

Lina bakar fortfarande enligt klassiska recept, men experimenterar också mycket med mer blodsockervänliga alternativ.

Stabil bakning

TEXT: SARA PALMKVIST FOTO: PETRUS IGGSTRÖM

När Lina Shawali medverkade i tv-programmet Hela Sverige bakar hade hon typ 1-diabetes utan att veta om det. Då mårde hon jättedåligt. Idag mår hon fantastiskt bra – mycket tack vare en resa till Paris.

När 29-åriga Lina Shawali ser tillbaka på tiden innan och runt inspelningen av Hela Sverige

bakar för två år sedan beskriver hon det som en period där kroppen redan hade börjat säga ifrån – men där hon själv inte förstod varför. Hon trivdes med jobbet som barnmorska på förlossningen på Karolinska i Solna, levde ett aktivt liv med träning flera gånger i veckan och drömmen att få baka i ett av Sveriges största underhållningsprogram på tv hade blivit verklighet. Men ändå var hon helt utmattad, både mentalt och fysiskt.

– Jag var väldigt, väldigt trött och kunde inte koncentrera mig på någonting. Jag fick även ont och blev svag i musklerna, så pass att jag halverade vikterna på gymmet. På nätterna kunde jag vakna med en enorm smärta i bröstkorgen, och då menar jag vakna och gråta av smärta. Jag kände mig inte stressad men skyllde ändå i början symptomen på att jag jobbade hundra procent samt bakade massor på kvällar och helger inför tävlingen.

Lina sökte vård flera gånger innan inspelningen började, men fick inga tydliga svar. Blodtryck och EKG såg bra ut och de prover som togs visade inget alarmerande. När hon sökte akut för smärtan i bröstet fick hon höra att besvären sannolikt var muskulära.

– Så länge man inte letar efter något särskilt är det lätt att missa helheten. Jag såg nog ganska pigg och frisk ut utåt, trots att jag inte alls mädde bra.

Under inspelningen av Hela

Linda Shawali

Ålder: 29 år

Bor: Solna

Familj: Maken Ibrahim

Gör: Utbildad sjuksköterska, arbetar som barnmorska på BB Karolinska Solna. Driver Instagramkontot @linashawali med fokus på recept och bakning.



Lina försökte undvika kolhydrater för att slippa höga blodsockervärden, men ganska snabbt märkte hon att tankarna kring maten började bli destruktiva.

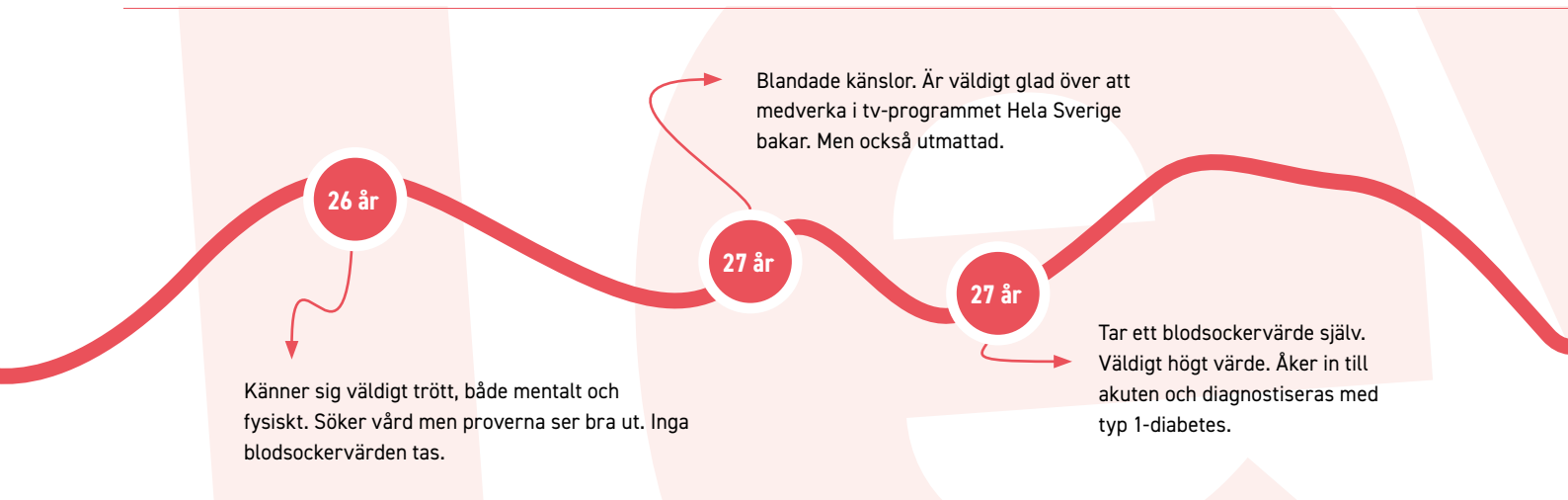
Sverige bakar försökte Lina ignorera att kroppen mådde allt sämre. Några tankar på att hoppa av hade hon inte. Hon tog sig igenom tävlingarna och fick många gånger fina omdömen, men inuti henne växte frustrationen över att inte känna igen sig själv.

