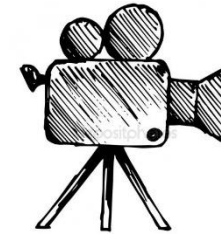


Mat vid diabetes typ 2

Primärvårdens dietistenhet

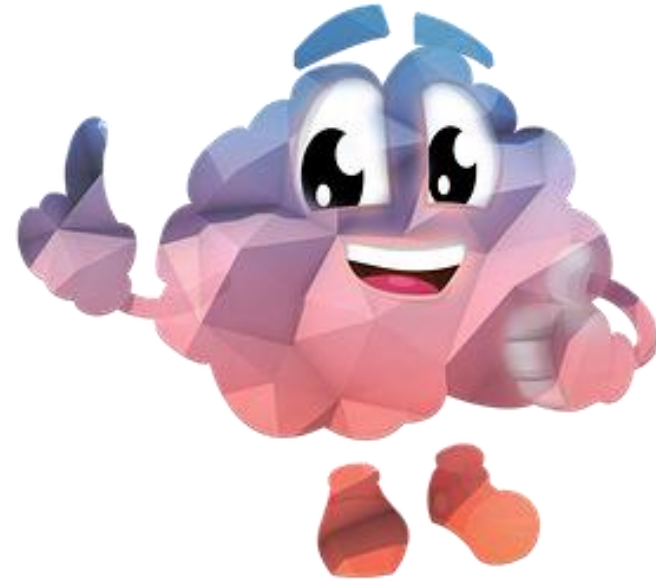
Information om digital utbildning

- Kamera på, mikrofon av
- Ställ frågor i chatten
- Räck gärna upp handen om ni önskar ordet
- Skriftligt material skickas ut efter utbildningen
- Allt som sägs och delas i gruppen stannar i gruppen



