

MAT

VILL DU VETA MER?

www.socialstyrelsen.se Nationella riktlinjer/
Diabetes/kost vid diabetes

www.slv.se Livsmedelsverket

www.1177.se Sjukvårdsupplysningen

www.diabetes.se Diabetesförbundet

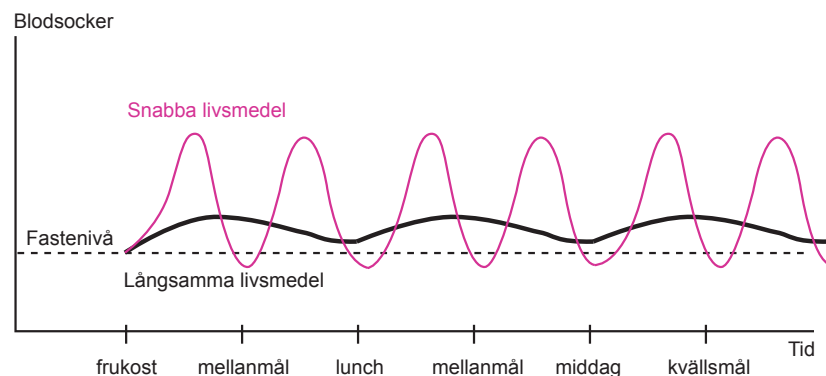
www.diabetesappar.se

MAT ÄR EN VIKTIG DEL AV BEHANDLINGEN VID DIABETES

Ditt blodsocker, din vikt, blodfetter och blodtryck påverkas av vad du äter. Med bra matvanor och ett anpassat kaloriintag kan du minska risken för komplikationer vid diabetes.

Behöver du gå ner i vikt? Om du är överviktig så förbättras ditt blodsocker även av en liten viktninskning på några kilo.

Att äta regelbundet kan vara ett sätt att minska svängningarna i blodsockret. Börja gärna dagen med en bra frukost och ät sedan med jämna mellanrum över dagen.



Om du röker har du mycket att vinna på ett rökstopp, då minskar du riskerna för flera diabeteskomplikationer

Fysisk aktivitet gör att kroppen blir mer känslig för insulin och lättare kan ta upp blodsockret. Motionera och träna styrka i den utsträckning som du kan och glöm inte att vardagsmotionen är viktig, ta gärna trapporna istället för hissen.

LÅNGSAMMA LIVSMEDEL	MEDELLÅNGSAMMA LIVSMEDEL	SNABBA LIVSMEDEL
Bönor, linser, gula ärtor, bröd med hela korn, blåbär, äpple, nötter/mandel	Pasta, ris, surdegskakat bröd, knäckebröd, basmatiris	Juice, torkad frukt, potatismos, banan, cornflakes, jasminris, vitt bröd
När du äter snabba kolhydrater är det viktigt att kombinera med något som höjer långsamt, t ex potatismos, köttbullar och gröna bönor.		

Man kan tänka "snabba och långsamma livsmedel"

Det är inte bara socker som höjer blodsockret. Kroppen har lätt för att bryta ner stärkelsen i t ex potatis och vitt mjöl till glukos (blodsocker). I fiberrika produkter som bönor, grönsaker, fullkornsbröd och vissa frukter tar det längre tid för kroppen att bryta ner kolhydraterna till blodsocker. Hur snabbt det går har att göra med strukturen på livsmedlet, hur finfördelat det är och om livsmedlet är värmebehandlat.

GI

Man kan också använda glykemiskt index (GI). Ju lägre GI desto flackare blodsockerkurva. Ett ensamt GI-värde för ett livsmedel säger inte så mycket då man oftast äter måltider som består av flera olika livsmedel. Ett högt GI-värde behöver inte betyda att man ska undvika livsmedlet, men man ska vara uppmärksam på hur mycket man äter och vilka livsmedel man kombinerar det med.

I litteratur och på internet kan man hitta GI-tabeller över livsmedel.

Det är helheten i måltiden som har betydelse!

LIVSMEDEL SOM HAR BETYDELSE FÖR BLODSOCKER, BLODFETTER OCH BLODTRYCK

Grönsaker och rotfrukter

Ät av alla sorter t ex. morötter, ärtor, blomkål, vitkål, broccoli, bönor, sallad, tomater osv. Förutom att äta dem naturella så kan du använda dem i matlagningen, woka, koka, ugnsbaka, steka och grilla. Frysta grönsaker är lika bra som färska. Det är bra om du äter minst 250 g per dag, det motsvaras av ca 2–3 nävar.

Linser, ärtor och bönor

Linser, ärtor och bönor kan köpas torkade eller färdigkokta i konserv. De innehåller mycket fibrer och protein och har är effektiva för att stabilisera blodsockret efter måltid.

Frukt och bär

En lagom frukt- och bärportion är den mängd som ryms i din kupade hand. Ät gärna 3 portioner per dag, en portion per tillfälle. En frukt motsvarar ca 2 dl bär.

Fullkornsprodukter

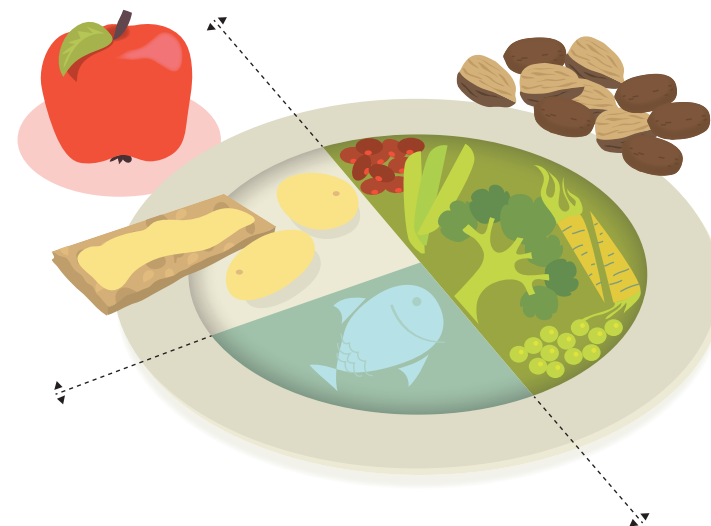
Med fullkorn menas att hela kornet använts (grodd, kli och frövit), kornet kan vara helt, krossat eller malet. Välj gärna bröd, mjöl, gryn och pasta med ett högt innehåll av fullkorn. Knäckebröd och havregrynsgrot är exempel på livsmedel med mer än 70 % fullkorn.

