dager hvor vi spiser stålige og så se om det var noe forskjell.

Og disse målingen, fordi målblodsukkeret er kontinuerlig gjennom dagen i 14 dager.

Hva var det første du som slog der når du tok på deg en sånt?

Det var en sånn bitteliten nål som går inn i huden din.

Og så målede vevsklukkosen av sukkeret i vev.

Hva var det første du slog der når du begynte å måle?

Det er hvor utrolig responssukker har.

Gåterig.

Jeg får i en barnebursdag første dagen.

Jeg satte den på en lørdag og får i barnebursdag.

Biste sødsaker i skåteri.

Og så ser man jo en forventa høystigning av blodsukkeret.

Men det jeg ikke forventa var at en fast kjempe la after på.

Altså du fikk en kjempe spist topp og så var det en vittig fall etterpå for din steg igjen.

Og det overrasker meg egentlig ganske mye.

For jeg tenkte det var jeg ikke forventet at det må være noe feil med målen eller noe, men så har det litt gjentad seg.

Og da tenker jeg jo kanskje at du har en vold som insulinporlag.

Så du får en vold som insulinproduksjon som skal ta ned blodsukkeret.

Og så er det fortsatt så pass mye sukker som er spist som gjør at blodsukkeret har vært stig igjen.

Likker vel til kroppen på måte for kontroll på det jeg har spist?

Ja, ok. Så det her må vi forklare litt mer i dybden.

For du ser blodsukkeret og så ser du insulin.

Altså hva er dette da med blodsukker og insulin? Hvordan fungerer dette?

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Blodsukker er jo kroppen sin energi.

Alle cellene i kroppen trenger energi for å gjøre det den skal.

Og mat vi spiser inneholde ennene form for karbohydrat.

Om det er på måte sukker, ren raffinert sukker eller i form av fiber, mer fiber.

Så spartes den ned til glukose, sånn at kroppen kan nyttegjøres av den energi.

Og da når glukosen suser rundt i blodbanen der, så står det klar en dødmant intercelling som har en nøckel.

Og det er det som er insulinet som åpner døra intercellen, så kroppen får nyttegjort seg av den energi.

Ja, så vi trenger insulin for å få sukker rett og slett inn til cellene.

Så sukker i og for sjæle glukose, ikke noe farlig på måte det er jo vi skapte for å ha vi trengende for å lage energi.

Det er jo det vi har nyttegjøres, det er jo den der vi henter energiene fra.

Så i helt fravær av glukose, hvis vi overhovedet ikke får i oss noe glukoseholdig mat, så begynner kroppen å forbrenne fett i stedet for, og da bryter den fettene ned til det som heter ketona.

Ja.

Og det er en annen prosess, men kroppen har en energihilde, men det er en annen prosess.

Men det er jo glukose vi primært drives av.

Det er hovedkilden for restel energi, rett og slett.

Ok, og da kommer insulin inn, åpner døra til sukkeret som går inn i stedet, og dette er bra for oss.

Men så har vi hørt veldig mye snakk om, og jeg tenker at vi bare skal forklare det begrepet insulinresistens,

for det blir veldig vanlig.

Hva er insulinresistens?

Det er jo sånn når du spiser et måltid, om det er på en måte sunn mat eller om det er ren gutter i uansett.

Kroppen håndterer, og dine er i stoffen, det som maten, det du spiser i innholdet, det skal kroppen håndtere.

Og da når denne insulinen har åpnet døren og får glukose ut av blåbanen og inn til cellen, når cellen har fått den energien den trenger, så er det kanskje mer glukose igjen.

Det sendes til lagring i leveran som glukogen, som det heter, at man har et lite lager,

hvis du trenger rapske energi om du skal løpe eller hva for noe, så har du et energilager tilgjengelig.

Hvis du fortsatt har høy nivå av glukose i blået etter at levera er metta, så er lagren der fullt, så vil kroppen beskytte seg med å sende det her til lagring i fettcellen.

Overskuddsenergi er en gårda til lagring i fettcellen.

Nå har den veldig god lagringskapasitetet i fettcellen,

og kan ta unna veldig mye fett, veldig mye glukose, og lagre det som fett,

og det ser man jo på at fettdeponien øker, så at man har en økans overvekt eller fett med.

Det betyr ikke nødvendigvis at du blir en solinresistent,

fordi kroppen kan håndtere det glukosemengten med å det går til lagring i stedet for.

Utfordringen er hvis kroppen ikke har den lagringskapasiteten eller ikke klarer å håndtere glukosenivå som er høy,

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

så vil insulinet være ikke klarer å fungere som den skal.

På en måte kan man si at kanskje trenger du flere nøkler for å få åpne den samme døra.

Altså at insulinet ikke funker som den skal, eller at bukspyttkjertelen ikke klarer å produsere nok insulinet

fra det behovet du har med det du spiser.

Ja, så det blir liksom kroppen har fått så mye sukker over så lang tid, mange år kanskje, at den selv om begynner å holde litt for øran.

Å det er for mykje, og så insulinet må, det må mer insulinet til for å få inn dette sukkeret.

Også hvis man da har lagret nok sukker da, selv om han har fått nok sukker, lever han har fått lagret opp litt muskulatur, musklen kan jo lagre litt sukker.

Hvis alt dette er, det fremdeles masse sukker som sirkulerer,

så roper fett salan, ok, og her har vi åpne slushet han, og det kan komme inn til oss.

Og da, etter kvart, hvis man gjør dette over for lang tid, at kroppen får for mykje sukker over for lang tid,

så kan man utvikle insulinresistens, og hva kan det fortelle?

Hvis du har en insulinresistensbynn eller langt på vei insulinresistens,

så vil ikke kroppen klarer å håndtere glukosen du har i deg,

altså sukker du har i deg, kroppen klarer ikke å sende deg til selvan eller til lagring,

og da vil blodsukker stige, eller være høyere enn den burde være.

Og da kan det føre til en sykt om vi blant annet kjen som diabetes type 2,

altså sukker sykker som noen kaller det for, men det er på en måte, du har høy blodsukker over tid,

så er det en sånn terskel verdi vi måler i blodprøver som så cirka de vi kaller det for diabetes type 2.

Diabetes type 2 er jo bare et navn, men det som er skadelig med høyt blodsukker over tid

er jo at den påvirker funksjon til mange selver, den kan forstyrre blodsirkulasjon,

og den kan skap en del følge sykdommer som ikke er bra for ditt vei og vel,

altså alltid fra påvirkesynet til påvirke nyere funksjon,

men det som er mest kjent er kanskje hjertekarsykdommer,

så øker risiko for hjertesykdom som er hjertinfarkt og hjerneslag.

Så det er en forskjell på, Bæresånd vi har forklart det,

det er forskjell på diabetes type 2 og diabetes type 1,

for diabetes type 1, det er då punkrasellebugsbyrt hjertelende,

som da så heter slutt å produsere insulin, at det skjer en form for, hva skal vi si?

