

## Quit Diabetes seminar

Tirsdag den 10. september 2019 i Silkeborg og  
Torsdag den 12. september 2019 i København.

### Tid:

Klokken 17:00 til cirka kl. 21.00

### Sted:

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

Medborgerhuset Indre By, Charlotte Amundsens Plads 3, København

Tilmelding pr e-mail til [kontakt@diabetesmanualen.dk](mailto:kontakt@diabetesmanualen.dk)

Deltagelse koster kr. 200,-. (Det er gratis at medtage bekendte, der lider af diabetes)

Betaling sker ved tilmelding via MobilePay til 20620688 eller til konto i Nordea 0164-6444 909 747

Der serveres kaffe og småkager. Derudover kan der købes drikkevarer og snacks i cafeteriet.

Alle deltagere vil efter ønske pr e-mail få tilsendt en opdateret diabetesmanual uden beregning.

### Ny opdateret manual – den nye manual kan distribueres frit.

Der er en ny opdateret manual på trapperne med flere illustrationer og flere let forståelige forklaringer på, hvorledes type 2 diabetikere ved at følge konceptet opnår et liv helt uden tegn på diabetes.

Hidtil har manualen været personlig. Modtagerne måtte ikke videresende den til andre uden skriftlig tilladelse.

Den nye manual kan frit videresendes / deles.

Modtagerne skal ikke betale noget, før de har opnået en markant forbedring af deres diabetes, eller når egen læge hhv. diabetescenter ikke mere kan konstatere tegn på diabetes.

## Udland - ny opdateret manual

I de forløbne måneder er sundhedsmyndighederne i ca. 100 lande blevet informeret om konceptet, og i denne måned vil de alle modtage den nye opdaterede engelske Quit Diabetes manual.

Udbredelsen vil ske i samarbejde med nationale og internationale Health Care organisationer.

Der bliver tale om "no cure no pay" vilkår som nævnt ovenfor, - suppleret med at de enkelte lande/regioner kan købe rettighederne til konceptet.

## Quit Diabetes konceptet:

Gennemgang af Quit Diabetes konceptet i hovedtræk – og med nye vinkler.

Hvordan sukkerstofskiftet bør fungere og 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 i hvordan de fleste madopskrifter kan tilpasses, så de er sunde for t2 diabetikere.

Betydningen af spisemønster og motion – herunder info om HIIT, kunstige sødemidler - og hvilke man skal undgå.

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 varigt vægttab - uden behov for trælse slankekure.

## Diabetesmedicinering

### 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 lidt på kort sigt, men i det lange løb er det problematisk. Det giver bivirkninger som diarre og det kan føre til neuropati. Som bekendt er neuropati smertefuldt og uhelbredeligt. 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 medfølgende bivirkninger og senkomplikationer 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 kolesteroltallet 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, der har involveret 135.335 personer i 18 lande. Præsidenten for World Heart Federation fastslår på det grundlag bl.a.:

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

**EASD/ADA** (European Association for the Study of Diabetes /American Diabetes Association)

I årtier har diabetikere fået at vide, at de skulle spare meget på fedtet for i stedet at spise flere kulhydrater, herunder mere frugt.

I oktober 2018 fastslog et internationalt eksperthold nedsat af EASD og ADA, at diabetikere bør begrænse indtaget af kulhydrater til mellem 20 og 40 E%.

Det svarer helt til anbefalingerne i Quit Diabetes manualen.

### **Erfaringer mv.**

På seminaret bliver der lejlighed til at udveksle erfaringer med andre diabetikere, som følger konceptet.

Info om Foreningen Quit Diabetes' Hjemmeside, medlemskab og opskrifter.

Diabetikere har en statistisk overdødelighed på 64 % for mand og 51 % for kvinder (danske 2017-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.

Bedste hilsner

Busk Hansen

[Quit Diabetes manualen](#)

Tlf.: 20 62 06 88

### **Testimonials fra tidligere deltagere:**

Mogens Bennebo, Billund skrev:

“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”.

-oOo-

Knud Ankjær skrev:

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, og 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