

# Balansera ditt BLOD- SOCKER

och ge dig själv  
en chans att  
blomstra

Våren väcker lusten att odla. Vår inre miljö kan liknas vid en jordmån vilken gör intryck på både kropp, själ och sinne. Om vi har en näringsfattig jordmån kan olika symptom på ohälsa uppstå. Genom att påverka ditt blodsocker påverkar du i allra högsta grad din egen inre miljö. Med samma omvårdnad som vi tar hand om och planterar våra växter ska vi ta hand om oss själva och ge oss en chans att blomstra.

TEXT, RECEPT & FOTO: **SOFIA DAHLGREN**  
certifierad näringsterapeut och medicinsk kock

**V**arje gång vi äter producerar bukspottkörteln hormonet insulin för att sänka blodsockernivån i kroppen. Insulin hjälper till att föra glukos (sockret) in i våra celler där det kan omvandlas till energi. Energi som kroppen behöver för att fungera. Vi kan inte använda allt socker vi äter på en gång så insulinet ser till att

det lagras i fett och då vanligtvis kring magen, muskler, levern och andra vävnader. Det lagrade sockret kan kroppen sedan använda som energi mellan måltider.<sup>1</sup>

Mellan måltiderna utsöndras ett annat hormon från bukspottkörteln som heter glukagon. Glukagon har en motsatt verkan till insulin. Det har nämligen till uppgift att höja blodsockernivåerna genom att stimulera nedbrytning av det socker som tidigare lagrats i levern, fett och andra vävnader. Detta är en

fantastisk konstruktion eftersom det innebär att våra celler kan fortsätta att producera den energi som våra kroppar behöver för att fungera. Man kan säga att våra kroppar är designade att hålla ett balanserat blodsocker genom en pardans som sker mellan insulin och glukagon.

Ett problem många har idag är att insulinet och glukagonet inte dansar i takt, utan har en obalanserad blodsockernivå. Vanliga tecken på ett obalanserat blodsocker kan vara sug efter sötsaker och snabba kolhydrater såsom bröd, bullar, kakor, godis och pasta. Detta leder till vanliga symptom såsom PMS, huvudvärk, svårigheter att somna, irritation, svårigheter att hantera stress och att hålla koncentrationen.<sup>2</sup>

## LEDA TILL INSULINRESISTENS

På längre sikt kan en obalanserad blodsockernivå leda till insulinresistens.<sup>3</sup> Insulinresistens innebär att våra celler har slutat lyssna på signalerna från insulinet som säger till cellerna att öppna sig för sockret som sedan omvandlas till energi. Resultatet kan bli ett konstant högt blodsocker samt även höga nivåer





av insulin. Om glukoset inte kan komma in i cellerna så signalerar cellerna till bukspottkörteln att det inte finns tillräckligt med insulin som kan öppna cellerna och släppa in glukos.

Vi vill inte att bukspottskörteln ska utsöndra för mycket insulin. Som jag nämnde tidigare har detta hormon även till uppgift att lagra fett, om målet är att gå ner i vikt är det viktigt att balansera blodsockernivån.<sup>4</sup>

För mycket insulin stimulerar även cancerväxt, ökar inflammation i kroppen, påskyndar åldrandet, kan orsaka problem med könshormoner vilket kan leda till infertilitet, oönskat håravfall och oönskad hårväxt, acne, humörsvängningar och ökad risk för depression och ångest.<sup>5</sup> På längre sikt leder detta till sjukdomar såsom diabetes, polysystiskt ovariesyndrom (PCOS), ökad risk för cancer, demens samt hjärt-kärlsjukdomar.<sup>6</sup> En av de största orsakerna till för tidigt åldrande och kroniska sjukdomar såsom cancer, hjärtsjukdomar samt demens är just att våra celler inte längre lyssnar på de signaler som insulinet ger till cellerna om att släppa in glukos.<sup>7</sup>

EN NATURLIG KOST

För att förhindra för höga insulinnivåer är det viktigt att äta en kost som är så naturlig som möjligt. Detta innebär att vi inte bör äta behandlad mat såsom socker eller olika behandlade alternativ till socker, vitt mjöl, vitt bröd, vitt ris, snabbmat, frukostflingor, godis, läsk eller andra söta drycker. När vi äter denna typ av mat eller konsumerar dessa drycker höjs insulinet i snabb takt istället för att utlösas långsamt. Mat som består av snabba kolhydrater bryts fort ned till socker och signalerar till bukspottskörteln att snabbt utlösa insulin för att få ner blodsockret. Det är precis denna kaskad av för höga insulinnivåer vi vill undvika. Välj istället mat som långsamt släpper ut sockret, till exempel råvaror rika på lösliga fibrer. De lösliga fibrerna bildar tillsammans med vatten en gel runt maten vi äter, vilket resulterar i en långsammare magsäckstömning. Detta ger ett långsammare blodsocker samt högre mättnadskänsla. Råvaror rika på lösliga fibrer är till exempel grönsaker, frukt (frukt med låg sockerhalt såsom äpplen, päron, plommon samt citrusfrukter), bär, brunt ris, havregryn, frön, nötter, bönor och linser.<sup>8</sup>

Genom att äta mat som inte är behandlad så undviker du även transfetter. Dessa kan ge upphov till insulinresistens genom att bidra till nedsatt funktion hos cellmembranen. Det är på cellmembranen insulinet binder till receptorer, vilka ser till att cellen öppnas och släpper in glukosen från maten vi äter.<sup>9</sup> Olika fettsyror är en viktig beståndsdel i cellmembranen.