Du har ingen produksjoner i insulin.

Så du trengs insulin utdage fra,

mens diabetes type 2, trenger du ikke nødvendigvis å ha for lite produksjoner i insulin,

men at selvannet blir for lite, altså de blir ikke helt følge som før det er insulinet.

I stedet for en main med nøkkel står å åpne døra,

så trenger du kanskje være 5-6 menn, eller så står å åpne denne samme døra.

Og jeg tenker at det er veldig nyttig å bare forstå denne funksjonen,

så nu håper jeg at vi har gjort det veldig enkelt,

men hvis jeg såkker så ser vi glukose, kan du forklare meg, Anita?

Hva forstår på vanlig sukker? Det er hvite sukker vi spiser, og glukose?

Det er jo sukker på folkemønne, men det er jo en karbohydrat,

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

og vi har mange ulike karbohydrater, og det er alltid fra ren sukker som er ren, det er hvite, raffinerte sukker som er helt fri fornæringsstoffa.

Du har også sukkerart, altså fins i frukt og bærblantene, og så har du stivelse som litt lengre sukkerkjeda som du finner i korn, altså som havrevete, du finner det i pasta, altså det er uansett bakivar, men også grønnsaker, belgfrukter, og så har du kostfiber som du også har, som du ser i grønnsaker.

Når det kommer ned i tarmen, når du går gjennom magiskjeggene og kommer ned i tarmen, så vil jo det her en syne som skal fordøye maten vi spiser sparte det ned i bittesmodeller som vi klarer å ta opp i blåbanen, og da vil alt av karbohydrat og sparte snet til det som heter glukose, så det er den minste komponenten i karbohydrat.

Så vitt sukker sparte snet, det blir glukose, men også på måte fra brød du spiser til stivelsen du får i det, så sparte det ned til glukose, for det er kroppen klar å ta opp. Så vi bryter ned, og så blir til slutt brutt ned av alfa-armulase ned til glukose, og glukose blir tannet opp i blåbanen, og så blir det sent rundt til alle cellene som si, her jeg trenger mer energi, og så brukes det sukkeret å lage energi, som gjør at vi kan leve som friske gode mennesker. Men det som viser det svare er at vi spiser veldig, veldig mye mer sukker, og får i oss for mye glukose da, enn vi gjorde før i tida.

Før i tida, bare for 50 år siden, så kan jo hårde beste foreldre fortelle at vi ikke fikk mer enn en liten sjokoladebite før til jul. Det var veldig stor forskjell når de fikk sukker enn det vi gjør nu. Dette er en av årsaken da, til mye av de stilssykte om man tror vi. Det stør meg.

Ok, men hvordan fannt du å handle enn uten andre fastleggen når det ikke gikk med dieselbålingen?

Vi skulle teste på egen hånd, så ser vi at å spise på en ren sødsaker, så fikk vi en voldsom stigning av blodsukker, og da hadde vi også pulsklokket Garmin 7 som kunne si noe om stressreaksjon, og på hv-status som Torkel Færø har snakket med jo om.

Da tenkte vi at vi skulle se kombinasjonen av de her to hva gjør sukker med stressnivåer i vår. Da ser vi at å spise mye ren sødsaker, så fikk vi en veldig blodsukker stigning, som vi jo forventet, vi spiste mye sukker.

Men da fikk vi en voldsom stressreaksjon i kroppen etterpå, så etter et sånt måltid kunne vi ha på en måte helt oransk feltet som klokka fremstillet, med stress i flere timer etterpå.

Det tenker jeg stress er jo, et måltid uansett hva du spiser er jo det en stressreaksjon for kroppen, i det forstand at kroppen skal fordøde, det er jo en aktivitet som foregår.

