

Anbefalinger om merudgifter til druesukker, juice og kost

– Fra Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center



diabetes
foreningen





Muligheder for støtte

Mennesker med diabetes kan søge dækning af merudgifter til blandt andet medicin, transport til behandling og kontrol, druesukker/juice og kost via Servicelovens § 100 (voksne) og Servicelovens § 41 (børn). Denne piece handler om udgiften til druesukker/juice og kost. Du kan læse mere om udgifter til medicin m.m. på **diabetes.dk**

Betingelserne for at få støtte efter Serviceloven er blandt andet, at man har insulinkrævende diabetes, og at de samlede merudgifter overstiger et minimumsbeløb. Kan man som voksen ikke få hjælp via Servicelovens § 100, kan man søge støtte efter Aktivlovens § 82. Denne bestemmelse er dog i modsætning til § 100 afhængig af indkomst og formue.

Folkepensionister eller førtidspensionister med pension tilkendt før 1. januar 2003 kan ikke søge via Serviceloven, men kan i stedet søge om et personligt tillæg efter Lov om social pension.

Når man søger om at få dækket sine merudgifter, skal man sandsynliggøre, at de angivne udgifter er nødvendige merudgifter som følge af diabetes. Ankestyrelsen har i principafgørelse nr. 98-13 fastslået princippet om sandsynliggørelse, hvilket betyder at der dermed er grænser for, i hvor høj grad kommunerne kan stille krav om dokumentation.

Læs vores anbefalinger om tilskud til druesukker, juice og kost på de følgende sider.

Anbefalinger om tilskud til druesukker og frugtjuice

Om lavt blodsukker

De fleste mennesker med insulinkrævende diabetes får indimellem lavt blodsukker, som også kaldes hypoglykæmi eller føling.

Et normalt blodsukkerniveau ligger omkring 5 mmol/l. Kommer værdierne ned under 4 mmol/l, er de for lave. Når blodsukkeret bliver lavere end 3-4 mmol/l, vil kroppen forsøge at hæve det igen ved at producere modhormonerne til insulin, nemlig glukagen og adrenalin – det får en til at ryste, svede og få hjertebanken.

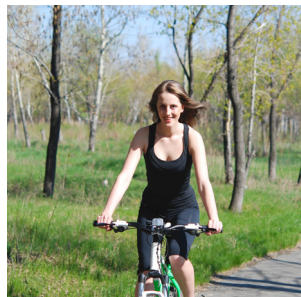
Så snart man tager nogle hurtigtvirkende kulhydrater som druesukker og frugtjuice, stiger blodsukkeret igen.

Får man ikke løftet sit blodsukker, kan blodsukkeret falde yderligere, og kommer det ned omkring 2,5 mmol/l, kan hjernen ikke længere fungere normalt. Man kan blive ukoncentreret, sløv, kan ikke rigtig tænke og bliver ofte vredladet. Denne tilstand betegnes insulinlilfælde og kræver hjælp fra en anden person for at få blodsukkeret til at stige. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt med en glukagonindsprøjtning. Insulinlilfælde er en potentiel farlig tilstand, specielt hvis det sker under bilkørsel og lignende. Hvis blodsukkeret får lov til at falde yderligere, kan der opstå bevidstløshed og/eller kramper. Dette betegnes som insulinchok, som kan kræve akut indlæggelse.

Lavt blodsukker kan således være farligt, og det er derfor vigtigt at behandle lavt blodsukker.

Kan lavt blodsukker undgås?

Lejlighedsvis lavt blodsukker er i de flestes tilfælde uundgåeligt og har som oftest ikke noget at gøre med, om personens diabetes er velreguleret. Der vil ofte være øget risiko for lavt blodsukker ved fysisk aktivitet som sport og fysisk arbejde. Reduktion af insulin-dosis inden og/eller efter sport er ikke altid tilstrækkeligt til at forebygge lavt blodsukker. Lavt blodsukker kan også forekomme uden nævneværdig fysisk aktivitet. For eksempel kan psykiske udsving og stress forårsage et lavt blodsukker. Mennesker med diabetes kan undgå at få lavt blodsukker.



Hvor ofte har man lavt blodsukker?

