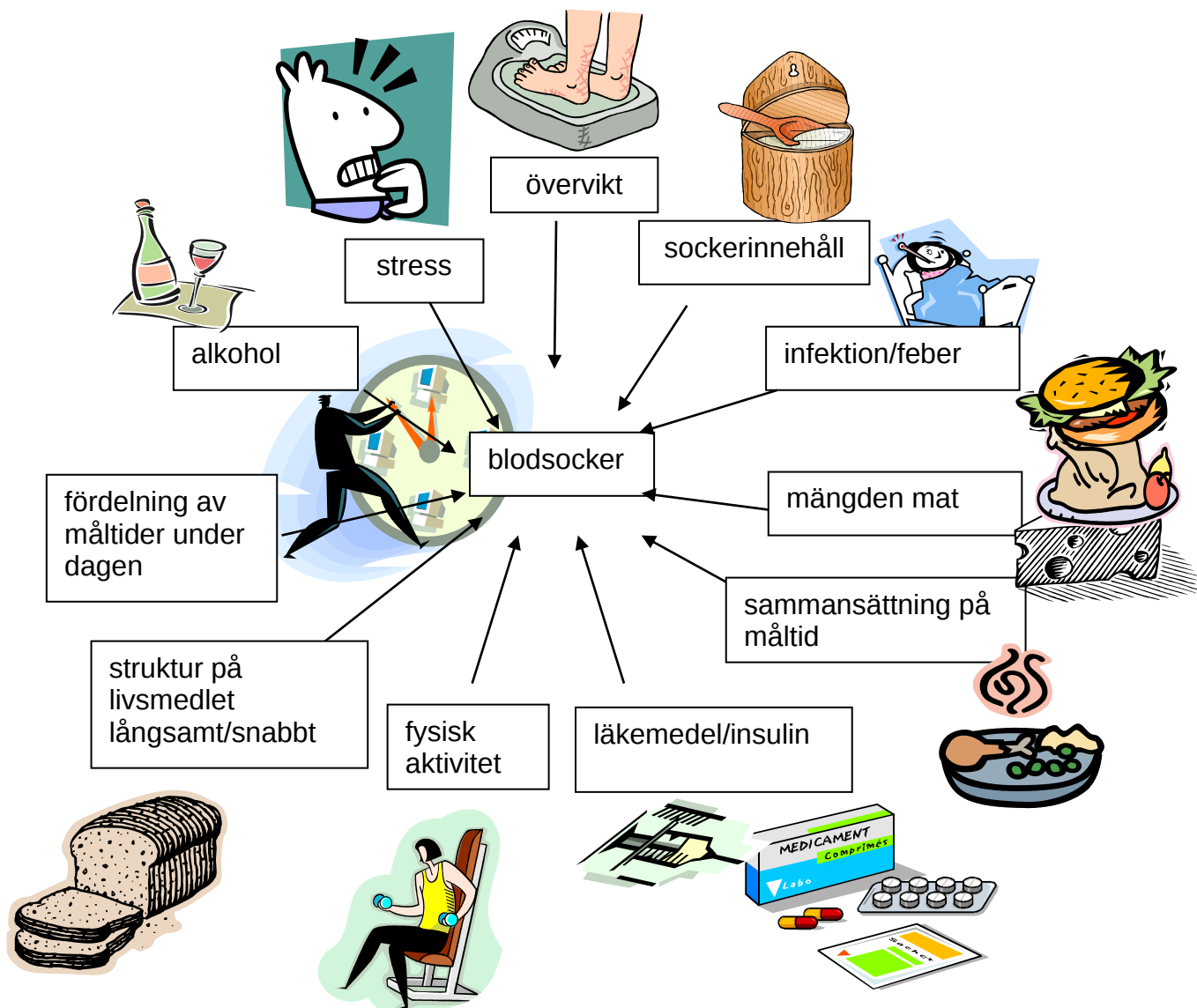


Goda matråd vid diabetes

Det är mycket som påverkar blodsockret;



Alla människor har socker i blodet. När vi äter stiger blodsockernivåerna. Diabetes innebär att kroppen helt eller delvis förlorat sin förmåga att sänka blodsockernivåerna igen.

Många faktorer spelar in när det gäller att hålla blodsockret på en jämn nivå, se bilden ovan. Att ha bra matvanor och röra på sig har stor betydelse för diabetesbehandlingen. Även blodfetter påverkas av mat och fysisk aktivitet.