Men til sammenligning, hvis man spiste mye fine grønnsaker, mye fiber, så var det overhovedet ikke samme stressresponsikroppen etterpå.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Du fikk mye flater blodsukkerkurve, du fikk mye mindre stigning, og på en måte mye flater over lengere tid, og mye mindre stressreaksjon i kroppen. Ja, så kroppen reagerer med å få høyere pulsrattesjett, for her er det veldig mye energi som må håndteres, og kroppen går på en måte mer i stress av de sånn høye nivåene av glukose, enn hvis den får mer langsomme korvodrata og fiber. Det synes jeg er veldig spennende at det ikke fant ut der. Men hvordan fant dere ut av dette med fiber, altså hvordan spiller fiber inn en rolle i dette med glukoseoptak? Fiber har skapet en sånn osmotisk effekt, altså den tiltrekke seg veske. Det blir med en skjelé og de masse i magesekken som forsynker tømmening av innholdet fra magesekken ut i tarmen. Det fibern også gjør at hastighet gjennom tarmen også blir sakter, at det går sakter gjennom tyntarmen, så at opptaket skjer over mye lengere tid. Når man spiser et måltid som inneholder mye fiber, så får du en mye langsommere prosess gjennom magen, så gjør at kroppen klarer å håndtere. Maten kommer over litt lengre tid, men også det sukkeret du spiser. Så er det mye mer håndterbart for kroppen. Når det fordeles utover litt tid, er når du spiser veldig mye sukkerinnhold, uten seg eller mye fiber, hvor det går veldig fort gjennom magen, og tas veldig fort opp og du får en voldsom stigning, og så skal den jo normalisere seg gjennom sånn at man får et fall i blå sukker. Og det er forskjellen i dag fra før, i denne ultraprocesserte maten for eksempel, så det er veldig mye sukker i forskjellige. Vi kaller det alltid fra dekstrose, vanlige sukker, det er så mange navn på de samme, men det er sukker rett og slett. Da ikke i tillegg har fiber med seg, men gjennom evolution, så har jo vi fått de sukker sammen med fiber. I grunnsaker i frukt har det vært fiber i det. Kli på karburratten som Marit Kolby sa. Jeg føler sånn at det på en måte er så fornuftig til nærmeng til maten. Jeg reagerer på kostholdsrådblantene som sier at ljuse er et glas som dagen. Jeg så den nye rapporten som kom i juni med internasjonale kosthold. Det var fortsatt ljus på en måte, jeg tenkte som en fin supplement, som er en av 5 om dagen. Men ljus er mye mer spisepple, jeg spiser et epple i stedet for å drikke eppel ljus. Eppel ljus har tatt så mye næringsstoffer bort, og du får i primært, ser du egentlig bare en sukker drikke du drikke. I stedet for å spise et epple, så får du i deg de næringsstoffene ljusen sier at den har. Og så kan du drikke hver en som tørst drikke. Når man drikker da, la oss se et glas eppel ljus. Jeg har jo angået med en glukosemål, jeg har prøvd å få hele syklusen med. Jeg har sett at det er forskjell på hvor mye sukker er 12 i starten av syklusen mot slutten.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Det må vi snakke mer om, det er kjempespennende som en hvert fall. Jeg har en glukosemåling på meg nå, og jeg ser at hvis jeg drikker ljos, så er det som noe næsen drikke reint sukker. Ljusen har jo blitt strippet for fibra, og det som er igjen er glukosen. Og da, hvis jeg drikker det, så får jeg jo insulin og tenker, skjitt, her kommer det et herre måltid. Her kommer det så mye sukker, det må være enorme mange mat hos å spise. Jeg pumper ut insulin, får en kjempe i topp, kjempe brak, og så har den toppen bare gått rett ned, og så får jeg et sånt fall i blodsukker som var under det det var i starten. Vi er jo litt ulik der konsensivt vi er på det der, men hvert fall er jeg ikke når jeg kjenner at jeg får et blodsukker fall på det der viset. Så jeg føler meg uvel, jeg føler meg selv, og jeg føler meg virkelig ikke bra. Og det har vært så spennende å se det i sammenhengig med den glukosemåleren. Og at, ja, nå ser jeg grunn til hvorfor jeg føler meg så uvel akkurat nå. Og så tenker jeg, det er vi har anbefalt i så mange år at vi skal spise lite ofte, hjernen mellom bare, jeg kjenner som innhold vanvitt i mye glukose eller sukker. Hvor mange sånne topp og fall man må ha gjennom dagen hvis man spiser sånn, og hvor uvel man må føle seg gjennom dagen, og hvor stor forskjell det er å gå opp bare til sånn som vi sånn synger hvis vi spiser før, hvis vi spiser masse, men litt kjenner, så vil man ikke få denne sommerresponsen som er veldig, ja, det er ubehagelig for kroppen. Det er hvert fall ubehagelig for meg. Jeg vet ikke hvordan det er for deg, men... Helt enig. Det er akkurat samme. Jeg går aldri tilbake til måten jeg spiste før. Så dere fant ut at det er en del endringer som kan gjøres, så man ikke får de der høye toppene, og det er kjempeharekrasje, og dere har laget et skriv til de som bor i kommunen, og det har vært masse engasjebanger. Hvordan råd har dere gitt etter to måneder med testen? Konkret råd var spis betydelig mer grønnsaker til alle målpider, og så spist du grønnsakerne først i alle målpider. Det var det konkrete råd vi kom. Veldig enkelt. Jeg har jo vært fastlegget i syv år, og jeg har jo hatt brennene som engasjemang for folkehelser og forbyggelser i alle de her årene. Selv om jeg har jobbet som fastlegge ved siden av, og da ser jeg på fastleggekantoret at alle vet jo hva de skal gjøre, alle vet jo hva de burde har gjort og burde gjøre, men den vet ikke hvordan den skal få det til. Det er så masse råd og meningen ute i media. Overallt blir du bombardert med hva du bør gjøre for helse-di. Det her er jo også et bombardemang. Men jeg tenkte da at man må kunne formidle et enkelt budskap. Ikke alle punktvis i listet, for da faller folk ut etter tredje punkt, at det her får dem ikke.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Hvis det er så mye som skal til for at man måtte få det bedre, så hvor skal den begynne, den fallet fra.
Og da tenker jeg at man klarer å formidle det i et enkelt råd.
Samtidig med at vi har holdt på med dette, så skrev vi jo en rapport om helse-tiltaket i KFVR.
Og så ser jeg jo at sammenhengende med Fylk og Lønsin og Snitt, så hadde vi en del rød tal på livstillsykdommer og mentale helse.
Og da ser jeg jo på måte sammenhengen i de her tingene som tenker at jeg må klarer å formidle noen ting.
Hvis folk klarer å spise mer grønnsaker, for det er et enkelt råd å bare øke intake av grønnsaker, så har jeg en agenda om at det er flere ting som følger med at Hvis noen klarer å øke sitt intake av fiber av grønnsaker, så føler de kanskje på mindre symptom ubehag som et annet kosthold ville gitt dem, som kanskje gjør at de blir motivert til.
Kanskje får de mer energi i mindre trøtt når de er ferdig på jobb.
Blåstukkeret hopper opp og ned opp og ned fem-seks ganger en dagen, så har de kanskje plusslig overskudd til å gå til en tur, at han kjenner på at han vil ut og røre seg litt.
Og så ballede på seg at han kjenner at en turn var bra, og kanskje måtte sagt det, men sikkert får du til en endring.
Ja, for at det du sier er at i stedet for å ha et blåstukker som går opp og ned opp og ned, og du ser jo med HRV en del hjertevariabiliteten at det stresser i kroppen, og bruker kroppen unødvendig med energi på å få kroppen tilbake i balance.
Og hvis man da, du sier, berver det enkle råde med å kle på korbidraten, at du spiser grønnsaker, med i grønnsakeren du tror før et måltid og så gjerne i selve hovedet måltid, så vil du få en mye lavare blåstukker topp.
Mye flater i kurve gjennom hele dagen.
Gjennom hele dagen.
Og det har jeg sett selv.
Jeg måtte jo gå til innkjøp av dette og teste før det skulle komme ned i hit.
Og jeg synes det er så hårdt i.
Så jeg ser bare at hvis jeg har spist, la oss se at jeg spiser to tvist, uten at jeg har spist noe annet på et par timer, så går blåstukkeret altså til hver.
Og jeg tenker hvordan jeg håper på.
Jeg husker særlig under med sin studie når jeg jobbet på ulike avdelinger på sykehuset, og så stod de alltid konfekter eller kjekkstånes.
Og da kunne jeg liksom ta en konfektsjokolade her eller en kjekkst der.
Man vil jo ha blåsukker oppe, det er det man tenker.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Og jeg bare tenker på hvor mange topper og faller det fått gjennom dagen når jeg tok de sånn konfektbiter.

Det er et slitsomt for kroppen.

Klart, det bruker forklare til pasienter også at når kroppen hele tiden driver, regulerer den til et neutralt midtpunkt hvor den drives.

At enten må den regulere den opp, eller må den regulere ned for at du har så brotne stigning og fall, så kostet det energi er jo at man blir trøtt sliten utmatt av hodepine.

Siden fordel for den stabile blåsukkeret,

hvis man opcykler på karbidratten, spiser mer fiber,

til alle mål, tradisjonelt i vår kommun har det jo vært at man har grunnsaker til middag.

Og så er en sånn liten, tynn paprikastripe på kvittosten, for eksempel.

Ja, ja, ja.

Folk har spurt hva er grunnsaker, hvor mye er grunnsaker,

men jeg bruker å si at på en måte halv måltid, det behøver være fiber i ikk mat,

altså at det er grove korn eller mye grunnsaker at du får i deg mye fiber i det du spiser.

Ja, ja, for at det er det man ikke, altså jeg spiser jo ganske sunt vil jeg påstå.

Akkurat kostål synes det er veldig spennende, så det synes de veldig mange år, så jeg har,

altså det har vært en del av min hverdag som har gitt meg så mye glede,

og jeg merker hvor mye bedre for meg blir når jeg spiser sunt.

