Enheten för klinisk nutrition, Sahlgrenska universitetssjukhuset

Bra mat för dig som är gravid och har insulinbehandlad diabetes

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.

Maten vi äter är en blandning av fett, protein och kolhydrater. Alla dessa ämnen har viktiga uppgifter i kroppen, men det är i huvudsak 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 påverka sina blodsockervärden!

Du behöver en för dig anpassad mängd kolhydrater till varje måltid och kan med fördel välja långsamma kolhydrater. Det är viktigt att du blir mätt, ökar i vikt som du ska och får i dig alla näringsämnen du behöver.

Kolhydraträkning är ett bra verktyg för hjälp med insulindosjustering då insulinbehovet kommer förändras mycket under din graviditet.

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 matchar bättre måltidsinsulinets effektkurva.

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, turkisk/grekisk yoghurt

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

Syra: T ex vinägerdressingar, surdeg och mjölksyrade grönsaker.

Bra måltidsordning

Om det går för många timmar mellan måltiderna ökar din insulinresistens och kan ge blodsockerstegringar. Det är därför fördelaktigt att äta sina måltider jämnt utspridda över dagen. En bra tumregel kan vara att äta något var 4-5:e timma

På morgonen är det ofta svårt att få ett bra blodsocker på grund av insulinresistens. För många fungerar det bättre att äta två små frukostar, alltså ett litet mål vanlig frukosttid och sedan ytterligare en frukost efter 1,5-2 h.

Behovet av mellanmål varierar. Se under Mellanmål.

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.

Sammanställt av dietisterna på Enheten för klinisk nutrition, Sahlgrenska universitetssjukhuset. Bilder från www.pixabay.com. Senast reviderad 2024-01-26

Detta gäller även om du pressar den själv eller om den är märkt med ”osötad” eller ”inget socker tillsatt”.

Mellanmål

Olika mellanmål fyller olika behov:

- Är du hungrig med vill inte påverka blodsockret alls kan det passa med lite nötter/mandlar, några kalla köttbullar, ost, ägg, oliver, avokado eller grönsaker.
- Ligger du pressat i blodsocker kan en frukt passa bra.
- Om det är långt mellan måltiderna kan du ibland behöva äta något och ta insulin för att fylla på ditt insulinförråd. Då passar oftast ett mellanmål med en kombination av kolhydrater och proteiner/fett bäst som t ex keso/kvarg med frukt/bär eller 1 grov smörgås.

Frukt och bär

Frukt/bär är nyttigt på många sätt men kan vara svårmatchat med insulin. Om du adderar en bromsfaktor som t ex nötter, keso/kvarg, ost (fett och protein) så matchar du insulinets effektkurva bättre.

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.

Mjölkprodukter

Mjölk 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 mjölkprodukter 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 mjölkprodukt.

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.