De fleste med type 1-diabetes har lavt blodsukker flere gange om ugen. En ny undersøgelse foretaget af Diabetesforeningen viser, at ca. 20 procent af type 1-diabetikerne har lavt blodsukker dagligt. Blandt type 2-diabetikere, som er insulinkrævende, har ca. tre procent lavt blodsukker dagligt, 14 procent har lavt blodsukker en gang om ugen, mens 13 procent har en gang om måneden.

Ovenstående er gennemsnitstal, hvorfor der selvfølgelig vil være mennesker med diabetes, som oftere eller sjældnere har lavt blodsukker, end tallene tilsiger. Hvor ofte man har lavt blodsukker er forskelligt fra person til person og afhænger af mange forskellige individuelle faktorer.



Behandling af lavt blodsukker

Til behandling af lavt blodsukker anbefales hurtigtvirkende kulhydrater som druesukker-tabletter og/eller frugtjuice i brikker. Mennesker med diabetes bør altid have hurtigtvirkende kulhydrater med sig i lommen, idet lavt blodsukker ofte forekommer, når man er på farten.

Juice i literkarton kan evt. bruges hjemme, men ikke ude af huset. Det kan desuden være vigtigt, at man ved præcist, hvad produktet indeholder af kulhydrater. Derfor kan sød saft og druesukker i pulver til opblanding i vand ikke anbefales. Endvidere er der hygiejneproblemer forbundet ved at have drikkedunke med, idet de ikke kan være på køl, men må ligge i tasken, skuffen eller handskerummet.

I rapporten "Let adgang til frisk og koldt drikkevand i dagtilbud" fra Sundhedsstyrelsen angives, at vandhanevand på brugte flasker eller drikkedunke kan medføre vækst af bakterier og andre mikroorganismer. Desuden kan nogle flasker afgive kemiske stoffer fra indersiden til indholdet. At blande sød saft eller druesukkerpulver i vand og medbringe i en flaske hele dagen kan heller ikke siges at være særlig håndterbart i modsætning til for eksempel druesukkertabletter, som man kan have med i lommen. Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center finder, at det er mere, end man med rimelighed kan forlange af folk.

Herudover vil der skulle påregnes spild, idet man hver morgen vil skulle blande sukkervand, som man ikke ved, om man får brug for.
Sød saft og druesukker til opblanding er i praksis ikke en brugbar løsning.

Heller ikke flormelis eller sukker er velegnet, idet det også her kan være nødvendigt at blande op med vand, og fordi hverken flormelis og sukker virker så hurtigt som druesukker.



Mennesker med diabetes kan også have brug for at indtage både druesukker og juice. Det skyldes, at druesukker virker hurtigere end juice. Og for at få den rette tilpassede blodsukkerstabiliserende effekt, kan der være brug for at indtage både druesukker og juice samt efterfølgende at følge op med langsomtvirkende kulhydrater i form af rugbrød eller lignende.



Hvor stor en mængde hurtigtvirkende kulhydrater?

Mængden af druesukker og/eller juice varierer fra person til person. Det generelle bud lyder på 15-20 g hurtigtvirkende kulhydrater pr. føling (lavt blodsukker). Ikke desto mindre er det sandsynligt, at en person med diabetes kan have brug for 40-50 g hurtigtvirkende kulhydrat pr. føling. Dette kan for eksempel forekomme hos personer, der har haft diabetes i mange år eller har meget hyppige dyk i blodsukkeret. Disse personer kan udvikle "unawareness", som er en tilstand, hvor personen får meget svage eller slet ingen symptomer i forbindelse med blodsukkerfald, og derfor ofte når at komme rigtigt langt ned, før det lave blodsukker bliver opdaget. De kan derfor have brug for en større mængde kulhydrater for at få blodsukkeret op igen. Mængden af kulhydrater pr. føling er således individuel.

Den lægefaglige statusattest

Det anbefales, at ambulatorierne/de praktiserende læger i personens statusattest konkret beskriver:

- Hvor ofte personen i gennemsnit har lavt blodsukker om ugen/måned
- Hvad personen behandler lavt blodsukker med: F.eks. en brikjuice og/eller x antal druesukkertabletter pr. føling.

Ovenstående baseres på personens udtalelse om eget behov, som lægen vurderer og i statusattesten bekræfter som sandsynligt. Lægen skal således vurdere, om personens angivne antal følinger og behandling heraf er sandsynligt set ud fra lægens kendskab til personen, dennes diabetes og behandling heraf.