Men nu når jeg er god med den glukkosomålene, så er det å prøve å spitte sånn som jeg gjord før, bare av hotell.

Og man får jo sjokk, man får sjokk av hvordan.

Hvis jeg spiser hvite ris, for der er risene jo strippet fra alt fiber,

for fiber tar jo bortgjør jo at hållbarheten blir mye kortare,

så man tar jo fjern av fiber fra veldig mye matvara nå, fordi at det skal holde seg lengre i butikken.

Og det gjør det jo også i ultraprocessert mat, så fjern av de fiber, for å ha hållbarheten,

og at den skal kunne sitte på den hele i to år.

Men når jeg spiste hvite ris, så var det jo som spis reint sukker for min del.

Og så måtte jo seis at vi reagerer jo for veldig forskjellig.

Mine tar bakterier og spiller jo en rolle her.

Det er mange ulike funksjoner vi ikke enda vet spiller en rolle på hvordan blåsukkeret vort blir reguljert.

Men hvertfall for min del, så ser jeg at det er enkelte ting.

Jeg er absolutt ikke bør spise uten å ha spist en god del grønnsaker først.

Kan du forklare en gang til, hva er det som skjer når man spiser grønnsaker eller fiber i forkant av et måltid?

Det hoveddefekten er jo at det går mye sakterig gjennom systemet.

Fiberen går veldig sakte fra magiskak over i term og gjennom tyntarmen til sammenligning med ren karbohydrat.

Så du får ikke det der, du tar ikke opp alt sukkeret så fort.

Men hva har du merket?

Nå snakker jeg litt om hva jeg merket, for jeg synes det har vært kjempefaktig. Det har vært skikkeligste noen som følg.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Men hva har du selv merket?

At det var morsomt å se sammenligning med min kollega, blant annet.

Så ser det jo også at vi, som du også har inne på, vi reagerer ulikekt på de samme tingene.

Vi spiser mye lik den periode for å kunne sammenligne og se effekter.

Og da ser man jo at jeg får mye mer stressreaksjon av enkelte vare som han ikke gjorde.

Og da tenker jeg jo, om det kan si noe om min risiko for utvikling av diabetes, typ 2 for eksempel.

At jeg er mer sårbar for sukkerbelastningen det min kollega er.

Men personlig er det jeg merker, at jeg spiser noe veldig mye grannsaker belgfrukter til alle måltider.

Og jeg har det så mye bedre.

Jeg går ikke sulten lenger, før kunne jeg være sulten, men nå går ikke jeg gå sulten lenger.

Men jeg spiser kanskje i mengde, synes jeg, og spiser tre ganger mer enn jeg gjorde før.

Og så i synlig mengde, men det rener råvarer.

Her til lunsjettet er ferie nå, så kommer jeg med først en middagstallerken til lunsjellaget.

Og de bare klarer du å spise alt det der, så gjør det ferdig et tallerke nummer 2 som jeg kan si.

Jeg hadde to topp av middagstallerken som jeg spiste til lunsj.

Det gikk ned, men i synlig spiser veldig, veldig mye mengde mat, men det rener råvarer i princip.

Men jeg er så matt, jeg er så god og matt hele dagen.

Og jeg føler selv at jeg har mye mer energi, jeg sover mye bedre.

Men da må jeg spørre, har du gått veldig mye opp i vekt når du spiser mye?

Jeg har gått ned, jeg gikk så mye ned at jeg kjente at jeg ville ikke gå ned i vektet.

Jeg måtte legge til mye mer fett i maten, så nå er jeg stabil.

Jeg tror at mange får et bedre forhold til maten.

Man får mye mer matglede enn å måtte gå rundt og følge seg sulten.

Og det ser jeg jo, jeg spiser meg god og matt, og jeg har veldig gleder til å lage maten, spise den.

Jeg kjenner at jeg trenger ikke spise igjen, etter én time.

Hva ser du stiden pass igjen? Hva ser de?

Jeg har fått veldig, veldig mye god tilbakemeldning.

Ikke bare i kommunen, jeg har altså fått melding fra hele landene faktisk.

Men konkret så ser jeg at mange har opplevet samme effekter.

Nån har til og med pulsklokket at de ser samme effekt på stressreaksjon.

Nån har sendt meg målinger på vekt og mediumål hvordan effekter har å stemme.

Men de tilbakemeldningene har fått, så har de opplevd en eller annen effekt i en eller annen område.

Om det er søvn, energi, stress eller vekt, på måte noen oppleve positive effekt har å komme med tilbakemeldning til meg om det.

Så du ser at pasientene har det rett og slett bedre.

Når man snakker om enkel tilfeller og selger det jo anekdota, og det er jo vi veldig tydelig på i episoden.

Men det er veldig, veldig mye forskning på dette.

Så jeg håper at det har vært artig å ha fått en stor studie på dette i Norge.

Det er bare å spise råd, så kan du spise veldig god mat, og du kan spise masse god mat.

Og det kan du fortelle litt også om dette med deseriet.

Mange tenker nå, herregud, men jeg er bærtsvis grunnsaker og bælkfrykter dagen lang.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Og jeg må begynne på lavkarbo nå, og det er ikke det du fikk inn.

Kan du fortelle meg hvordan du selv gjør det?

Man må være pragmatisk.

Ja, har du et bord med gutter i, så kan dere prøve hjertet ikke en sånn spismest.

Så på en måte, det er jo ikke noe lavkarbo.

Man trenger jo karbohydrat, og det er jo et træne også, så jeg trenger jo masse, masse energi.

Og det får jeg gå inn gjennom karbohydrata, men jeg spiser også sødsaker gutterig.

Men det man ser er hva det kan ha å si og spise grunnsaker før du spiser mer ren sødsaker, eller veldig hvitt, mel eller ris.

Ja, og det er det sammenligende, og det tester vi også direkte.

Vi kunne på to mage spise, vi hadde confektet i julstående, så vi spiser tre confektbyter,

og så så vi en voldsom stigning i blodsukker, og det hadde fallet på en måte blivet blodsukker ujevnt.

Det tar mange timer før du får stabiliserte.

Så prøvde vi å spise tre confektbyter etter en lunsch, hvor vi hadde spist en måte mye råvarebasert mat, og så ser du ingen utslag.

Nei.

Men vi prøvde også, på fredag kan vi ha masse is og sødsaker til lunsen, og det har vi også spist etter lunsch, da fikk vi også en stigning.

Det er ikke ubegynt.

Det blir ikke immun mot sukker, det blir det ikke.

Men at vi ser at man får en mindre stressrespons og en lavare stigning av å ha spist mye fiber først. Forklart, da ligg fiberen der og bremse hastigheten gjennom tarmen liker vel.

Ja, så hvis du vet at det er nede lødags kveld, og du skal koste med en godt skål, så ta spist tre gullrutter først.

