

Quit Diabetes seminar

Lørdag den 5. maj 2018 afholdes seminar i Silkeborg og
Lørdag den 26. maj 2018 er der seminar i København.

Tid:

Klokken 9.30 til cirka kl. 15.00

Sted:

Medborgerhuset i Silkeborg, Bindslevs Plads 5, 8600 Silkeborg. (Tæt på stationen)

Medborgerhuset Indre By Charlotte Ammundsens Plads 3, København

Tilmelding pr e-mail til kontakt@diabetesmanualen.dk

Pris kr. 200,- inklusive morgenkaffe, proteinboller med ost og en let frokost med få kulhydrater:

Formiddagen

Kort info om dagens agenda og om Foreningen Quit Diabetes

Quit Diabetes konceptet:

Gennemgang af Quit Diabetes konceptet i hovedtræk – og med nye vinkler.
Hvordan sukkerstofsiftet bør fungere.

Hvordan sulthormonet ghrelin og mæthedshormonet leptin fungerer.

Hvordan t2 diabetes udvikles, herunder om insulin- og leptinresistens.

Hvordan man hurtigt bliver fri for insulin- og leptinresistens.

Kostregler med vejledning om hvordan de fleste madopskrifter kan tilpasses, så de er sunde for t2 diabetikere.

Betydningen af spisemønstre og motion – herunder info om HIIT

Kunstige sødemidler - og hvilke man skal undgå.

Med særlig fokus på:

Hvordan kroppen regulerer sult og mæthed.

Vi skal væk fra "mavemæthed", hvor vi spiser, indtil der ikke er plads til mere.

I stedet bør man stoppe, når der er opnået en tilpas "psykisk mæthed".

Vejledning i hvorledes man kan påvirke og fremme "psykisk mæthed".

Jeg forklarer, hvorfor det medvirker til en reduktion af insulin- og leptinresistens, hvorfor det for overvægtige giver vægttab.

Metformin:

Metformin er blevet standard medicinering for diabetikere, og næsten alle, der får diagnosen type 2 diabetes, får ordineret metformin af lægen.

Metformin kan hjælpe på kort sigt, men i det lange løb er det problematisk. Det giver bivirkninger som diarre og neuropati. Som bekendt er neuropati smertefuldt og betragtes som uheldeligt.

Jeg vil fortælle lidt mere om det på mødet.

Vi har heldigvis alle et godt, sikkert og gratis alternativ til metformin.

Øvrig medicin til sænkning af blodsukker:

Der er i den seneste år kommer mange nye medicinprodukter på markedet. De kan opdeles i følgende hovedgrupper:

- Insulinfrigørende midler (Metformin)
- SGLT-2- hæmmere
- DPP-4-hæmmere
- Insulinanaloger
- GLP-1-analoger

Kort orientering om disse og om de fordele, der opnås, hhv. de bivirkninger, der følger med. Ingen af midlerne fjerner de til grundlæggende årsager til type 2 diabetes.

Alternativet til livslang medicinering og et liv med bivirkninger er at følge Quit Diabetes konceptet.

Kolesterol – statiner:

Ny forskning fra bl.a. Syddansk Universitet viser, at fordelene ved at tage statiner til sænkning af kolesterol tallet i bedste fald er mikroskopiske, og der er undersøgelser, der viser, at alle over 60 år lever bedre og længere med højt kolesteroltal.

En amerikansk undersøgelse af 25.970 personer viser, at personer, der medicineres med statiner, har en signifikant højere risiko for udvikling af diabetes og diabeteskomplikationer samt en væsentlig større risiko for overvægt.

PURE: (Prospective Urban and Rural Epidemiological Study

Seneste nyt fra det meget omfattende forskningsprojekt PURE.

Præsidenten for World Heart Federation fastslår på det grundlag bl.a.:

- Forhøjet kolesteroltallet er ikke en markør for risiko for hjertekarsygdom
- Mættet fedt er sundt
- Kulhydratandelen bør højst udgøre 40E% (Svarende til vor fase 3)

Ny interessant forskning fra Københavns Universitet

En blodprøve kan afgøre, hvad man skal spise for at tabe sig, - og resultatet af undersøgelsen harmonerer perfekt med vore erfaringer fra Quit Diabetes konceptet.

Eftermiddagen.

Erfaringer:

Udveksling af erfaringer med andre diabetikere, som følger konceptet.

Foreningen Quit Diabetes

Hjemmesiden, medlemskab og opskrifter

Vær med til at gøre en forskel på diabetesområdet !!

Diabetikere har en statistisk overdødelighed på 49 % (danske 2012-tal), og diabetes koster iflg. Syddansk Universitet samfundet over 30 milliarder kroner om året.

Ved at følge Quit Diabetes konceptet opnår langt de fleste et væsentligt bedre helbred og minimum samme dødelighed som ikke-diabetikere. Hver gang en type 2 diabetiker vælger Quit Diabetes konceptet i stedet for de officielle anbefalinger, sparer samfundet i snit 1.000.000,- kroner.

Med venlig hilsen

Busk Hansen

Quit Diabetes manualen

Tlf.: 20 62 06 88

Testimonials fra tidligere deltagere:

Den 17. januar 2014 skrev Mogens Bennebo, Billund:

“Og på Diabetes seminaret i Silkeborg i november kunne jeg opleve, at alle deltagerne havde oplevet tilsvarende positive resultater.”

“Jeg sang hele vejen hjem i bilen”.

-o0o-

Den 31. december 2016 skrev Knud Ankjær:

Kære Busk Hansen,

Tak for sidst i Silkeborg, en super dag.

Jeg er blevet erklæret diabetesfri nu efter sidste kontrol, ikke mindst takket de

guidelines fra dig og din manual, som vi efterlever her i huset, ikke mindst takket været min kone Anne, der laver maden efter jeres anvisninger.

Har I nogle brochurer jeg må få at dele ud af, da jeg fortsætter at leve på den måde og taler gerne for det?

Rigtig godt Nytår

Med venlig hilsen

Det Konservative Folkeparti

Regionsudvalg Midtjylland

Næstformand

Knud Ankjær