Ankestyrelsen om druesukker og juice

Ankestyrelsen har i principafgørelser nr. 103-10 slået fast, at personer med insulinkrævende diabetes er berettiget til at få merudgifter til druesukker og juice i forbindelse med lavt blodsukker medtaget ved beregningen af merudgifter.

Druesukker og juice er nemlig ikke inkluderet i diabeteskosttaksten.



Krav om måling af blodsukker

Nogle kommuner stiller krav om at se resultaterne fra en periode med måling af blodsukker med henblik på at vurdere merudgifterne til druesukker/juice, inden de bevilger merudgifter. Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center finder ikke dette krav relevant i sandsynliggørelsen af merudgifter.

Blodsukkermåling bruges primært til at justere blodsukkeret med langsomtvirkende kulhydrater eller insulin, så det ikke bliver for lavt eller for højt. Hurtigtvirkende kulhydrater som druesukker og frugtjuice bruges, når blodsukkeret er blevet for lavt. Og det er langt fra altid, at man i disse situationer har tid til eller brug for at måle sit blodsukker. Mennesker med diabetes bruger også hurtigtvirkende kulhydrater til at forebygge lavt blodsukker, når de er på farten og ikke har adgang til langsomtvirkende kulhydrater i form af rugbrød eller lignende. Derfor er en oversigt over blodsukkermålinger ikke et relevant redskab til at vurdere, hvor ofte en person har lavt blodsukker. Oversigten over blodsukkermålinger vil ofte ikke afspejle samtlige gange en person med diabetes har lavt blodsukker og har brug for hurtigtvirkende kulhydrater. En sådan oversigt er derfor misvisende og kravet er unødigt belastende og langt mere vidtgående end bekendtgørelsens krav om sandsynliggørelse.

Krav om at gemme bonner

Nogle kommuner stiller krav om, at personen gemmer bonner på sine udgifter til hurtigtvirkende kulhydrater med henblik på at vurdere merudgifterne hertil, inden de bevilger merudgifter. Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center finder ikke dette krav relevant i sandsynliggørelsen af merudgifter.

Mennesker med diabetes køber hurtigtvirkende kulhydrater, når de foretager deres hverdagsindkøb af mælk, brød m.m. Endvidere køber nogle diabetikere flere pakker druesukker og juice om ugen. Kommunernes krav vil svare til at bede folk om i måneder eller et år at gemme alle deres bonner på for eksempel mælk. Det er en uoverskuelig opgave og desuden intet værd som dokumentation, da bonner hverken er påført navn eller cpr.nr. Herudover krænktes privatlivet, idet kommunen vil få bonner på indkøb ud over de hurtigtvirkende kulhydrater. Og at huske hver gang at få separate bonner er en endnu mere uoverskuelig opgave.

Kravet er unødigt belastende og langt mere vidtgående end bekendtgørelsens krav om sandsynliggørelse. Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center mener, at viden om diabetes som sygdom, personens vurdering af sit behov for hurtigtvirkende kulhydrater og eventuelt personens læges udtalelse er tilstrækkelig sandsynliggørelse til at få bevilget de nødvendige merudgifter til druesukker og juice.

Anbefalinger om tilskud til diabeteskost

En uvildig kostundersøgelse

Rapporten "Undersøgelse af merudgifter til diabeteskost 2007-2008" udkom i 2008. Den angav, hvor stor en merudgift, der er forbundet med diætkost til mennesker med diabetes. Rapporten var bestilt af det daværende Velfærdsministerium og udarbejdet af blandt andet Servicestyrelsen og Danmarks Tekniske Universitet.



Undersøgelsen slog fast, at der er merudgifter forbundet med diabeteskost. Og der blev udarbejdet konkrete takster for disse merudgifter – en takst til mennesker med diabetes, der bruger specialvarer (sukkerfri produkter) og en takst uden specialvarer. Taksterne er gengivet i Diabetesforeningens folder "Merudgifter til diabetesmad", som kan findes på Diabetesforeningens hjemmeside.

Undersøgelsen er det bedste uvildige og videnskabelige belæg, vi har til at afgøre, hvilke ekstra kostudgifter der er for mennesker med diabetes. Det er derfor denne undersøgelse og kosttaksterne herfra, der skal anvendes, indtil der er udarbejdet en ny uvildig kostundersøgelse.