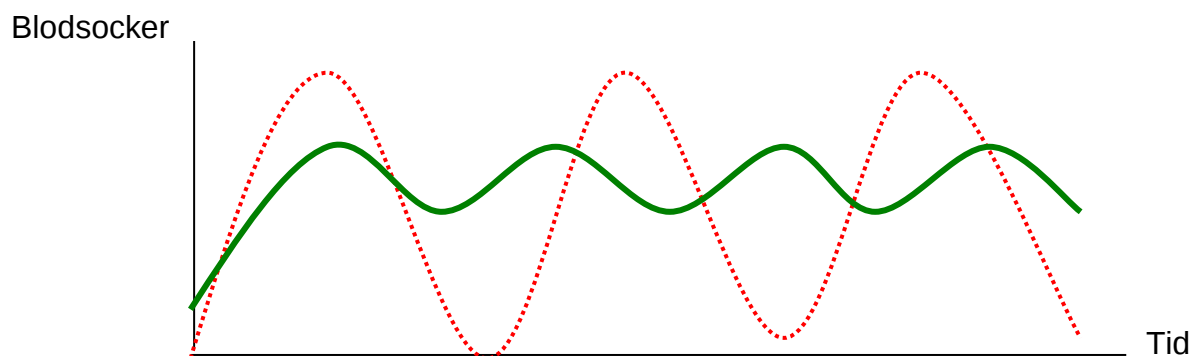
Olika sorters mat höjer blodsockret olika mycket och olika snabbt. Genom att äta mat som höjer blodsockret så lite och så långsamt som möjligt hjälper man kroppen att hålla ett jämnare blodsocker. Också fördelningen av måltiderna över dagen är viktig och kan hjälpa till att hålla vikten nere.

För varje kilo man går ned i vikt om man är överviktig, tillgodogör kroppen sig insulinet bättre, både det kroppsegna insulinet och det man eventuellt tillför.

Rekommenderad måltidsfördelning

Flera måltider spridda över dagen ger ett jämnare blodsocker;

- Frukost
- Mellanmål
- Lunch
- Mellanmål
- Middag
- Kvällsmål



En måltidsfördelning som består av tre huvudmåltider samt två till tre mellanmål passar de allra flesta. Undvik ett stort mål på kvällen och att småäta mellan måltiderna.

Välj livsmedel som höjer blodsockret långsamt

Livsmedel som innehåller kolhydrater påverkar blodsockret olika snabbt. Hur mycket och hur snabbt kolhydraterna i maten påverkar blodsockret beror på mängd, hur livsmedlet är uppbyggt och hur det behandlats.

Sammansättningen av matportionen är viktig och det är helheten som räknas. Exempel på "långsamma" livsmedel är pasta, bönor, ärtor, surdegsbröd med hela korn och råkost. Även vinäger i t.ex. vinägerdressing, mjölksyrade grönsaker och ättika kan göra att blodsockret höjs långsammare. Fett och protein hämmar också magsäckstömningen. "Snabba" livsmedel är t.ex. potatismos, klibbigt ris, vitt bröd och cornflakes. En bra tumregel kan vara att försöka välja något "långsamt" livsmedel till varje måltid.

Ät enligt Tallriksmodellen

- Fyll på med minst en tredjedel av tallriken med grönsaker och rotfrukter– kokta och/eller råa.
- En tredjedel av tallriken används till potatis, ris eller pasta. För dig som har ett mycket svängande blodsocker kan det löna sig att minska antalet potatisar till en eller två eller motsvarande mängd ris/pasta.
- På en fjärdedel av tallriken lägger man sedan kött, fisk, ägg eller något vegetariskt proteinrikt alternativ, t.ex. bönor, linser, quorn eller tofu.



Om du försöker gå ner i vikt är det bra att öka mängden grönsaker och samtidigt minska delen potatis, ris och pasta. Tänk också på att använda sparsamt med energirika såser. Portionsstorleken och hur många gånger du tar om påverkar såklart också blodsocker och vikt.

Frukt och bär

Frukt och bär är bra mellanmål. Stora mängder frukt på en gång höjer däremot blodsockret. Därför bör man fördela dem över dagen. Vindruvor, mogna bananer och vissa exotiska frukter innehåller mer socker och det kan vara bra att äta t.ex. en halv banan åt gången. Tänk på att torkad frukt innehåller mycket socker. Ät gärna 2-3 frukter utspritt över dagen. Två dl bär motsvarar ungefär en frukt.

Socker

Livsmedel som innehåller små mängder vanligt socker kan ingå, t.ex. i matbröd eller inläggningar. Sockerrika livsmedel såsom saft, sylt, ketchup, godis, kräm, bakverk, glass och liknande bör däremot begränsas. Blodsockret påverkas mindre om man samtidigt äter en i övrigt balanserad måltid. Tänk på att inte bara vanligt socker, utan också vissa sötningsmedel är energigivande och blodsockerhöjande.

