

Bra mat för dig som har graviditetsdiabetes

Genom att välja bra mat kan du göra mycket för dina blodsockervärden.

Här har vi samlat det som är viktigast att känna till. För mer information, prata med din dietist och din barnmorska.

Maten vi äter är en blandning av fett, protein och kolhydrater. Alla dessa ämnen har viktiga uppgifter i kroppen, men det är i princip bara kolhydraterna som höjer blodsockret.

Då kolhydrater är den främsta näringskällan för ett växande foster rekommenderas gravida kvinnor att äta minst 150 -175 g kolhydrater/d.

Att utesluta kolhydrater är därför inte ett bra sätt att få bra blodsockervärden!

Fördelningen av kolhydrater i olika måltider över dagen är däremot viktig. Du behöver en för dig anpassad mängd kolhydrater till varje måltid och du kan med fördel välja långsamma kolhydrater.

Det är också viktigt att du kan äta dig mätt, går och får i dig de näringsämnen du behöver.

Långsamma kolhydrater

Finns i: Baljväxter (linser, bönor och ärtor) bröd med hela korn och surdeg, ris, pasta, quinoa och bulgur.

Faktorer som påverkar blodsockerstegringen

Det är hur fort maten passerar magsäcken som avgör hur snabbt ditt blodsocker kommer att stiga. En långsam blodsockerstegring vid måltiden passar bättre för dig som har en minskad insulinproduktion.

Faktorer som får magsäcken att tömma sig långsammare

Konsistens: Ju mer magen måste arbeta för att finfördela maten desto långsammare höjs blodsockret. Till exempel råa grönsaker/rotfrukter som måste tuggas rejält, grovt bröd.

Fett: T ex avokado, olja, grekisk/turkisk yoghurt

Protein: T ex Kött, fisk, skaldjur, ägg, keso/kvarg, ost och baljväxter.

Syra T ex vinägerdressingar, surdeg och mjölksyrade grönsaker.



Bra måltidsordning

Genom att sprida ut maten över dagen kan du undvika att bli allt för hungrig vid måltiderna. Då blir det lättare att äta lite mindre måltider och på så sätt undviks höga blodsockervärden.

3 små huvudmåltider och 2-3 mellanmål brukar vara en bra fördelning

Ibland kan en frukt räcka till som mellanmål men om blodsockret stiger för mycket behövs en kombination av kolhydrater och proteiner/fett som till exempel keso/kvarg med frukt/bär eller 1 grov smörgås. Smaksatt kvarg utan tillsatt socker kan också vara ett alternativ

Tips på mellanmål som ger mättnad men inte påverkar blodsockret vara nötter/mandlar, några kalla köttbullar, ost, ägg, oliver, avokado eller grönsaker.

Drycker

Vatten eller kolsyrat vatten är bästa måltidsdrycken. Det går även bra att använda drycker som bara innehåller sötningsmedel som lightsaft och lightläsk. Tänk på att all juice innehåller fruktsocker och ger en snabb blodsockerstegring. Detta gäller även om du pressar den själv eller om den är märkt med ”osötad” eller ”inget socker tillsatt”.

Frukt och bär

Frukt/bär är nyttigt på många sätt men höjer alltid blodsockret. 1-3 frukter per dag brukar fungera men ät bara en åt gången. En frukt motsvarar cirka 2 dl bär. En bra regel är att 1 frukt motsvarar det som ryms i din handflata. Genom att addera en bromsfaktor som t ex nötter, keso/kvarg kan du bromsa den snabba blodsockerstegringen.

Socker och sötningsmedel

Du behöver inte utesluta socker helt. Små mängder socker som en ingrediens i ett livsmedel ger sällan höga blodsocker. Sötningsmedel går bra att använda men det finns vissa sötningsmedel som kan höja blodsockret i tillräckligt stor mängd.

Honung, agavesirap, fruktsocker och liknande produkter påverkar blodsockret på samma sätt som socker.

Mjolkprodukter

Mjolk ger en snabb blodsockerstegring och är därför svår att använda som dryck. Fil och yoghurt kan också behöva begränsas även om man väljer de naturella varianterna. Pröva dig fram!

Kvarg och keso innehåller mer protein och ger långsammare blodsockerstegring och kan därför användas som ett alternativ till fil/yoghurt. Se upp med sötade varianter. Är de sötade med sötningsmedel går det bra att använda. Ost påverkar inte blodsockret alls. Ät gärna ost för att få i dig kalcium (kalk) som är viktigt när man är gravid. Mager ost (17%) innehåller mer kalk än fet ost (28%).

Tänk på att mjolkprodukter även hämmar järnupptaget, det är bra att undvika det till lunch och middag och istället äta till frukost och mellanmål. Äter du järntabletter bör dessa heller inte tas tillsammans med någon mjolkprodukt.

Bröd och spannmål

Ett bra bröd bör innehålla surdeg, fullkorn, hela frön och korn. Det räcker alltså inte att brödet är fiberrikt. Brödet behöver inte vara helt sockerfritt. Max 5-6g g socker per 100g bröd är en bra tumregel.

Knäckebröd, gröt, välling, flingor ger på grund av sin konsistens snabba blodsockerstegringar även om man väljer fiberrika varianter. Fibrer är bra för att hålla igång magen och fullkornsprodukter är näringsrika men gör inte alltid att man får bättre blodsocker.

Tänk på att ibland beror ett oväntat blodsocker inte på maten. Det finns många olika faktorer som kan påverka blodsockret.



Dietist: _____