Ankestyrelsen om diabeteskost til børn (Servicelovens § 41)

Ankestyrelsen har i principafgørelse 10-14 slået fast, at merudgifter til diabeteskost skal medregnes ved beregning af merudgifter til diabetikere. Ved diabeteskost forstås den anbefalede kost, som en diabetiker efter de officielle danske diætprincipper for diabetes skal indtage. Merudgifterne beregnes ved at sammenligne den anbefalede diabeteskost med den danske gennemsnitskost og tager derfor udgangspunkt i kostundersøgelsen fra 2008. De gældende kosttakster findes i Diabetesforeningens folder "Merudgifter til diabetesmad".

Herudover slår principafgørelse 10-14 fast, at merudgifter til diabeteskost til børn – for at normalisere barnets hverdag så meget som muligt – skal beregnes *med* specialvarer, hvis familien kan sandsynliggøre, at barnet rent faktisk benytter specialvarer.

Ankestyrelsen om diabeteskost til voksne (Servicelovens § 100)

Ankestyrelsen har i principafgørelse 46-14 slået fast, at merudgifter til diabeteskost skal medregnes ved beregning af merudgifter til diabetikere. Ved diabeteskost forstås den anbefalede kost, som en diabetiker efter de officielle danske diætprincipper for diabetes skal indtage. Merudgifterne beregnes ved at sammenligne den anbefalede diabeteskost med den danske gennemsnitskost og tager derfor udgangspunkt i kostundersøgelsen fra 2008. De gældende kosttakster findes i Diabetesforeningens folder "Merudgifter til diabetesmad".

Herudover slår principafgørelse 46-14 fast, at voksne med diabetes som udgangspunkt skal bevilges kosttaksten *uden* specialvarer. Ifølge Ankestyrelsen er der ingen helbredsmæssige behov for at indtage specialvarer (kunstige sødemidler og sukkerfri produkter). Medmindre man kan sandsynliggøre, at man ikke har mulighed for at supplere med hurtigtvirkende insulin for at kompensere for ekstra indtag af kulhydrater. Og i øvrigt kan sandsynliggøre, at man rent faktisk anvender specialvarer i det daglige.

Ankestyrelsen bemærker, at specialvarer ikke på samme måde er en nødvendig merudgift for voksne som for børn, da det ikke kan forventes, at børn i samme grad vil kunne styre madindtag og foretage supplerende af hurtigtvirkende insulin for at kompensere for ekstra indtag af kulhydrater.

Støt kampen mod **diabetes** – og en fremtid uden

I Danmark lever over **260.000 mennesker** hver dag med diabetes. Støt mennesker med diabetes igennem et medlemskab i Diabetesforeningen, så bidrager du til:

- Den politiske kamp for bedre behandlingsforhold og nødvendigt udstyr til alle mennesker med diabetes.
- Det store diabetesnetværk, hvor mennesker med diabetes kan hente hjælp, vejledning og støtte.
- Forskningen for en fremtid uden diabetes.

diabetes
foreningen



Har du selv diabetes?

Bliv en del af stærke fællesskaber i vores motivationsgrupper (type 2), børnefamiliegrupper, ungegrupper og type 1-netværket, med et medlemskab i Diabetesforeningen.

Bliv medlem
af Diabetesforeningen
fra kun 200 kr. årligt
og få masser af
medlemsfordele

Find alt, hvad du har brug for på

diabetes.dk/blivmedlem

Eller ring til os på telefon 66 12 90 06

Anbefalinger om merudgifter til druesukker, juice og kost

Denne pjece er udarbejdet i samarbejde mellem Diabetesforeningen og Steno Diabetes Center.

Pjecen er udgivet i november 2014. Redigeret december 2019.

Har du spørgsmål vedr. pjecens indhold eller til sociale rettigheder for mennesker med diabetes kan Diabetesforeningens diabetesrådgivning. Den kan kontaktes på telefon 63 12 14 16 mandag, tirsdag, torsdag og fredag fra kl. 9.00 til kl. 15.00.

diabetes
foreningen



Protector
H.K.H. Prins Joachim

Diabetesforeningen
Stationsparken 24, st.tv.
2600 Glostrup
Telefon 66 12 90 06
info@diabetes.dk
www.diabetes.dk