

Primärvårdens Dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2022-10-18

# Energirikt - vid diabetes

## Fördela maten över dagen

Om aptiten är nedsatt eller man av andra orsaker endast äter små mängder mat är det viktigt att maten är så energirik (= kaloririk) och näringsrik som möjligt.

Om man äter små portioner är det viktigt att lägga till mellanmål för att täcka energibehovet.

Detta underlättar också för att hålla blodsockret på en jämn nivå.

Att äta frukost, lunch och middag samt minst tre mellanmål är bra.

## Förslag på mellanmål

- Mjukt bröd, knäckebröd eller smörgåskex med margarin och ost
- Ostkaka med sylt/bär
- Fet yoghurt (turkisk eller grekisk) med sylt/bär
- Fukt eller bär med grädde
- Nötter, mandel, jordnötter
- Chips, ostbågar
- Ölkorv, ostkuber, oliver
- Avokado med färdiga "röror" t ex räksallad

**Proteinintaget** blir ofta litet när man äter små portioner. Det är därför bra om man äter kött, fisk, fågel, ägg, baljväxter och ost.

- När du äter smörgås är det bra att ta extra av pålägget.
- Ät gärna ägg till frukost och som smörgåspålägg.
- Tillsätt äggula i potatismos och sås.
- Tag extra riven ost på gratänger, på pasta och i såser.
- Ät gärna ost, korv, köttpålägg som mellanmål

Fett ger mycket energi. Fettkvaliteten kan ha betydelse för hjärta och blodkärl. Därför är det bra om maten innehåller rapsolja, olivolja, flytande margariner och bordsmargariner som innehåller omättade fetter. Bordsmargarin bör innehålla minst 70 % fett.

Nötter, mandel och frön har bra fettkvalitet och ger mycket energi.

---

## Enkla energi-och proteinrika mellanmål

- 1 styck avokado
- ½ dl valfria nötter/mandel  
(valnötter/cashewnötter/sötmandel/hasselnötter/macadamianöt)
- Grekisk/turkisk yoghurt med valfria nötter/frön/kokosflingor
- Osötat/fullkorndigestivekex med smör och en bit brie-/mögelost
- Fröknäcke med jordnötssmör och banan/mosad avokado/färskost
- Pannkaka med osötad sylt och vispgrädde blandad med keso.
- Kvarg eller kesella blandat med vispad grädde, toppa med valfria bär/osötad sylt
- Färdigköpta soppor med tillsatt vispgrädde
- Drickyoghurt (med omkring 200kcal/100g)
- Ostgratinerade crêpes med fyllning
- Äggöra gjord på 2 styck ägg och vispgrädde, stekt i rapsolja
- Våfflor med smetana/crème fraiche och stenbitsrom

## Goda smörgåsar med pålägg

Nyckelhålmärkt bröd med 80 % bordsmargarin. Serveras med något av följande pålägg som du tycker om. Ta gärna dubbla skivor pålägg.

- Ost med fetthalt, 31 - 36%
- Salami/medvurst
- Skivade köttbullar med rödbetssallad
- Makrill i tomatsås
- Tonfisk-/laxpastej/mjukost
- Skagenröra/räkröra, rostbiff med remouladsås
- Skivat ägg med sill/kaviar
- Färskost med valfri smak
- Nöt-smör (jordnöt-, mandel/cashew) med skivad banan

## Fet fisk

Innehåller omega-3 fettsyror och är gynnsamt för hjärta och blodkärl.

Välj helfeta produkter av mjölk, fil, yoghurt, grädde, ost och andra pålägg.

Förslag på hur maten kan energiberikas med fett:

- Tillsätt extra margarin till kokta grönsaker, kokt potatis, potatis-mos, sås och ta gärna extra av sås.
- Rör ner ½ msk olja eller margarin i den färdigkokta gröten.

Koka gärna gröten på standardmjölk istället för vatten.

### **Fiberrika och långsamma livsmedel**

Gemensamt för fiberrika och långsamma livsmedel (= livsmedel med lågt glykemiskt index, GI) är att de ger en lägre och långsammare blod-sockerstegring än fiberfattiga och snabba livsmedel. Fiberrika livsmedel är t ex grovt mjöl, grovt bröd, grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär.

### **Långsamma livsmedel**

Är t ex surdegsbröd, bröd med hela korn, pasta, klibbfritt ris, baljväxter. Dessa livsmedel bryts ner långsamt i mag- och tarmkanalen.

### **Snabba livsmedel**

Är t ex vitt bröd, potatismos, cornflakes och socker. Dessa livsmedel bryts ner snabbt i mag- och tarmkanalen. Varje måltid bör innehålla något eller några fiberrika och långsamma livsmedel. Snabba livsmedel bör alltid kombineras med långsamma. För att underlätta ätandet kan grönsaker kokas mjuka och frukt kan ätas i kokt form som kräm eller kompott. Kostfiber mängden är fortfarande den-samma. Då man väljer bröd finns det fiberrika bröd bakade på finmalet grovt mjöl.

### **Drycker som inte påverkar blodsockret**

Vatten, citronvatten, mineralvatten, kaffe, te, buljong, lightläskedrycker, vissa lightdrycker.

### **Drycker som påverkar blodsockret**

Mjölk, saft, juice, läsk, saftsoppa innehåller sockerarter och höjer blodsockret och ger mycket energi. Ett glas mjölk till maten är ett bra sätt att få i sig lite extra energi och näring vid nedsatt aptit.

### **Alkohol**

När du dricker alkohol gör det i samband med måltid eftersom alkohol kan vara blodsockersänkande. Ät gärna något extra innan du går och lägger dig eftersom effekten kan vara fördröjd.

### **Socker**

Ger energi och kan vara ett bra sätt att öka energiintaget. Däremot kan det även ha en blodsockerhöjande effekt så intaget behöver ofta begränsas.

Ät sockerrika livsmedel som efterrätt eller tillsammans med långsamma eller fiberrika livsmedel.

Det är bra om söta efterrätter och mellanmål innehåller fett eftersom det kan bromsa den blodsockerhöjande effekten som socker har. Exempel: gräddglass, bär- eller fruktpaj, choklad, vispgrädd som tillbehör.

## **Sötningsmedel**

Ger en söt smak men ingen energi och höjer därför inte blodsockret.

## **Vid insulinkänning**

Använd i första hand druvsockertabletter motsvarande 12 g kolhydrater och avvakta tills blodsockret stiger. Om det tar lång tid till nästa måltid behövs t ex en smörgås och eventuellt insulin.

Drycker som innehåller mycket socker t ex saft, läsk, juice och lättmjölk kan också användas till att häva insulinkänningar.