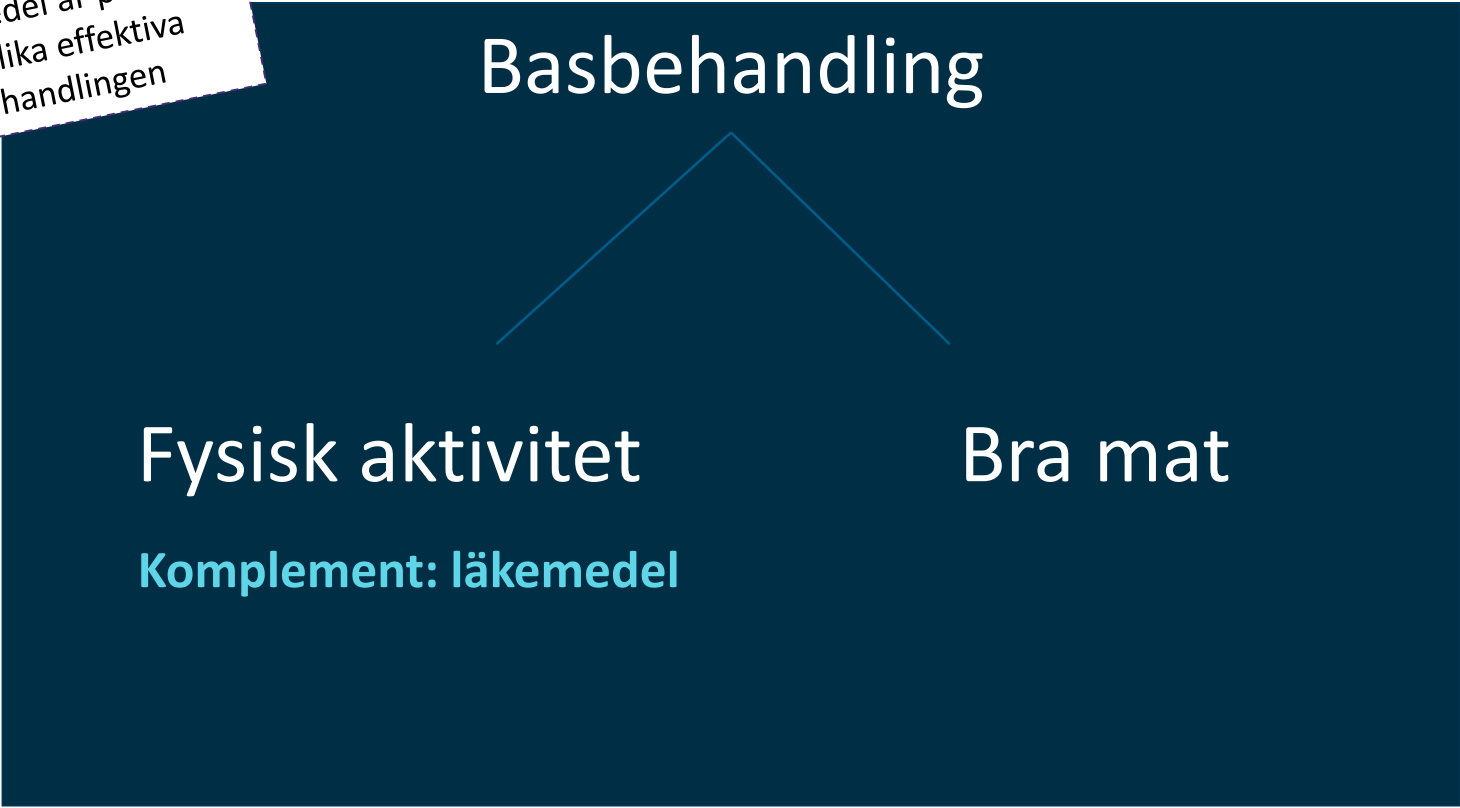
Dagens innehåll

- Måltidsordning
- Kolhydrater och kolhydratkvalitet
 - Snabba och långsamma
- Fett och fettkvalitet
- Protein
- Tallriksmodellen och nyckelhålet
- Drycker och alkohol
- Sötningemedel
- Fukt och grönsaker
- Utrymmesmat/hunger och sug
- Motivationsarbete



Varför diabetesutbildning?

Inga läkemedel är på egen hand lika effektiva som basbehandlingen



Regelbunden måltidsordning



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



Kvällsmål

Blodsocker



Mellanmål

- 1 frukt eller 2 dl bär
- 1 knäckemacka med magert pålägg
- 15 g osaltade nötter (0,25 – 0,50 dl)
- ½ avokado



Magra pålägg och pålägg med bra fettkvalitet

- Keso
- Ägg
- Kalkon
- Mager ost
- Skinka
- Bönröra/linsröra
- Grönsaker
- Fiskpålägg, t ex makrill i tomatsås
- Nyckelhålsmärkta pålägg



Vilken mat höjer blodsockret?



Kolhydrater?