Jo, i princip egentlig nesten sånn, for i hvert fall som jeg har lagt om kosten og hvor mye fiber spiser, hvis jeg nå spiser igjen sødsaker, altså rent godtere på to mage,

jeg blir så kvalm og uggen at jeg på en måte dyrker noe godt og spiser godtere i det.

Så da spiser jeg faktisk litt ordentlig mat først, og det samme har jeg begynt til sønn mine.

Nå spør ikke, han vil du ha litt gullrutter før vi tar lødags godt.

Jeg bare strimler opp grønnsaker til han.

Jeg har så paprika, ikke bare til han, men til kompissag.

Jeg kan bare skjære opp på det frukt og grønnsaker, og så er fatet tomt.

Jeg bare legger det foran der de håller på, så er fatet tomt.

Ja, det merker jeg sier nå.

Men hva ser forskninger på dette?

For at vi er jo et folkeslag nu som sliter med veldig mange livstillsvikter om, og det går igjen at veldig mange er sliten.

Vi er sliten, vi har lite energi, det er tungt å komme seg gjennom dagen.

Jeg tenker at det er veldig fint å høre at man kan få mer energi av det også.

At man slipper å bruke unødvendig energi på ting som på en måte er skjult.

Som du bare, du kan slappe unna ved å bare spise annen ledes.

Jeg kunne nevne en sak vi var på kongress i London i lage sommer.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Der hadde vi en dag om mentale helse og en dag om en næringostall.

Men hva var det mentale helse? Vi hadde han Christopher Palmer.

Hannes forelesning bare slår meg.

Han er legge og jobber på Harvard University.

Han hadde et innleg om mental lydelse, om det kunne være metabolisk beting av at man har at det er på en måte de livstillsjukter om han som var grunnlag for mentalisjukter om angst, depresjon, psykose til og med psykose lydelse.

Hannes forelesning på en måte... Jeg ble så... Jeg vet ikke.

... ligesom ståp-hels.

Blant annet nevner han det med at alle med mental lydelse av de som bruker medicina er egentlig to av ti som har effekt.

Så har vi ikke så mye å hjelpe de åtte andre annen medicina i helsevesten i dag.

Så har vi medikamenter for de to av de ti som har effekt.

Men i åtte andre står på medicina, men det gir dem egentlig ikke noe gode effekt.

Og da var litt spørsmålet om den annen underliggende årsak.

Og da kom han med et eksempel som på en måte for å illustrere det her.

Hvis du har en skoleklasse med små barn, og så gir du dem ikke lunsj.

Og så kjører du en observasjon på den klassen etter lunsj.

Hva ville du sette?

Da ser du en dunge med barn, hvor noen i et hjørne hyperaktiv og uttagerer og kranger og slår hverandre

så ser du noen barn som ligger slapp over pulten.

Noen barn sitter igjen krog og gråter mens noen sitter apatisk og ser ut av vindu.

Og i dagens helsevesten, det vi gjør i dag, er de hyperaktive for medicina for RADH det.

De slappe er på en måte utmatta, de får behandling og utredning for de utmattelse, og de gråter til å bile og bli stiltagnosen, depresjon og angstdepresjon.

Og så behandler man dem alle ulike, og så på en måte er det to av ti som har effekt.

Men det er alle de her barn egentlig trenger var lunsj.

Altså at man på en måte, nå sier ikke at lunsj er litt så svare for å ha en talssykt, men på en måte er på en måte hvordan vi tenker i helsevesten i dag i forhold til...

De her livsstilssykdom, og en mentalssykdom, og spørsmålet om det også, kan være en livsstilssykdom.

Det er bare utartig på forskjellige måter.

Ja, natte opp.

Det er en veldig fin metafor, for vi er ulike, og vi reagerer ulike på mat,

vi reagerer ulike på hvordan livstil vi har, og vi er robust på forskjellig vis også.

Nå er det noen tog det, og noen tog det bedre, og noen tog ikke det.

Og det er det jeg synes er så fint da, med de nye måten å tenke på, at man tilpasser det til hver enkelt.

Og det han kuster for Palmer seg, som er så utrolig viktig, er at vi er jo bygget opp av selva.

Hvis våre selva er robust og god, så vil det være mye større som synglet for at vi er robuste og sunne mennesker.

Vi er jo bygget opp av lite små selva som trenger å ha det bra.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Og det du snakker om med blodsukker, ikke sant?

Hvis man går rundt og har forhøyet blodsukker og har masse blodsukker i fall, så vil jo ikke selva noe ha det bra.

Og det spiller seg jo forskjellig også.

Kanskje noen får hjertekarrelidelse, mens noen får magetrøbbel eller noen får mentale lydelse.

Vi vet ikke, det er masse ubesvarte spørsmål, men vi er nødt å snakke om dette, for det er kjempeviktig.

Og det er ikke et farlig råd å gå ut og si at råvare er bra.

Og det betyr ikke at man aldri skal kose seg med usund mat, men å få en balanse i hverdagen.

Som er også nødt til å spise jo så godt til å spise jo usundt, men den balanse i ting.

Når hovedandelen av mitt kostål, eller det kostelige min søn, er råvarebasert, så tåler man de utsjæle sammen vel å ha.

Jeg blir så glad for å si det, for hvis vi stresser med og skal spise helt perfekt, så blir det ingen som gjør det.

Hvis man gjør det, så går det ut over noen andre faktorer som er veldig viktig i livet ditt.

For eksempel relasjoner eller stresser eller søvner.

Det går på bekostning av noe annet når man skal gjøre alt perfekt.

Men for meg har det vært en stor jobb der å gå med en glukosemåler.

Nå ser jeg ikke at folk trenger å gjøre det, for det trenger man ikke.

Det er det derfor vi har gjort det før nå.

Ja, vi har gjort det før nå.

Vi ser at spiser man veldig sukkeroldig mat eller ultraposisert mat på to mage, så slår det ut i store blåsokkesvingninger.

Det kan enn at det slår helt annenlæs ut av naboen eller samboer.

Men vi vet hvertfall at før mye glukosemåler over før korti er ikke bra for oss.

Jeg har ikke vært for lang tid heller, men dette er noe som er jæmpe spennende om en svelp nå.

Bare å regulere blåsokkeret sitt bedre.

Jeg husker veldig godt at jeg hadde en pasient innover meg som gikk med et blåsokker som var...

Det var ikke han hadde ikke prediabetes eller diabetes, men for meg så...

Jeg sa til han, for han sa, ja, men disse antallene viser jo at jeg ikke hadde diabetes, så han var så kjempe fornøyd.

Og så sa jeg, ja, men jeg skal ikke si navnet, men hvis du hadde vært min pappa, så hadde jeg ikke velet at du skulle ha dette.

For du er i far i zonen.

Og da husker jeg at han fikk litt sånn vondt i magen, tror jeg, for han såp meg, så sa han, OK.

