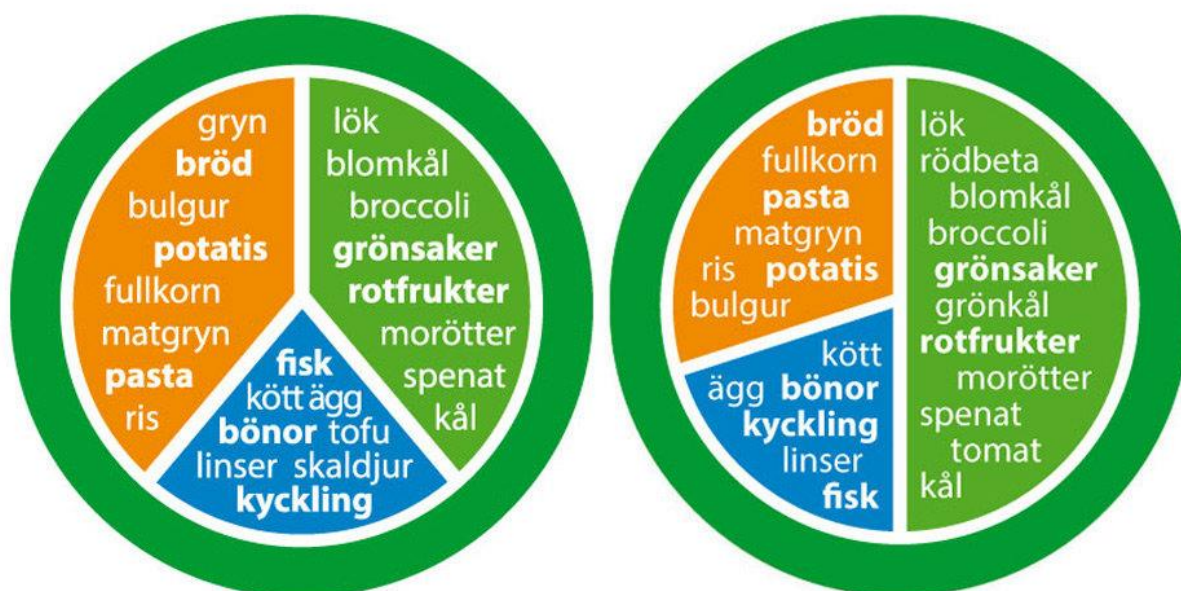


Enkla råd vid diabetes

Det finns egentligen ingenting som heter ”Diabeteskost”, utan den mat som rekommenderas är vanlig hälsosam mat för vuxna och barn i lagom portioner. Fördela dina måltider jämnt över dagen och försök välja bra råvaror vid varje matstund. Ät rikligt av grönt!

Sätt samman din matportion enligt tallriksmodellen. Välj den vänstra om du vill behålla den vikt du har idag, välj den högra om du har som mål att minska i vikt.



Protein

Protein, t.ex. kött, fisk och fågel påverkar nästan inte alls blodsockret, men mättar bra och bör vara en del av måltiden. Var uppmärksam på panerade produkter eftersom paneringen består av kolhydrater.

Kolhydrater

Potatis, pasta, bröd och ris är exempel på kolhydratskällor som påverkar blodsockret. Tänk på att äta en lagom mängd per tillfälle, låt inte mer än en tredjedel av tallriken bestå av kolhydrater. Välj nyckelhålmärkta råvaror/produkter (men läs gärna på innehållsförteckningen och jämför olika produkter med varandra!)

Hur gör jag?

- Välj klibbfritt ris som råris, fullkornsrís eller långkornigt ris. Undvik klibbigt jasminris.
- Välj gärna fullkornspasta eller fiberpasta. Om du väljer vanlig vit pasta, välj sorterna med lång koktid och undvik färskpasta och snabbpasta.
- Välj fiberrika bröd (helst mer än 7g fiber och mindre än 5 g socker/100g)

Fett

Fettet i maten höjer inte blodsockret, men det är viktigt att inte äta större mängder fet mat samt välja mat som innehåller fett av bra kvalitet.

Hur gör jag?

- Välj flytande fett vid matlagningen t.ex. rapsolja, olivolja eller flytande margarin. Fetter som är växtbaserade (med undantag för kokosfett som bör undvikas) eller de fetter som kommer från fisk är de bästa alternativen.
- Frön, nötter och jordnötter innehåller bra fetter. Välj osaltade/torrostade nötter. Tänk på att nötter och frön är energirika så var uppmärksam på mängden. Lagom mängd är 0,5dl per tillfälle.
- Undvik feta charkprodukter. Välj gärna kalkon, skinka eller kyckling som pålägg. Vid val av korv och salami välj en nyckelhålmärkt variant.
- Välj naturella, magra mejerier som naturell lättfil/lättyoghurt, lätt Crème fraiche,
- 8-10 % matyoghurt samt välj nyckelhålmärkta ostar med 10-17 % fetthalt. Vid val av växtbaserade alternativ, välj naturella havre-/sojaprodukter.

Frukt och grönt

Bra val av frukt är äpple, päron, apelsin, kiwi, clementin. Exotiska frukter som ananas, mango och melon är lite sötare (och större till storlek), 100g är då en portion som motsvarar 1 frukt. Vid val av vindruvor, motsvarar 10-12 stycken 1 frukt. Vid val av banan, välj en liten som gärna är åt det gul/gröna hållet i färg.

Frossa i grönsaker! Välj gärna fiberrika grönsaker såsom morot, vitkål, broccoli, blomkål, rödbeta eller andra kålsorter till måltiden. Dessa ger god mättnad och är goda att både äta råa eller tillagade.



Bild: Louise Svensson, Leg. Dietist

Drycker

- Vatten, mineralvatten, kaffe, te och buljong påverkar inte blodsockret
- Sockerfria drycker som t.ex. FUN-light eller lightläsk påverkar inte blodsockret
- Mjök påverkar blodsocker men går bra att dricka i begränsat mängd. 2dl lättmjök per tillfälle och totalt 5-6dl magra mejeriprodukter per dag är lagom.
- Juice, saft, ProViva, fruktsoppa, läsk, öl och cider och annan alkohol innehåller stora mängder kolhydrater i form av naturligt och/eller tillsatt socker.
- Multivitamindryck och energidryck kan innehålla mycket kolhydrater beroende på om de är sötade med socker eller sötningsmedel.

Sötningsmedel

Vill du söta kaffe, te, gröt, fil eller yoghurt så använd hellre energifria sötningsmedel som ej påverkar blodsockret. Exempel är: Aspartam, Acesulfam-K, Sackarin, Cyklammat och Steviaglykosider.

Det finns andra sötningsmedel som höjer blodsockret, dessa kallas för sockeralkoholer, stor konsumtion kan även ha laxerande verkan. Exempel på dessa är Xylitol, sorbitol, mannitol.

Läs på ingrediensförteckningen och näringsdeklarationen!

Sällanmat

Sällanmat brukar man kalla den sortens mat som bör begränsas till 1-2 tillfällen per vecka, och då till en mindre mängd per tillfälle. Exempel är: godis, choklad, kakor, bullar, kex, snacks och alkohol.

Det är sådant som innehåller mycket kalorier men nästan inga näringsämnen och tillför alltså ingenting som kroppen behöver. Anledningen till att äta detta är endast för njutnings skull och det är helt ok att unna sig som en guldkant. Var bara noga med att det inte blir till en ”vardagsvana” utan skilj på vardag och fest!