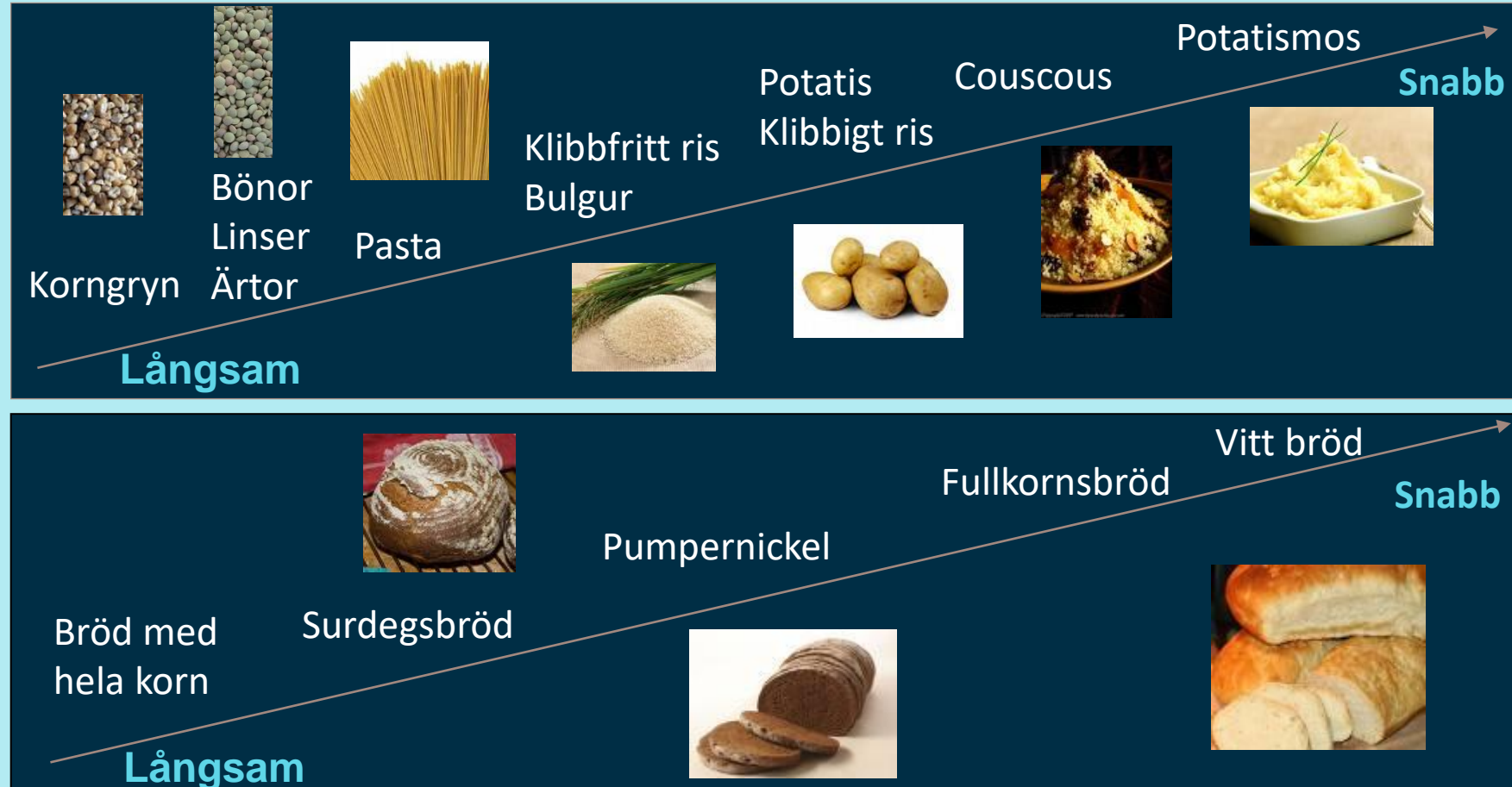


Proteiner?



Fetter?

Snabba eller långsamma kolhydrater?



Fett – varför behövs det?



Fettkvalitet

Mättat fett



Omättat fett



Proteinets funktion i kroppen

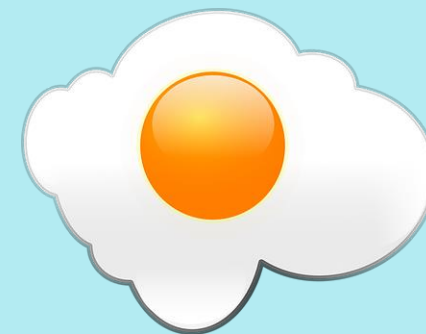
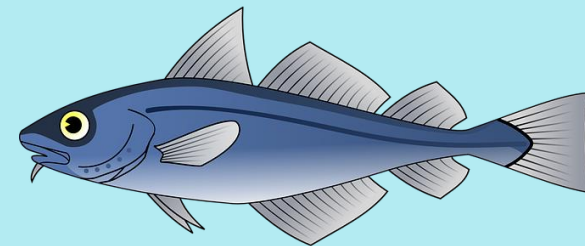
- Cellernas uppbyggnad och reparation.
- Bildar hormoner och enzymer.
- Bildar delar av kroppens immunförsvar.
- Vi äter ofta mer protein än vi behöver.



Protein

Bra källor till protein

- Kött, kyckling, fisk, skaldjur, ägg, ost, mjölkprodukter
- Ärtor, bönor och linser



Medelhavskost

Figur 2. Medelhavskostens matpyramid



Hälsosamt jämfört med ohälsosamt matmönster



Frågestund!



Bensträckare, 5 minuter





Tallriksmodellerna

Bra livsmedelsval

- Bättre fettkvalitet
- Bättre kolhydratkvalitet
 - mindre socker
 - mer fibrer
- Mindre salt



Livsmedelsmärkning - yoghurt

Innehållsförteckning:

Högpastöriserad MJÖLK och GRÄDDE, socker 5,2 %, vatten, majsstärkelse, vaniljextrakt från Madagaskar, mald vaniljstång, mild yoghurtkultur.

Innehållsförteckning:

Högpastöriserad MJÖLK, MJÖLKPROTEIN, modifierad potatisstärkelse, vaniljextrakt (1%), arom, sötningsmedel (aspartam**), mald vaniljstång, syra (citronsyra), yoghurtkultur, Vitamin D.