Hvis ikke du ville ha din far vil du skulle ha dette blåsokkeret, så skal jeg jamme meg ikke her eller ha det.

Og han endrer totalt på kostålet og hjelper han med det.

Men det er bare sånn små ting som skulle til hvertfall for han, i stedet han startet dagen med lyst surdeisbrød.

For han tenkte jo, surdeisbrød var bra.

Men det var jo bare reint med. Det var ikke noe fiber i de sånn brødene.

Og så hadde han veldig masse små måltid.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Det skal så lite til for å endre på kostålet sitt, sånn at det blir bedre for deg, uten at man trenger å være veldig, veldig opptatt av det.
Og bruke veldig mykje energi på å spise. Perfekt.
Og det er den debatten. Det har jo vært en del debatten nu, der man ser at det er ikke så nøye. Men det er faktisk litt nøye, kan du spise.
Men det er ikke så vanskelig. Der kan vi være enig. Det er ikke så vanskelig.
Men det er ganske nøye, kan vi få i oss.
Men jeg vil vite litt mer. Jeg skal ikke slappe deg helt enda, Nita, for du sitter med så mye kunnskap. Og vi satte opp mykje andre under en kongress i London.
Der ble vi auto-kjent av Nita, og jeg tenkte, herregud, denne her damer.
Hvor må jeg ha inn i podcasten? For det er så spennende å lære deg.
Hva mer har du funnet ut? Har du noe å si på søven av dette med blodsukker og måltid?
Det ser jeg jo når man har spist mye å være basert seg, men jo mett.
Man spiser færre større måltider.
Da har jeg mitt siste måltid i 6-7 tider på kvelden. Da spiser vi ofte middag.
Da er jeg ikke sulten lenger utover dagen eller utover kvelden.
Da har jeg mye dypere søvn, mye mer utviende søvn.
Startetagen er mye høyere. Håpsiklopps batteriet er ut fra den klokka.
Nå skal jeg ikke si at alle må gå rundt med en sånn klokke.
Når jeg har håpt på med dette i februar, når det er sammenligende klokka sier av kropsbatteriet og hvordan jeg føler meg, så er det jo samsvar for å si sånn.
Det er ganske dårlig dag å starte på kropsbatteriet i 30 prosent sammenligende med 100.
Sånn at det er en klare effekt i seriefulltid søvn.
Det er at man har mye mindre euro på natt eller på dårlig søvn.
Hvis du spiser mye sukker på kvelden, for eksempel?
Ja, hvis du spiser mye sukker, så har jeg jo sett at fredags- eller lødags- skrellen går vi i kos hos meg godt i, så har jeg mye dårligere søvn.
Ja, jeg fikk helt sjokke en fredag vi kos hos oss med patt og kake.
Det var glutenfri på denne kake, og vi vet jo at det står forskjellig hvor mye glukose det er i forskjellig matvarer, men den er enormt mye må i smel.
Jeg hadde et blodsukker på rundt fem, og så spiste jeg tre glutenfrie på denne kake.
Nå skal jeg prøve å spise noe grønnsaker til, bare for å se.
Jeg fikk et blodsukker på 10,2, og det er blodsukkeret.
Det var ikke sånn at det bare fallte igjen.
Jeg hadde et høyt blodsukker fra kl. 6 om kvelden til kl. 05.30 på nattet, der det krasjede midt i min dypaste søvn.
Neste dag følte jeg meg ikke utvilt.
Dette er igjen en anekdote, men jeg hadde høyt blodsukker i 6 timer etter et måltid som jeg tenkte var helt greit.
Det var jo ikke gutterig, så det er igjen.
Tim Spector, som jeg legger i London, i England, som forskjellig på dette,

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

han sa, vi reagerer jo så ulik på mat, og det er jo det som kommer til å komme.

Jeg håper om 10 år siden ikke mer person tilpasser denne medicin, men for meg så var det en katastrofe.

Jeg merket det veldig godt på søvnet min,

og jeg hadde så på søyt blodsukker når jeg skulle være i min dypaste søvn.

Så det blir jo veldig spennende å se på forskninger der, og for det kommer jo å bli forsket på mer og mer det her.

Hva du tror?

Jeg følte forskning, definitivt.

Bare for noen år siden jeg visste, men jo ikke hva tarmflora var.

Jeg kan ikke si noe, og plutselig begynner man å lure på om det kan være forklaring på veldig mange av de livstillsykter, men at ting kan stemme fra tarmen.

Og da ser man jo det jo flere og flere, bedre og bedre studier

som støttet opp om de funnene som sier om ultraprosessert mat, for eksempel.

Ja, det blir spennende å se fremover.

Men nu har jeg lyst til å gi våre litt konkrete råd.

Så en konkrete råd i hverdagen, sånn at vi har mer stabilt blodsukker.

Hva el du har lyst til å fortelle Norges befolkning?

Spis grønnsaker.

Ja, og det er så kjedelig.

Spis grønnsaker.

Men det er jo vanskelig å få i barn, og grønnsaker.

Egentlig ikke. De er jo nysjære i avnatur.

Så det er jo hva som preferanser man vel å gi barnet.

Ok, og hva gjør man da? Hva er trykse?

Først å ha grønnsaker i hus.

Ha fersk, være i hus.

Sånn at det er lett å lage til.

Det er mange som sier at sunn mat tar lengre tid.

Det er så vanskelig å få til.

Jeg har tatt tid, og det tar meg 14 minutter å jobbe opp grønnsaker og rotgrønnsaker.

Kjølling, og ha i en pannet som er hivillig, kremfresj og lite soja, søv, søv, søv og kyl i søv.

Så er det sånn kongerremåltid av mat.

Oi, det hørtes godt.

Jeg tok 10, 14 minutter.

Det er kortere 10 enn å vente på at oven skal varmes opp, og en pizza skal stekes ferdig.

Men klart, det krever jo at jeg da står de 14 minutter med kjøkkerbenken.

Ja.

Men det er en 10, jeg prioriterer.

14 minutter var ikke lenge.

Jeg husker når jeg bodde i USA, så jeg bodde hos en verdsfamilie når jeg var 16 år.

Og de var begge veldig karrieredreve, men den skal de jobbe av ekstremt mykje.

