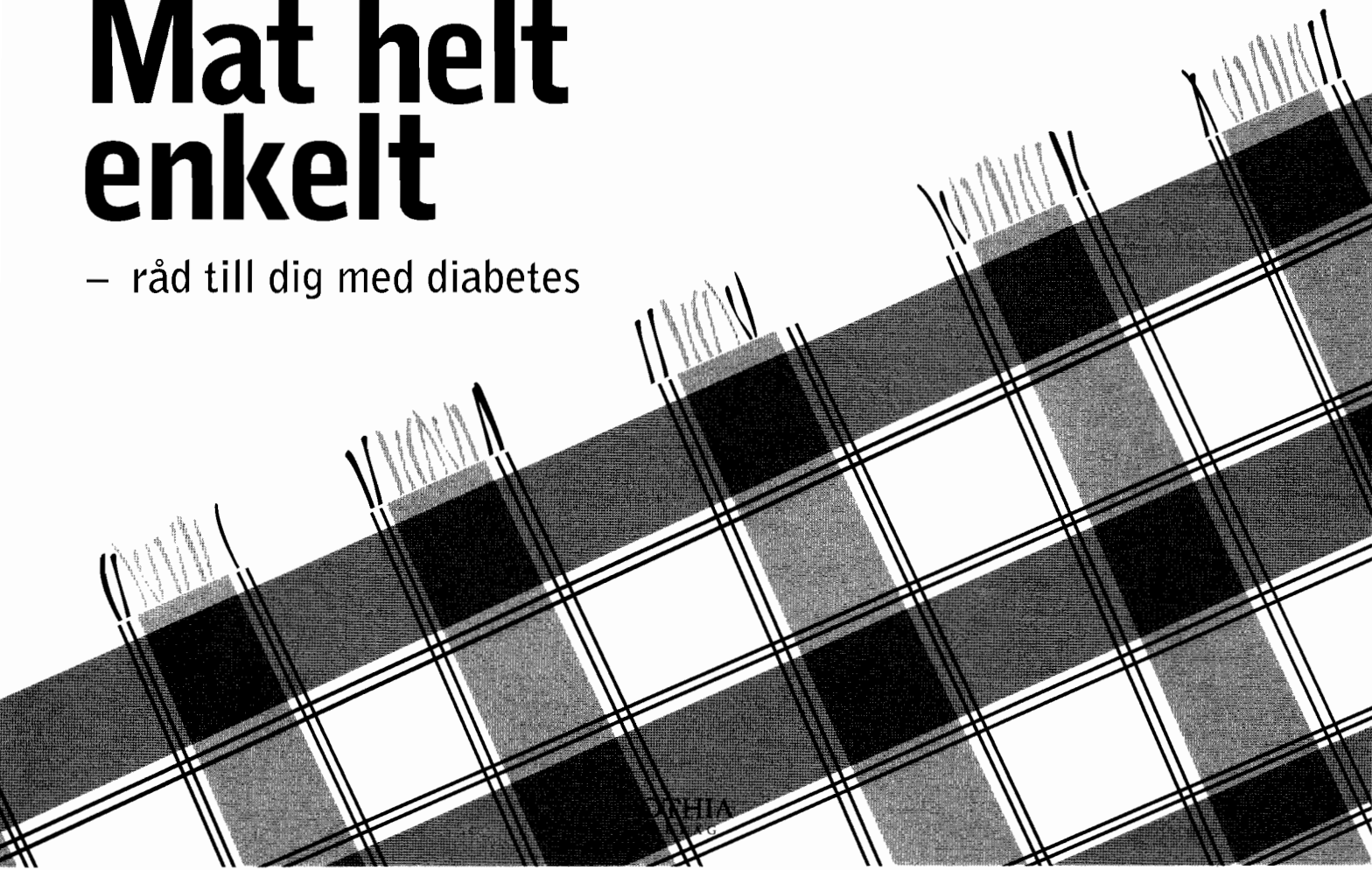



# Mat helt enkelt

– råd till dig med diabetes





**D**enna broschyr vänder sig framför  
allt till dig som har typ 2-diabetes.  
Men råden om mat är även lämpliga  
för dig som har övervikt och/eller högt  
blodtryck, höga blodfetter eller hjärt-  
kärlsjukdom. Livsstilen, särskilt mat-  
och motionsvanorna, är av stor betydelse  
vid behandlingen och för att förebygga  
ovanstående sjukdomar. Har du övervikt  
kan en viktning bidra till att sänka  
blodsockret, blodfetterna och blodtrycket.