Om vi äter en diet som består av ohälsosamma fettsyror kommer dessa att utgöra uppbyggnaden av cellmembranen.<sup>10</sup> Detta vill vi i allra högsta grad undvika. Konsumera istället Omega 3-fetter vilka bidrar till ökad känslighet för insulin genom att göra cellerna mera lyhörda för insulinets signaler. Njut av omega 3-rik mat såsom oljig fisk (makrill, lax, sill och sardiner) samt valnötter, linfrön samt pumpafrön.

**VÄLJ PROTEIN AV HÖG KVALITET TILL VARJE MÅLTID**  
Proteiner av hög kvalitet är till exempel vilt kött eller fisk, KRAV-märkt eller ekologiskt kött eller kyckling, bönor, linser, nötter och frön. Jag rekommenderar såklart att all mat du köper är vild, ekologisk och KRAV-märkt. Genom att minska intaget av gifter så förbättras den inre jordmånen i kroppen vilket bidrar till bättre hälsa. Genom att äta protein till varje måltid minskas aptiten och mättnadskänslan ökar.<sup>11</sup>

Även magnesium och krom hjälper till att balansera blodsockret och öka insulinkänsligheten.<sup>12</sup> Mat rik på krom är kyckling, lever, ostron, spenat, kål samt fullkornsprodukter.<sup>13</sup> För att öka intaget av magnesium kan man äta mycket grönt såsom spenat, salladsblad, mangold, persilja, broccoli, brysselkål, pumpafrön, morötter, rödbetor men även kyckling och rödkål.<sup>14</sup>

Andra råd för att balansera blodsockret är att äta mindre portioner och lite oftare, undvika alkohol, inte konsumera för mycket koffein, begränsa mängden spannmål (rekommenderad mängd är två till tre matskedar till en måltid), hantera vardaglig stress samt se till att få tillräckligt med sömn. Studier visar att

brist på sömn kan påverka blodsockret och känsligheten för insulin på ett negativt sätt.<sup>15</sup>

För att få fin och en näringsrik inre jordmån, se på maten du äter som din medicin. Ta kontroll över och använd mat i förebyggande syfte för att undvika för tidigt åldrande och kroniska sjukdomar.

Under mars är rotfrukter fortfarande i säsong och blir här till fiberrika nudlar. Rödkålen förstärker med fiber och magnesium, kycklingen bidrar med krom och protein. Receptet nedan innehåller även kanel och olivolja. Studier har visat att dessa två ingredienser har positiv effekt på blodsockret. Kanel hjälper till att sänka blodsockernivåerna medan olivolja minskar risken för insulinresistans.<sup>16</sup>

Tillsammans verkar dessa fantastiska ingredienser till att balansera ditt blodsocker. Njut!

Sofia kan nås på: [dahlgrensofia@hotmail.com](mailto:dahlgrensofia@hotmail.com)  
För referenser: [www.naringsmedicinsktidskrift.se](http://www.naringsmedicinsktidskrift.se)

# Kycklinggryta med rotfruktsnudlar

Recept 4 portioner

## Kycklinggryta

- Färska ekologisk kyckling, till exempel klubbor och lårbitar
- 1 finhackad lök
- 2 msk kokosolja att steka i
- 2 tomater
- 6 finrivna stora vitlöksklyftor
- ca 20 gram finriven skalad färsk ingefära
- 6 nejlikor
- 2 tsk ceylonkanel
- om så önskas en extra liten kanel stång
- chili efter smak
- 1 tsk malen kummin
- 2 tsk malen koriander
- 2 tsk fänkålsfrön
- 1/2 tsk malen svart peppar
- salt efter smak
- 1 burk kokosmjölk
- citron

Mal nejlikor och fänkålsfrön. Mixa tomaterna i en mixer med lite vatten.

Värm kokosoljan i en kastrull och lägg i den hackade löken och stek tills den har mjuknat och börjat få färg. Lägg i den rivna ingefäran och vitlöken, rör om så det inte fastnar eller bränns i botten av kastrullen. Stek på låg värme någon minut. Häll i de mixade tomaterna och rör om. Skrapa i botten så det inte fastnar. Koka bort en del av vattnet tills det blivit en tjockare konsistens.

Lägg i alla malda kryddor, salt och chili. Om du önskar en gryta med lite extra smak av kanel, lägg då i en extra kanelstång. Häll i lite vatten och rör om. Låt vattnet koka bort och rör hela tiden så det inte bränns vid. Häll ytterligare i lite vatten och fortsätt att röra tills vattnet kokat bort.

Lägg i kycklingen och lite vatten så det täcker kycklingen till hälften ungefär. Lägg på ett lock och låt koka tills kycklingen är klar (cirka 20 minuter). Rör runt i grytan med jämna mellanrum. När kycklingen nästan är klar häll i kokosmjölken. Jag brukar endast ta det tjocka lagret på kokosmjölken eftersom jag föredrar en tjockare konsistens på grytan. Låt det hela koka ihop och smaka av med salt, citron och lite mer chili om mer hetta önskas.



## Nudlar

- En bit rotselleri
- 2 morötter eller rödbetor
- Olivolja
- En nypa salt att strö över
- Persilja
- Två rödkålsblad att servera nudlarna i

Skala rotfrukterna och gör nudlar antingen i en grönsaksspiralizer eller i en matberedare med skärskivare (det blir då kortare nudlar men lika gott) eller en spiral. Blanda nudlarna och servera i kålbladet. Ringla över lite olivolja och strö över hackad persilja och en nypa salt.