Så det vi spiste til middag, som ofte var på kvelden, som klokket 8, var en sånn tarlerken som var i

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

plast,
som han tok inn i mikrobølgen.
Så kom det rikende sversk middag ut på denne tarlerken.
Så det er en tarlerken til hverdag.
Men det tok jo 4-5 minutter i den mikrobølgen, og du skal ta det ut av frisene.
Altså, det er jo nesten ikke lang tid.
Og jeg bare skulle ønske at jeg hadde en glukosemåler på meg.
Det år jeg bodde i USA, før der, jeg kan telt på en, to, henne, hvor mange ferske grønnsaker jeg spiste til over det året der.
Bare ha det tilgjengelig, ha grønnsaker inne i hus.
For jeg har fått mange spørsmål for folk, hva er grønnsaker, er det så mye grønnsaker?
Hvor fin er grønnsaker?
Ja, det er det første du som regel kommer inn i på en butikk, så har du liksom en grønnsaks ferskvare disk.
Og tradisjonelt i vår kommun er det ofte guller og topotet i middag, at det er folk forbind med grønnsaker.
Men at man kan... Altså, det finnes jo et vitt spektr av grønnsaker og frukttilgjengelig i norske butikker i dag.
Vi tenker ikke å dyrke det selv.
Så bare mix, ha det i hus, mix og triks, ha det i maten.
Om du strimler det eller lager det som stav, eller skave det og steker det,
nå har vi å erfra i å gjøre åg tilgjengelig, om du på en måte superfort kan lage krispig sprøm, hatt det jo...
Har du aldri taget det prøv?
Ja, jeg måtte kjøpe det.
Er det godt?
Ja, virkelig.
Jeg har ikke hatt så mye fiske å kjøtte opp i erfaren.
Jeg har prøvd det også.
Men det er letteste å bare hive grønnsaker.
Kål, grønkål, brokkel i blomkål.
Alt det er bare hive blannet oppi ditt.
Og så sprøst det ikke.
Du får denne krispig gode følelger.
Det er fantastisk godt.
Spennende.
Det er bare å rett og slett prøve seg fram.
Å prøve å spise grønnsaker du ikke vanligvis spiser.
Ja, kjøp og ha det inn. Ha det i hus.
Så får du i deg fiber.
Det jeg gosser opptaget er jo...
Når man legger til fett.
Mange forbinder fett.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Nei, det skal man ikke ha.
Jeg kan diskutere litt det.
Det er forskjell på type fett.
Men vi trenger jo fett.
Man skal ikke være såne redd for å spise fett.
Det skal overhovedet ikke være fett.
Nå snakker ikke jeg om de som har fått rå fra sin lege.
Hva for nå?
Men nå tenker jeg på generelt i befolkningen.
Fett gjør det jo med.
Hvordan fett kilder er det du anbefaler?
Jeg spiser masse avokader.
Nøtter.
Nøtter, kott og kis.
Det kaller helt melk.
Og lett melk.
En ekstra lett melk som jeg gjorde før.
At du får på en måte fett gjennom kosten.
Utan at det er nødvendigvis.
Spise på en måte fett.
Det er pinne kjøtt.
Og på ribbesvorn bestendig.
Jeg har mye smør i maten.
Det er jo smak.
Det er jo fantastisk godt.
Fettet får vi fra smaken.
Og du blir mett.
Og pitt litt salt på.
Det er jo mye med smak.
Så du ikke bare har en masse god fett.
Oliven.
Man kan spise sunnet fett kilder.
Nå skal man prøve å unge å mette fett.
Det er litt vanskelig.
Den debatten.
Vi som er frisk og sunn kan spise en del fett.
Utan at det er skadelig for oss.
Ok, så slemmer jeg.
Men hadde du et tips om eplicider?
Det leste jeg i den boka.
Om man tar en skjei med eplicider og blander ut i klas vann eller noe.
Eplideret, mener jeg.
Blander ut i vann.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Så kunne det også redusere opptak av glukose i tarmen.
Så du også får mindre blodsukkerstigning ut av det.
Prøv du det?
Det har aldri prøvd.
Det har jeg ikke i dag for deg.
Men det er mange studier som viser at det har effekt.
Jeg måtte lese litt på hvorfor det har en effekt.
Det gjør noe med absorpsjon av sukker.
Det gjør noe, men jeg er ikke detaljkundskapsutdater.
Greit å vite.
Er det noe mer du tenker at det er små tips og triks som er nyttig?
Jeg bruker alltid å lage strimler av grønnsaker på et fat.
Frukt og grønnsaker på et fat i barnet.
Utan at de har sport eller spør om de skal ha.
Jeg lager til et lite fat med litt forskjellig.
Jeg legger den ned foran gutten og så er fatet tomt.
Det kan jeg bevist.
Hvis vi for eksempel skal spise litt mer usund i middag.
Har de fått is litt grønnsaker først?
En forkant.
Det var for mange år siden.
Det hadde ingen sammenheng.
Det er absolutt relevant.
Hvis man ønsker å redusere belastning av lørdagsgåter,
kan man ha lørdagsgåter på et fat,
og så kan man ha grønnsaker i skjer og gulvet,
eller ha frukt rundt det her i gutteriet.
Man må spise seg inn til gutteriet.
Du har reddet fått masse fiber.
Og masse sund mat før du kommer frem til det rende usundet.
Før et godt tips skal jeg fremme guttenen.
De hadde dontert det rundt i en cirke eller rundt.
Nå må vi spise stokker inn til gutteriet.
Før et godt tips, tusen takk.
Et annet tips er å ge fort til snacks jeg bruker å lage.
Det var også en venninne som tips om jeg går om mosekott og kis,
og så har jeg en sjokolademossepulver som er blant nye
i frysen, så her er jeg en is.
Sjokolademossepulver, kan du ikke?
Ja, ikke. Du bruker det du finner deg i kakehyller på butikken.
Så bare en mose du kutter kis, og det er jo egentlig på en måte...
Hvis du er fysisk på noe søtt godt, så tar du en halv tim i frysen,
og så har du en skål med det du oppfattes som is,

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

som egentlig er litt mat med litt sjokoladepulver på.
Oi, dette var spennende!
Og det er skjedd, men det kan vi gjøre forskjellig,
og det er bra for alle,
men det er særlig nå for mensen som må ha sjokolade.
Og jeg er tenkt ofte at når jeg spiser sjokolade,
så er det ikke så bra for meg.
Men når jeg spiser nøtter og mørksjokolade,
altså at det er mer enn 70 prosent kakao i den sjokoladen,
det er nesten ikke noe av blodsukkerstigning.
Så det kan jeg bare nyte, men god som nyte igjen.
Men det må jo være fordi det er jo så mye fettig kakao,
og så er det jo fettig valget der,
så gjør det at jeg ikke får det der.
Så det blir ikke som en spise- og en komfaktbite det hele tatt,
så det er hvertfall fungert for meg.
Og så må man ikke leve ekstremt.
Jeg bruker å si til pasienten,
at når du da velger å spise skotter i kake,
hvorfør nå nyte?
Bare være deg, kjenne på smak.
Bare virkelig nyte, har ikke nokt så dårlig så vittig,
at ingenting som bare kos deg.
Å, det er fint å se.
Det er viktig, det er veldig viktig å si.
Man skal ikke leve som en oske et.
Okei, nå nyte jeg.
Då skal vi legge på for dagen,
men før det, så har jeg veldig lyst til å stille et siste spørsmål
som er stille av mange av mine gjester.
Du er specialist i samfunnsmedelsin.
Du er opptatt av samfunnet som helhet.
Du har jobbet mange, mange år som lege,
og du kommer i kontakt med veldig mange mennesker over mange år.
Hva tenker du med unntakk av denne maten som har
en stor effekt på vår helse og velvære?
Hva tenker du er viktig for å leve et sunt og ått liv?
Og vil jeg begrense det litt til tre ting, da?
Hvis du måtte forlate det nå gjordet i dag,
og du skal gi tre råder eller citat eller ting,
hva vil du ha latt være igjen?
Hvis jeg gjør det litt personlig,
de som kjenner meg personlig,

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

forbind meg kanskje med å være veldig nye,
være veldig til stedet.