## Varför är maten så viktig?

Maten ger oss den näring och energi vi behöver för att leva och må bra. En väl sammansatt kost har en gynnsam inverkan på blodsockret, blodfetterna, blodtrycket och vikten. Maten som rekommenderas vid diabetes är mat som alla mår bra av att äta och passar därför hela familjen.

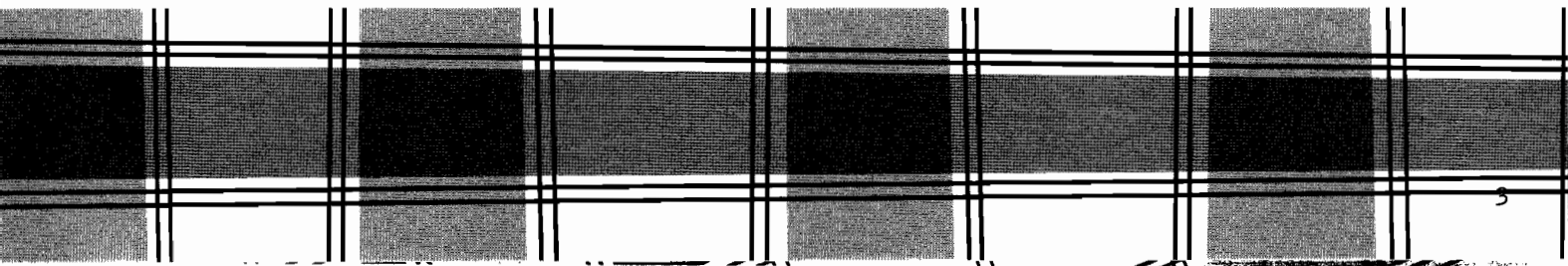
Maten ger oss så mycket mer än näring och energi, den bereder oss njutning, den fyller en social funktion och är för många en källa till glädje. Maten är inte bara en del av behandlingen vid diabetes utan också en del av livet!

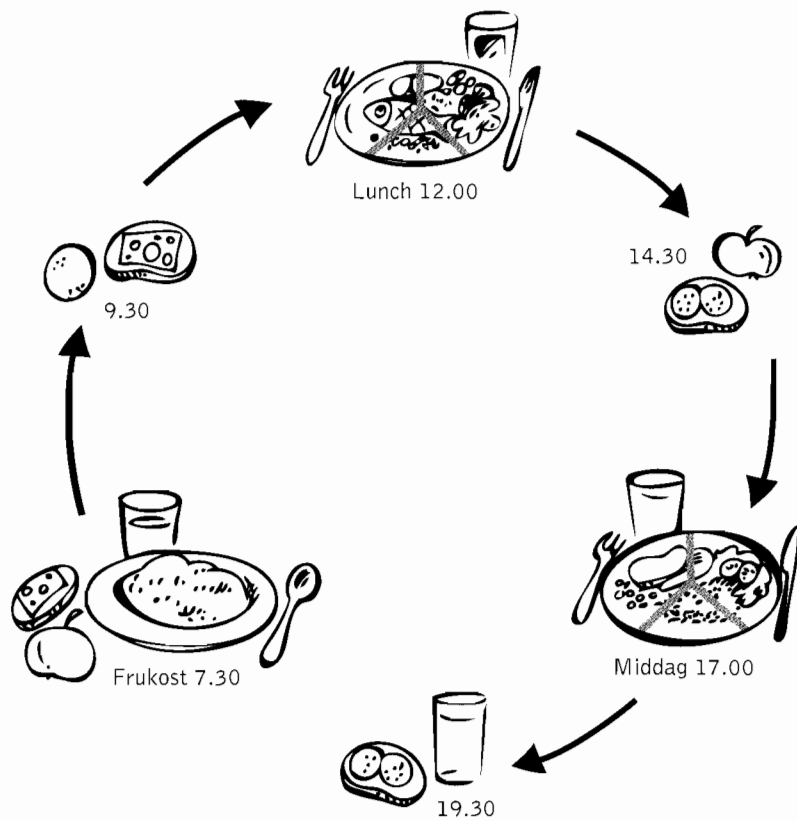
## Vad får jag äta?

Allt är tillåtet! Men man måste ibland leva lite mer än för stunden. Det är vardagsvanorna som är av betydelse. Det handlar om att hitta en balans mellan hur man kombinerar olika livsmedel i en måltid och hur ofta och hur mycket man äter. Självklart ska du sätta lite guldkant på tillvaron emellanåt.