Fisk

Det är bra om du äter fisk flera gånger i veckan. Låt det gärna vara fet fisk som sill, strömming, lax och makrill någon/några av gångerna. Fet fisk innehåller det viktiga omega-3-fettet.

Nötter

Alla sorters nötter, mandel och jordnötter har god effekt. Det är små mängder som behövs för att ge effekt på kroppen. 30 g (10 mandlar) fem gånger per vecka motsvarar ca 750 kilokalorier (kcal) per vecka. Det är viktigt att du räknar med denna kalorimängd i den mat som du äter. Det är bättre att välja osaltade nötter och mandlar.



Tallriksmodellen kan vara ett hjälpmedel när du planerar dina måltider. Beroende på ditt kaloribehov och vilken typ av diabeteskost du följer kan de olika delarna på tallriken variera i storlek.

- 1 del grönsaker/rotfrukter/baljväxter
- 1 del potatis/ris/pasta/bröd
- 1 del fisk/kött/fågel eller vegetariskt alternativ

Salt

Joderat koksalt är en viktig källa till jod som behövs för ämnesomsättningen. I örtsalt, flingsalt, grovsalt kan jod saknas. Det är viktigt att det salt som du använder innehåller jod. Generellt äter vi dubbelt så mycket salt som vi borde. Titta efter Nyckelhålet när du handlar.

Kaffe

Om du tycker om kaffe, drick gärna två koppar kaffe per dag eller mer.

Alkohol

Det finns ingen hälsosam mängd alkohol. Innan man dricker alkohol behöver man vara uppmärksam på att alkohol ökar risken för lågt blodsocker. Alkohol innehåller många kalorier (kcal) och kan ge viktökning. Andra risker med alkohol är missbruk, beroende och andra sjukdomar.

- ♥ Vatten är en utmärkt dryck och passar bra till alla måltider och då man är törstig. Kaffe och te höjer inte blodsockret.
- ♥ Saft, läsk, lättdryck, nyponsoppa och söt yoghurt innehåller mycket socker, ca 8 sockerbitar per glas (2 dl).
- ♥ 2 dl mjölk/fil/yoghurt är lagom mängd per tillfälle. Välj gärna naturella lättprodukter.
- ♥ En liten mängd socker i bröd eller tillsammans med måltid har endast liten påverkan på blodsockret.
- ♥ Undvik kakor, godis, sylt, marmelad, honung, sirap, kräm, fruktyoghurt och söta efterrätter till vardags och var uppmärksam på mängderna vid festliga tillfällen.
- ♥ Fett innehåller mycket kalorier, även om du äter en väl sammansatt kost kan det vara svårt att gå ner i vikt om mängden kalorier är för stor.
- ♥ Fett från olika livsmedelsgrupper har olika funktioner i kroppen, det är bra om du har variation i ditt fettintag.
- ♥ Du kan sänka ditt intag av mättat fett genom att minska mängden charkprodukter, smör, helfeta mejeriprodukter, fet ost, kakor, glass och godis.
- ♥ Du kan öka ditt intag av omättat och fleromättat fett genom att välja växtbaserade fetter som rapsolja, olivolja, nötter, mandel, fröer, avokado och produkter där dessa livsmedel ingår. Fet fisk och rapsolja innehåller mycket fleromättat fett.
- ♥ Nyckelhålmärkta livsmedel är magrare och innehåller mindre socker och salt men mer fibrer och fullkorn än livsmedel av samma typ.



Socialstyrelsen har gått igenom olika kosten vid diabetes och fyra olika lyfts fram som effektiva vid diabetes. Kanske kan någon kost passa dig och fungera som ett stöd när du handlar, lagar och äter din mat. Det är viktigt att du hittar en bra vardagskost.

Traditionell diabeteskost

Dagligt intag av 500 g frukt och grönsaker, fisk två-tre gånger i veckan, flytande margarin eller olja i matlagning, fullkornsprodukter och mestadels nyckelhålmärkta produkter och måttlig alkoholkonsumtion. Välj gärna kolhydratinnehållande livsmedel med lågt GI.

Måttlig lågkolhydratkost

Kosttypen utgörs av grönsaker, baljväxter, vegetabiliska proteiner, kött, fisk och ägg, samt fett från olja och smör. Kosten innehåller mindre socker, bröd, flingor, potatis, rotfrukter, ris och pasta.

Medelhavskosten

Denna kosttyp innehåller rikligt med grönsaker, baljväxter, frukt/bär och fisk samt sparsamt med rött kött. Intaget av enkelomättade fetter från olja och nötter är stort. Kosten innehåller mindre socker, bröd, flingor, potatis, rotfrukter och ris.

Traditionell diabeteskost med lågt GI

Basen är traditionell diabeteskost.

Kolhydraterna som ingår har lågt GI tex bönor, linser, klibbfritt ris, korngryn och bulgur. Brödet innehåller hela korn och lösliga fibrer och mängden grönsaker och frukt med lågt GI är riklig.