– Jag kunde glömma ingredienser i recept som jag hade gjort hundra gånger tidigare. Jag blev besviken på mig själv för jag visste att jag egentligen kunde bättre. Samtidigt ville jag inte visa någon i produktionen hur dåligt jag mådde. Jag kände att nu är jag här, nu måste jag fullfölja detta, gå all in och vinna tävlingen.

Lina tog sig inte hela vägen till final. Hon var besviken men kände sig ändå lättad. Hon berättar att hon hade en vilopuls på 120 och förstod att det inte längre gick att bortförklara symptomen. Hon sökte vård igen men fick en tid först tre veckor senare. En kväll på jobbet, när hon mådde väldigt dåligt, bestämde hon sig för att kolla sitt blodsockervärde. Det visade 19,9, långt över ett normalt värde.

– Jag tänkte att det kanske var något fel på maskinen och bad en

Leva med diabetes Lina





kollega att testa sitt blodsocker, men det låg bra. Så jag testade mitt igen och då var det så högt att maskinen inte ens kunde mäta det.

Lina åkte in till akuten på S:t Görans sjukhus i Stockholm och efter ytterligare prover diagnostiserades hon med 1-diabetes. Samtidigt upptäcktes också en överproduktion i sköldkörteln, hypertyreos.

– Det blev som en dubbel



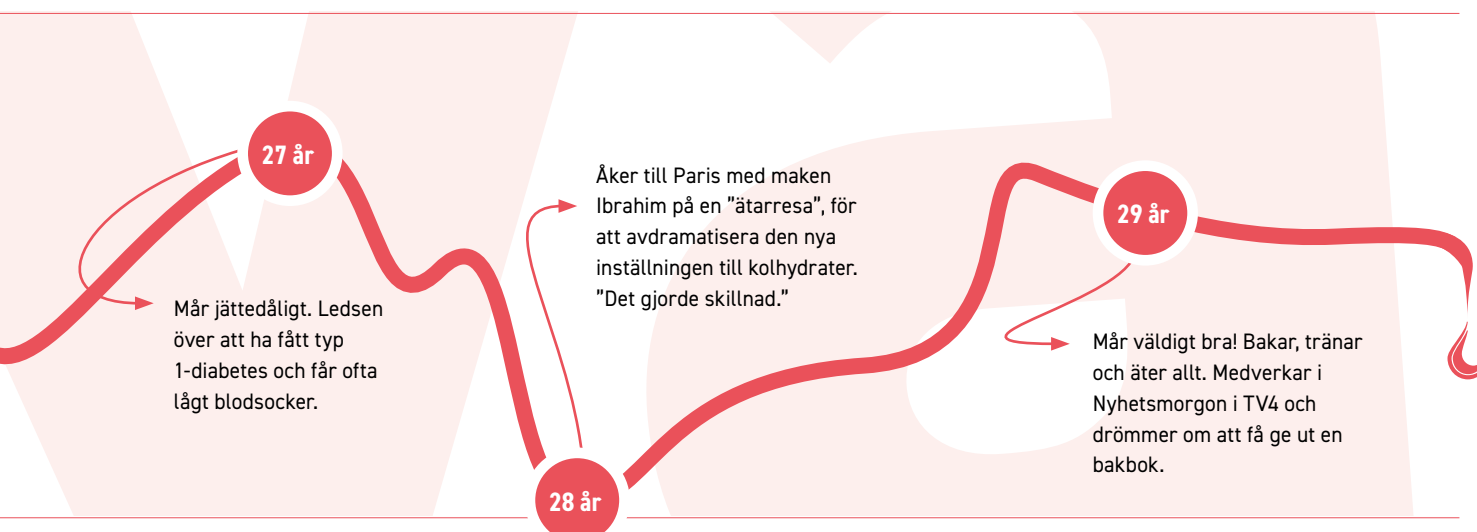
Lina Shawali kunde vakna på nätterna med bröstsmärtor. "Och då menar jag vakna och gråta av smärta."

chock. Allt kom samtidigt och jag förstod varför jag hade mått så dåligt. Min lillebror har typ 1-diabetes så jag känner till sjukdomen väl, men jag hade inte de klassiska symptomen så både jag och läkarna hade fokuserat på andra tänkbara orsaker.