Sockerarter – energigivande och blodsockerhöjande;

Sackaros: vanligt socker, sirap, farin
Fruktos: fruktsocker
Glukos: druvsocker
Invertsocker: fruktsocker, druvsocker
Honung: fruktos, laktos, sackaros
Laktos: mjölksocker



Sötningsmedel

Sötningsmedel kan vara ett alternativ till vanligt socker. De som är baserade på Aspartam, Acesulfam K, Natriumcyklamat, Stevia och Sackarin påverkar inte blodsockret och ger heller ingen energi. Dessa säljs under fabrikat såsom Canderel, Hermesetas, Suketter och Sweet n'low.

Det finns sötningsmedel som är energigivande och blodsockerhöjande. Dessa kallas för sockeralkoholer. Exempel; xylitol, mannitol, maltitol, isomaltitol och sorbitol.

Vad innebär det som står på förpackningen?

Osötat = inget ämne med söt smak är tillsatt. Kan innehålla naturligt socker, till exempel fruktsocker i juice

Sockerfritt eller Utan socker = innehåller inte någon sockerart, kan innehålla sötningsmedel

Utan vanligt socker = kan innehålla andra tillsatta sockerarter och sötningsmedel

Socker ej tillsatt eller osockrat = ingen sockerart har tillförts, kan innehålla naturlig sockerart och/eller sötningsmedel

Behövs diabetesprodukter?

Särskilda diabetesprodukter såsom choklad eller kaffebröd är inte nödvändiga. En del av dessa produkter kan tvärtom innehålla mycket fett av sämre kvalitet.

Salt

För mycket salt kan orsaka högt blodtryck. Vi bör minska på saltintaget till max en tesked per dag. Var sparsam med salt i matlagningen och undvik att salta extra. Tänk på att bröd, charkvaror, ost och färdigrätter kan innehålla mycket salt.

Drycker

Drycker som inte påverkar blodsockret passar bra som törstsläckare och måltidsdryck; vatten, citronvatten, mineralvatten, lightläsk, lightdryck samt kaffe och te utan socker. Drycker som påverkar blodsockret och bör drickas med måtta är mjölk, naturell yoghurt och fil samt lättöl. Vanlig saft, läsk och juice bör undvikas. Även osockrad och/eller färskpressad fruktjuice innehåller motsvarande 6-8 sockerbitar per glas. Det är bättre att välja hel frukt än juice.

Alkohol

Ät alltid något i samband med alkoholintag om du är tablett- eller insulinbehandlad. Var försiktig med likörer och söta viner. Tänk på att alkohol i sig ger mycket energi och påverkar blodfetterna negativt.

Fett

Begränsa intaget av fett och välj fett av rätt sort. Fettet i maten höjer inte blodsockret men det är viktigt att det fett man får i sig är av bra kvalitet för att hålla blodfetterna på en låg nivå. Välj livsmedel med bra fett; så kallat omättat fett som finns i oljor, flytande margarin, lättmargarin, feta fiskar, oliver, avokado, nötter och fröer. Ät mindre av de mättade fetter och transfetter som finns i ost, grädde, crème fraîche, charkvaror, paj, pizza, bakverk, glass och choklad.

Nyckelhålet



Nyckelhålet är för befolkningen i stort ett hälsosammare alternativ än motsvarande livsmedel som inte har Nyckelhålsmärkning. För dig som har diabetes bör du även jämföra total kolhydratmängd, sockerhalt och fiberinnehåll på produkter du köper. Mat med symbolen innehåller:

- Mindre mängd fett eller bättre fettkvalité
- Mindre mängd socker och salt
- Mer fiber och fullkorn

Tänk på att grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, magert kött och fisk (förutom vissa halvfabrikat) är naturligt Nyckelhålsmärkta. Vissa färdigrätter är också märkta med Nyckelhålet.

Insulinkänning

Om du får en känning är det bra att ta något som innehåller snabba kolhydrater, t.ex. druvsocker eller söt dryck.

Tips på mer information

Satsa gärna på en bra receptbok t.ex. Vår kokbok

Bra mat vid typ 1 diabetes Gothia förlag

Bra mat vid typ 2 diabetes Gothia förlag

Webbplatser

www.diabetes.se (Diabetesförbundet)

www.slv.se (Livsmedelsverket)

www.kostdata.se (Gratisversion av program som räknar energi och kolhydrater)

Mitt personliga kostråd

Måltidsordning

Frukost	
Mellanmål	
Lunch	
Mellanmål	
Middag	
Kvällsmål	

Övrigt

Dietist

Telefon _____