Hur påverkar socker vår kropp?

**När blodet innehåller för mycket glukos kan insulinet inte fungera normalt, det vill säga få cellerna att släppa in sockret. Vi säger då att kroppen har blivit insulinresistent. I boken ”Diabeteskoden att förebygga och bota typ 2-diabetes naturligt” presenterar den kanadensiske läkaren Jason Fung sina revolutionerande tankar om hur typ 2-diabetes kan förebyggas och botas.**

Föreställ dig din kropp som en stor skål med socker. När du föds är skålen tom. Åren går, du äter socker och raffinerade kolhydrater och skålen fylls succesivt på. Men en dag är skålen full, så nästa gång du fyller på med socker rinner det över kanterna.
Samma sak händer i kroppen. När vi äter socker frisätts hormonet insulin så att sockret kan släppas in i cellerna som använder det som energi. Om kroppen inte förbränner sockret ordentligt fylls cellerna på med åren – det kan ta årtionden – tills de till slut inte kan hantera mer. Nästa gång du äter socker kan insulinet inte pressa in mer i de överfyllda cellerna, så sockret ”rinner över” och hamnar i blodet i stället. Socker transporteras i blodet i en form som kallas glukos, och att ha för mycket glukos i blodet – det vill säga hög blodsockerhalt – är ett av de viktigaste symptomen på typ 2-diabetes.

När blodet innehåller för mycket glukos kan insulinet inte fungera normalt, det vill säga få cellerna att släppa in sockret. Vi säger då att kroppen har blivit insulinresistent, men det är faktiskt inte insulinets fel. Det verkliga problemet är att cellerna översvämmas av socker. De höga sockerhalterna i blodet är bara en del av problemet – alla kroppens celler innehåller för mycket socker. Typ 2-diabetes är helt enkelt ett översvämningsfenomen som uppstår när det finns för mycket socker i *hela* kroppen.

Kroppens reaktion på glukosöverskottet i blodet är att frisätta ännu mer insulin för att få bukt med resistensen. Det gör att ännu mer socker tvingas in i de översvämmade cellerna för att hålla blodsockret på normal nivå. Detta fungerar, men bara för tillfället eftersom problemet med sockeröverskottet inte har åtgärdats; det har bara flyttats från blodet till cellerna, vilket förvärrar insulinresistensen. Även om kroppen frisätter ännu mer insulin kommer det en punkt då cellerna inte kan ta emot mer glukos.

Vad händer i kroppen om vi inte blir av med överskottet på glukos? Först fortsätter kroppen att framställa mer insulin för att försöks pressa in mer glukos i cellerna. Men det förvärrar bara insulinresistensen och skapar en ond cirkel. När insulinnivåerna inte längre kan hålla jämna steg med den ökade resistensen stiger blodsockret till skyhöga nivåer. Det är då läkaren troligen ger dig diagnosen typ 2-diabetes.
Din läkare skriver kanske ut insulininjektioner, eller möjligen metformin, för att sänka blodsockret, men *dessa läkemedel får inte glukosöverskottet att försvinna från kroppen*. Effekten blir i stället att glukos fortfarande tas upp från blodet och pressas tillbaka in i kroppen. Glukosen transporteras sedan ut till andra organ, som njurar, nerver, ögon och hjärta, där det så småningom skapar andra problem. Ingenting har gjorts åt det verkliga problemet.

Ju mer glukos kroppen tvingas ta emot, desto mer insulin behövs för att den ska övervinna resistensen mot insulinet. Men det orsakar bara ännu mer resistens, eftersom cellerna svullnar upp mer och mer. När kroppen inte kan framställa mer insulin behöver du läkemedel. Först räcker det med ett läkemedel, men sedan blir det två och tre, och därefter måste du öka doserna. Så här är det: Om du måste ta mer mediciner för att hålla blodsockret på en jämn nivå innebär det att din diabetes håller på att förvärras.
Gör dig av med sockret. Det finns egentligen bara två sätt att lyckas med det:
1. Ät mindre socker
2. Förbränn det socker som blir kvar.

Källa: Ur boken Diabeteskoden, att förebygga och bota typ 2-diabetes naturligt, Jason Fung

<https://www.adlibris.com/se/bok/diabeteskoden-att-forebygga-och-bota-typ-2-diabetes-naturligt-9789188729033>

Jason Fung är läkare och specialist på njursjukdomar. Han är grundare av ­Intensive Dietary Manage­ment-pro­­gram­met i Toronto, Kanada, som behandlar patienter med typ 2-diabe­tes.

Är du sockerberoende. Läs mer på:
https://www.diabeteswellness.se/nyheter-event/nyheter/ar-du-sockerberoende