Den första tiden efter sjukdomsbeskedet beskriver Lina som omtumlande. Allt kretsade plötsligt kring blodsocker, insulin och larm från sensorn som väckte henne om nätterna. Hon blev nästan besatt av siffrorna i appen som visade hennes blodsockerkurvor. Även relationen till mat förändrades. Till en

början försökte hon undvika kolhydrater för att slippa höga blodsockervärden, men ganska snabbt märkte hon att tankarna kring mat började bli destruktiva. Hennes man reagerade också och bokade en resa till Paris för att hjälpa henne att hitta tillbaka till matglädjen.

– Vi åkte dit bara för att äta gott och försöka släppa alla regler och siffror. Det hjälpte mig jättemycket eftersom jag älskar mat och bakning. Min man är fantastisk och har varit ett stort stöd i detta. Han var också påverkad i början, av att se hur jag mådde och att vakna och vara





Lina lever livet

Lär känna kroppens signaler

För kvinnor kan menscykeln påverka blodsockret mycket. Hormoner spelar stor roll och många märker att blodsockret stiger i samband med mens. Genom att förstå kroppens förändringar blir det lättare att vara förberedd och anpassa insulin, mat och återhämtning efter behov.

Försök ha en god relation till mat

Mat ska ge både näring och glädje. Försök att inte utesluta livsmedel helt, som kolhydrater, utan hitta en balans som fungerar för dig. Att kombinera kolhydrater med mer protein eller fett kan hjälpa till att skapa jämnare blodsocker. Och unna dig en fika ibland.

Låt livet styra sjukdomen – inte tvärtom

Typ 1-diabetes är en del av livet, men den behöver inte definiera vem du är. Försök att fokusera på det du vill göra och det som får dig att må bra. Gör ditt bästa utifrån dina förutsättningar och kom ihåg att ett positivt tankesätt ofta gör vardagen lättare.

orolig på nätterna av mitt larm. Numera är han lugnare och sover sig igenom larmen, säger Lina och skrattar.

Vi gör den här intervjun på ett café i centrala Stockholm. Lina är ledig från jobbet ett par dagar. Det är en av fördelarna med att jobba skift, säger hon. Dessutom får hon mer tid åt att baka. Hon berättar att bakning har varit en självklar del av hennes liv sedan hon var liten. Hon växte upp i Falun i en stor familj med sju barn och tillbringade mycket

När Lina precis hade fått typ 1-diabetes var hon orolig för att hon skulle behöva sluta med bakningen, med tanke på socker och kolhydrater. Idag tänker hon anorlunda. Hon bakar fortfarande enligt klassiska recept, men experimenterar också mycket med mer blodsockervänliga alternativ där hon bland annat använder mandelmjöl och dadlar istället för vetemjöl och vitt socker. På sitt Instagramkonto – med över 10 000 följare – delar hon med sig av recepten, och genom diabe-

anpassa min diabetes därefter.

Något som får Lina att må bra är att röra på sig. Hon tränar på gymmet flera dagar i veckan, både styrke- och konditionspass. Men det var en omställning i början med diabetes.

– Jag blev låg väldigt lätt och kunde knappt ta en promenad utan att dippa i blodsocker. Jag fick testa mig fram och förstå hur kroppen reagerade på insulin, mat och träning. Idag funkar det jättebra, men jag har alltid med mig sockersaft eller Dextrosol till gymmet ifall jag skulle bli låg.

En vecka efter vår intervju ska Lina gästa Nyhetsmorgon i TV4 och baka i direktsändning, något hon både ser fram emot och förbereder sig noggrant inför hemma i köket. Hon älskar det kreativa i bakningen och drömmen är att nå ut med sina recept till fler.

– Jag skulle väldigt gärna ge ut min egen bakbok. Kanske med ett avsnitt om dadlar, ja helst förresten skulle jag vilja göra en hel bok om konsten att baka med dadlar, säger hon och ler.

”Det blev som en dubbel chock. Allt kom samtidigt och jag förstod varför jag hade mått så dåligt.”

tid i köket tillsammans med sin storasyster Jumana.

– Jag och min syster bakade mycket tillsammans när vi var små. Jag minns fortfarande min första kladdkaka eller när vi gjorde maräng och lyckades vända bunken upp och ner utan att den rann ut.

tesen har hon nått en ny publik, där många själva lever med eller har barn med sjukdomen.

– Jag vill visa att man fortfarande kan njuta av fika och bakning även om man har diabetes. För mig handlar det inte om förbud utan om balans, om att göra saker som får mig att må bra och