Mild grekisk yoghurt vanilj 5,3% 1000 g

Miniyoghurt vanilj 0,1% 1000 g



TYPISKA VÄRDEN	PR. 100 G
energi	100 Kcal / 410 kJ
fett	5,3 gram
mättat fett	3,4 gram
kolhydrater	8,9 gram
varav sockerarter	8,4 gram
protein	2,9 gram
salt	0,1 gram

TYPISKA VÄRDEN	PR. 100 G
Energi	34 kcal / 144 kJ
Fett	0,1 gram
varav mättat fett	0,1 gram
Kolhydrat	4,1 gram
varav sockerarter	3,8 gram
Protein	3,7 gram
Salt	0,1 gram

Livsmedelsmärkning - bröd

Innehållsförteckning:

Vatten, vetemjöl, siktat rågmjöl, fullkornsrågmjöl, sirap, surdeg på fullkornsråg och vete, klippt fullkornsråg, malt av korn, fullkornsvetemjöl, lingon (1,5%), röda vinbär, rapsolja, skållat vetemjöl, vetekli, vetegluten, jäst, salt, mjölbehandlingsmedel (askorbinsyra).

LingonGrova

Näringsvärde	Per 100 g
Energi	1112 kJ/266 kcal
Fett	3 g
– <i>Varav mättat fett</i>	0,3 g
Kolhydrater	47 g
– <i>Varav sockerarter</i>	9 g
Fiber	6,1 g
Protein	8,8 g
Salt	0,77 g

Innehållsförteckning:

Fullkornsrågmjöl, surdeg av fullkornsrågmjöl 28 %, fullkornsvetemjöl, rågfiber, vatten, jäst, fermenterat vetemjöl, salt, malt av korn.

Rågkugar



Näringsdeklaration per 100 g

Energi 1000 kJ / 240 kcal

Fett 2,0 g

- varav mättat fett <0,5 g

Kolhydrat 44 g

- varav sockerarter 1,2 g

Fiber 11 g

Protein 7,1 g

Salt 1,2 g

Livsmedelsmärkning – flingor/müsli

Innehållsförteckning:

Majs, kornmalt, socker, salt.

Cornflakes

Näringsinnehåll	
	○ 100g (%RI*)
ENERGI	1604kj 378kcal
FETT	0.9g
varav mättat fett	0.2g
KOLHYDRAT	84g
varav sockerarter	8.0g
FIBER	3.0g
PROTEIN	7.0g
SALT	1.1g

Innehållsförteckning:

Havregryn, kornflingor, veteflingor, rågflingor, cornflakes (majsmjöl, havssalt)

Basmüsli



NÄRINGSVÄRDEN PER 100 G

Energi	1439 KJ (344 kcal)
Fett	4,0 g
<i>varav mättat fett</i>	0,1 g
Kolhydrater	63 g
<i>varav sockerarter*</i>	0,9 g
Fiber	9,9 g
Protein	11 g
Salt	0,21 g

Dryck

- Vatten är bra törstsläckare
- Mjölk/lättöl – max 1 glas
- Lightläsk-/saft
- Alkohol



Sötningsmedel

- Säkert att använda
- **Icke-energigivande sötningsmedel**
Ex. Sackarin, cyklamat, acesulfam K, aspartam, steviolglykosider. Kalorifria, påverkar INTE blodsockret.
- **Energigivande sötningsmedel**
Ex. Sorbitol, maltitol, mannitol, xylitol, lactitol. Påverkar blodsockret mindre än vanligt socker.



Frukt, bär och grönsaker

- 2-3 frukt/bär per dag, 1 åt gången
- Ät minst 500 g frukt, grönsaker och bär per dag (500-800 g)
- Rikt på näringsämnen
- Fiberrikt leder till mättnad
- Minskar portionsstorlek
- Bra mellanmål





Hunger och sug

- Inte samma sak
- Förebygg sug genom att äta ordentligt
- Sött, salt, fett
- Sug går över
- Är sötsuget ett uttryck för något annat?



