

# Öppet brev till Oatly

## Jämförelse havredryck och mathavre

### Så här gick blodsockerexperimentet till:

Experimentet genomfördes två olika lördagar. Klockan tolv på dagen tog personen som har typ 1-diabetes som vanligt sitt långtidsverkande insulin (Lantus), 24 enheter. Strax efter åt han lunch. Eftersom han äter väldigt kolhydratfattig mat, krävdes inget insulin vare sig före eller efter maten.

Efter maten tog han som vanligt en promenad på 60 minuter. Tre timmar efter lunchen påbörjade han experimentet. Han tog ett nollprov för blodsockret en kvart innan han drack/åt havreprodukterna. Blodsockret låg på 4,6 mmol/l dagen när han drack havredryck, och 4.1 mmol/l dagen när han åt mathavre.

Precis innan han drack eller åt havreprodukterna mätte han återigen blodsockret, och det låg då stabilt på samma nivå som innan.

Ena lördagen drack han 2,5 dl havredryck, vilket motsvarar 17 gram kolhydrater varav 10 gram är maltos. I havredrycken fanns också totalt 3,75 gram fett, varav en del från rapsolja. Totalt fick han i sig 115 kcal.

Andra lördagen åt han 29 gram kokt mathavre, vilket också innehåller 17 gram kolhydrater varav 0,26 gram utgör olika sockerarter. För att fettmängden och kalorimängden skulle bli likartad i båda försöken tillsatte han 2 ml rapsolja i mathavren. Totalt åt han 122 kcal.

Efter att han druckit/ätit havredrycken/mathavren mätte han blodsockret varje kvart i tre timmar.

Resultatet blev som följer:

Tid (minuter)	Blodsocker havredryck (mmol/l)	Blodsocker mathavre (mmol/l)
-15	4,6	4,1
0	4,6	4,1
15	6,1	4,5

30	7,3	5,4
45	8,9	6,2
60	10	5,4
75	9,2	5,7
90	9,3	6,2
105	8,7	6,5
120	7,8	6,3
135	6,6	6,3
150	6,2	6,4
165	5,7	6,1
180	5,1	6,3

total  
uppgång            4,7            2,4

När blodsockret steg över 8,5 mmol/l på havredrycken tog han 2 enheter snabbinsulin (Humalog). Detta för att toppen inte skulle bli för hög. Mätvärdena som är tagna efter insulinsprutan är rödfärgade i tabellen.

Mathavren gav en mycket lägre blodsockertopp, därför krävdes aldrig något snabbinsulin.