

Råd till dig som har förhöjd risk att utveckla diabetes

Fysisk aktivitet och lagom mycket mat

Motion, gärna dagliga promenader, minskad mängd mat och mer grönsaker, minskar risken för diabetes typ 2. Om du har övervikt så visar vetenskapliga studier att viktnedgång kan skjuta upp diabetes i veckor, månader eller år.

Väg dig gärna minst en gång i veckan!

Fördela maten över dagen

Fördela maten jämt över dagen. Ät frukost, lunch och middag/kvällsmål samt mellanmål efter behov (0-3 mellanmål/dag).

Ät enligt **tallriksmodellen** till lunch och middag (ca 1/3 av vardera grönsaker/rotfrukter, fisk/kött/ägg/vegetariskt alternativ och pasta/ris/gryn/potatis/bröd).

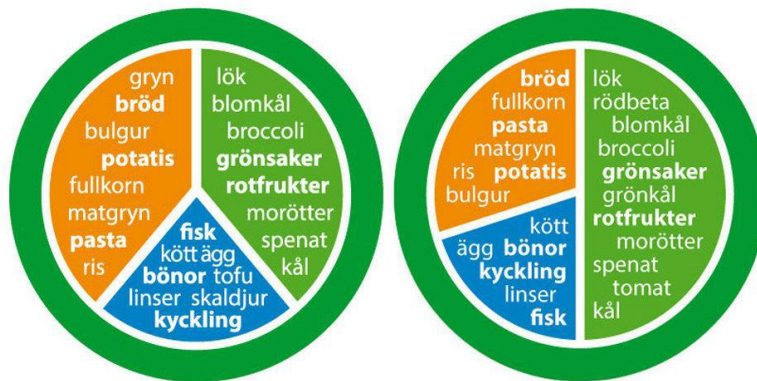
Är du kvinna och vill skjuta upp diabetes så bör halva matportionen vara grönsaker.

Ät en portion, ta inte om!

Exempel på måltidsordning:



Tallriksmodellen



Drycker

”Törstsläckare”, drycker som inte påverkar blodsockret:

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

Drycker som påverkar blodsockret, max ett glas per måltid:

- **Mjölk.** Du kan använda ca 5 dl mjölk/fil/yoghurt/havredryck per dag. I denna mängd ingår mjölk i matlagningen. Välj helst lättprodukter.

- **Övriga drycker (2-5g kolhydrater/dl):** Osötad saft, light måltidsdrycker, lättdrycker m fl. Dessa kan förutom frukten och bärets eget socker innehålla tillsatt socker.

Ät fiberrika livsmedel

Fiberrika livsmedel är t ex grovt bröd, havreris, grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär. Dessakan ge en långsammare blodsockerhöjning, vilket man bör eftersträva.

Ät lagom mycket fett – av bra sort

Ät fisk ofta. Välj mejeriprodukter med låg fetthalt. Välj lättmargarin och magert pålägg till smörgåsar. Var sparsam med fett i matlagning. Välj flytande margarin eller olja.

Nyckelhålsmärkning

Livsmedel och maträtter som är nyckelhålsmärkta innehåller mindre och nyttigare fett, mindre socker och salt eller mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.

Sötningsmedel och socker

Sötningsmedel som inte påverkar blodsockret är t ex: cyclamat, aspartam, acesulfam K, sukralos och stevia. En liten mängd socker, en tesked (5 g), i en väl sammansatt måltid påverkar inte blodsockret så mycket. Saft, kakor, godis, glass, frukostflingor och smaksatta mjölkprodukter kan innehålla mycket socker och kalorier.

Lästips

”**Mat för liv och lust**” av M Eliasson och G Lindeberg.
Kokbok med faktadel.

”**Bra mat vid diabetes typ 2**” av Carina Trädgårdh

Hitta ditt sätt. Äta grönare, lagom mycket mat och röra på dig.

Broschyr och filmer finns på www.livsmedelsverket.se

Dietist: _____

Telefonnummer: _____