Risksituationer



Risksituationer

1. Buffé
2. Fester, kalas, högtider
3. Semester
4. Fredagsfika, fredagsmys, lördagsgodis
5. Matinköp

Strategier

- 1 & 2. Ta en gång, lägg upp maten enligt tallriksmodellen, hälsosamma alternativ, dryckesval
3. Bibehåll rutiner
4. Begränsa mängden
5. Skriv matsedel för veckan, gör en inköpslista och handla endast efter den, handla inte hungrig

Framtiden

Mål

Vad vill jag uppnå?

Vad behöver jag för att komma dit?

Hur lång tid behöver jag?

Motivation

Vad är det som får mig att göra det?

Vad behöver jag för att bibehålla motivationen?

Uppföljning

Vem stämmer av hur det går för mig?

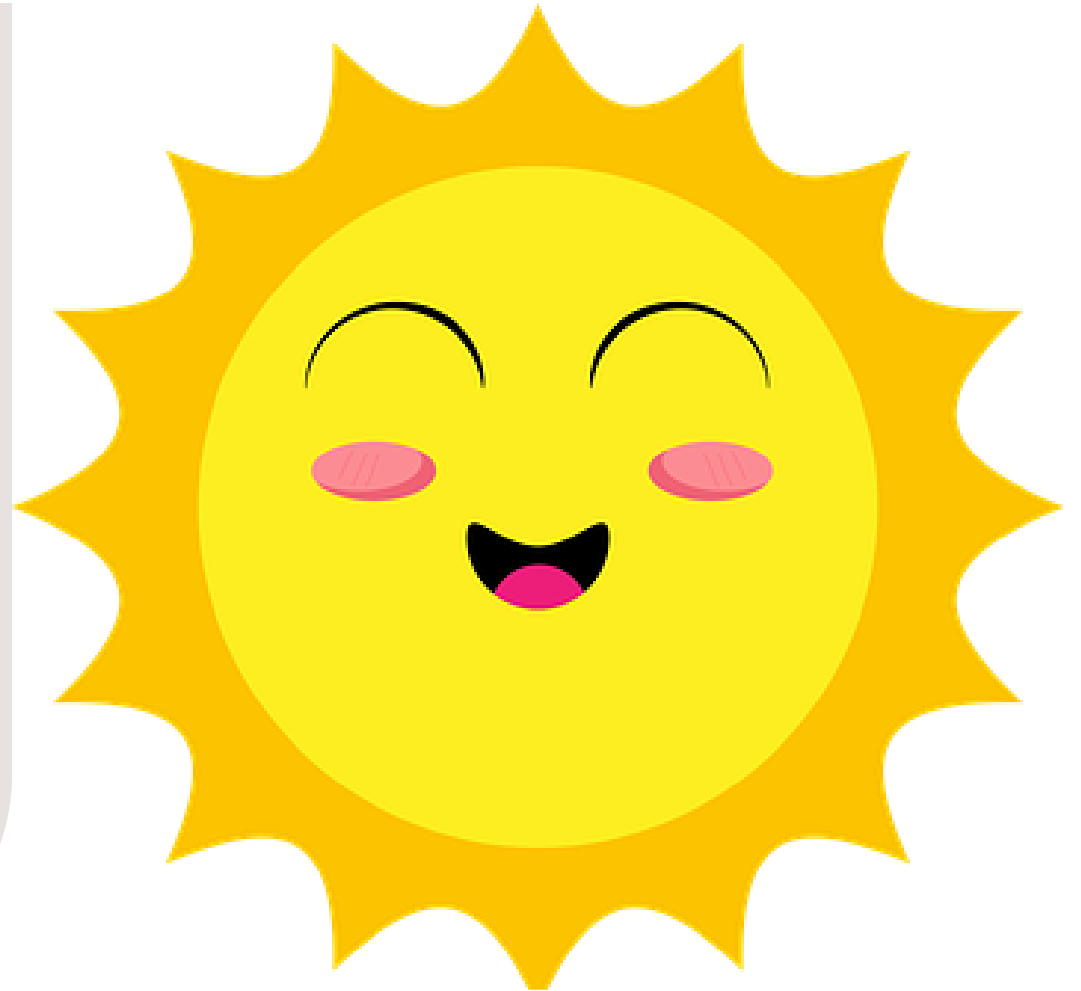


Frågestund!



Sammanfattning

- Kolhydrater höjer blodsockret
- Fett och fettkvalitet
- Livsmedelsmärkning
- Måltidsordning och portionsstorlek
- Livsmedelsval
- Hunger och sug



Tack för oss!