Sånn at man kan ha det veldig travelt,
og man kan ha mange baller i luften,
men det man håller på med der og da,
så er man ikke i noe annet mentalt.

Bare være nye.

Det har gjort at man får veldig mange lykkelig øyeblikk,
uansett sorgfrustasjon, bekymring som ligger rundt mange andre ting.

Det har kunnet være nye.

Og da, jeg har en morsom historie bare rundt det.

Jeg er veldig barnslig leken av meg.

Jeg har alle selskap, og der det er mange folk som treffer,
så finn folk meg med barna.

Jeg sitter sjelgende med de voksne,
jeg er på måte på golvet eller ute og leker med barna,
og så er den 17. mai.

Jeg jobber i en liten kommune,
og i kommune er jeg kommunelegende i den identiteten.

Folk har, eller som jeg har.

Så jeg går ras med, og jeg er mamma-monster.

Jeg springer til de unge der i bundet,
og jeg er den voksten inne i lokale,
som på måte skal dempe de her,
og bråkjefta på de her unge,
og så kommer kommunelegelspringene spørge.

Da ble jeg kassir med en dag,
men vi gikk ut og fortsatt leken ute.

Det er jo et lykkelig øyeblikk.

Det er bare på måte kunne være så til sted du ikke tenker over,
på måte hva folk mener om meg,
bare å være i en ue.

Så kan man ha så mange fine, finere øyeblikk man lever lengere på.

Et annet ting jeg tenker som er viktig å ha i livet,
og være taknemmelig.

Vi vet ikke egentlig hva vi har i Norge,
som samfunnet en trygghet av vi har.

Vi tar så mye for gitt.

Da tenker jeg at hvis man på måte ikke tar ting for gitt,
i deltatt hvordan frustrerans er det ikke
hvis søppelbilen ikke kommer å hente søppeldunken i en dag.

Man tar det for gitt at søppeldunken tømmer,
men tenker hvis den ikke hadde blitt tømt.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Men den her verdagen, at man betyr at det går
og prislover alt rundt med at det er så fantastisk og fint,
men når man ikke tar ting for gitt,
og bare er taknemmelig for hvor bra man har det trossart.
Hvis alle ikke hadde klart å kjenne på det gode
som skjer hver dag tross en kjempedålig dag,
så klarer man å se det gode i ting,
at man lærer seg å tenke og finne det gode i tingene uansett.
Hvordan gjør det?
Jeg har lært meg over mange år å tenke sånt.
Etter mange, hvis det har vært mye vanskelig ting,
så har man lært å leite at det er gode og trossart.
Og til sønnen min ble denne, så lærer han han nye snart ti år.
I mange år spørre han på kvelden hver eneste kveld.
Hva er det fine med dagen i dag?
Hva har vært bra i dag?
Og da kan han starte å svare med at det har vært en drittdag.
Jeg bare, men var det ingenting fint?
Og da kan vi leite at det er fine tingene,
for tross altså finner noe bra.
Og hvis man lærer det tankesettet,
og alltid finner det gode i noe uansett,
så kan man ha det bedre.
Det betyr ikke at ting forsvinner,
eller bekymringer forsvinner,
eller de faktorer som har forårsaket det her tingene forsvinner,
men tar altså vel jo kjennes litt bedre.
Og det hjelper.
Og siste ting er å ta imot muligheter,
og oppsøke muligheter.
Så at man ikke på en måte automatikk har at nei,
eller har en tankegang om at det ikke går,
men oppsøker muligheter,
eller tar imot det som kommer,
så har man uant begrensning egentlig.
I det løttsøn med en sporter meg,
vi fløye hjemme,
fra en ferietur noen uke sier,
om han kunne gå og spør om han kunne komme og se kockpitten.
For husk mamma,
og det du har sagt,
det eneste man ikke skal spørre om er,
hvorfor kjæresten er sur.

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

Det er det eneste man ikke skal spørre om,
ellers så forspør man seg aldri.
Så han spurte om han kunne få gå og se,
og han kunne spørre om han kunne gå og se kockpitten.
Så sier jeg selvfølgelig,
gå og spør,
og så tenkte jeg at ok, det verste som skjer at han ikke får.
Og så fikk han jo å komme inn i kockpitten.
Det å oppsøke muligheter,
plutselig sitter en nyåring her,
jeg får bilder av en nyåring,
med en sassekapsane tredje pilot på Søstfly,
og det største skyle ever,
av en gutt som på en måte har oppsøkt en mulighet.
Han har tatt muligheten.
Det er sånn øyeblikk,
hvis man på en måte ikke ser begrensning i ting.
Det var fint.
Åh, ja, det dreft meg.
Tusen takk for at du deler din kunnskap og livsvisdom
med oss andre, Anita.
Hvor er det et sted jeg mine litterer kan...
Kanskje ikke nå derfor du har nok pasienter som det er,
men det får mer informasjon eller...
Hvis jeg er aktiv på noe,
så er de jo sikkert på kommuns hjemmesiden fremover.
Jeg er ikke så veldig sosialt,
eller aktiv på sosiale medier.
Jeg er i nuet.
Ja, det er bra, men hva er det?
Du har jo skrevet noen artikler der som kjente spennende.
Hvor er det man finner deg?
k4kommune.no
Så då blir det med en av k4.
Ja, k4.kommune.no.
OK, der kan man finne noe, Anita Pedersen.
Og med det, så takker vi for i dag.
Hvis du har en spørsmål til Anita eller meg,
etter denne episoden,
så kan dere skrive under i kommentarfelter på Instagram,
og på Facebook,
der jeg ser kommentarene.
Jeg får hundrevis av meldinger og mailer,

[Transcript] Leger om livet / #116. Blodsukker, glukose, insulinresistens og energi. Med lege Anita Monsen Pedersen

og de faller plutselig bort,
så det der er for tid å svare.

Og...

Hvis dere ønsker å abonneres,
kan man abonner på Spotify,
så søk dere bare opp Legeromlivet Plus,
eller på Apple,
så tryk man bare på Abonnere.

Og med det, så sier vi takk for i dag,
og vi håper dere har en kjempefin dag,
med masse god og næringsrik mat,
og at dere husker på å kle på de karboidratene.
Ha det godt!