## Samverkan mat och motion – insulin/tabletter

Mat, aktivitet och övrig behandling måste passa ihop. För att hitta den rätta balansen behövs kunskap och erfarenhet. Genom att testa ditt blodsocker själv kan du se vad som händer när du har ätit och motionerat. På så sätt lär du dig hur din kropp reagerar och kan därmed bättre anpassa maten och behandlingen till hur du vill leva. Diabetessköterska, läkare eller dietist kan ge dig vägledning i hur du tolkar resultaten.





## Måltidsordning

Det är bättre att äta fler små måltider än få och stora. En jämn måltidsfördelning med flera måltider utspridda över dagen ger bättre förutsättning för ett jämnare blodsocker och gör det dessutom lättare att gå ner i vikt eller att bibehålla en normal vikt. Glöm inte mellanmålen!

## En bra start på dagen

Frukosten är dagens kanske viktigaste måltid och en förutsättning för ett jämnare och stabilare blodsocker, även senare under dagen. En bra frukost gör också att du inte blir lika hungrig till de övriga måltiderna. Basen i en bra frukost kan vara bröd och gröt eller müsli som serveras med mjölk, fil eller yoghurt och pålägg. Till detta kan det passa med frukt eller bär.

## Min egen måltidsfördelning i dag

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Min egen måltidsfördelning i morgon

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

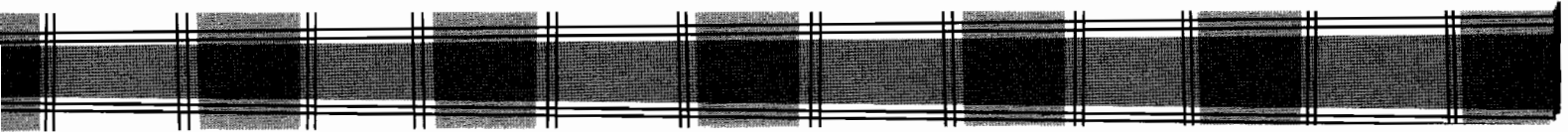
KI: \_\_\_\_\_

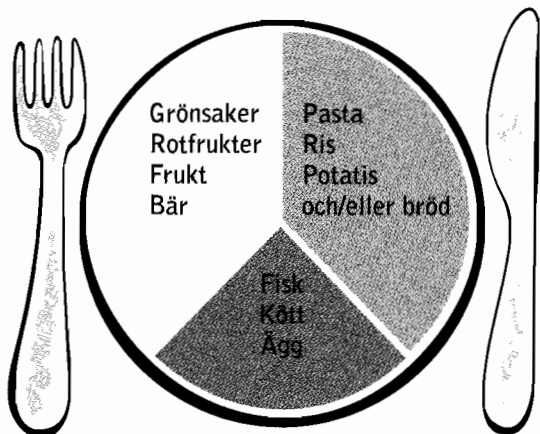
\_\_\_\_\_

KI: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





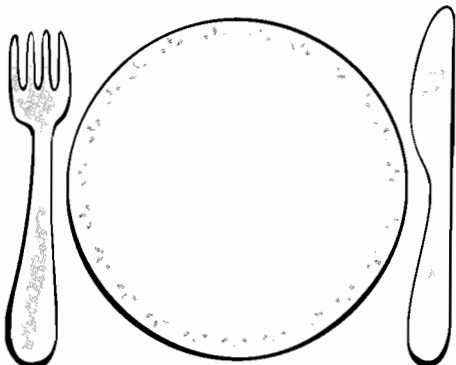
## Tallriken är modellen!

Tallriksmodellen är ett utmärkt hjälpmedel när man ska sätta ihop en bra huvudmåltid.

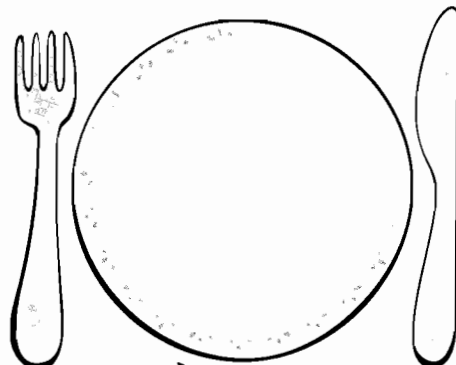
Minsta delen består av kött, fisk, ägg eller vegetariskt alternativ. Resten av tallriken delas i två delar, varav den ena består av potatis, ris eller pasta och/eller bröd och den andra av grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. Mängden mat man behöver är individuell och beror på ålder, kön, vikt och hur mycket man rör på sig. För den som behöver gå ner i vikt kan en större del av tallriken fyllas med grönsaker, rotfrukter, frukt och bär. Den som rör sig mycket kan äta mer av potatis, ris, pasta och bröd.

Hur ser din tallrik ut i dag?

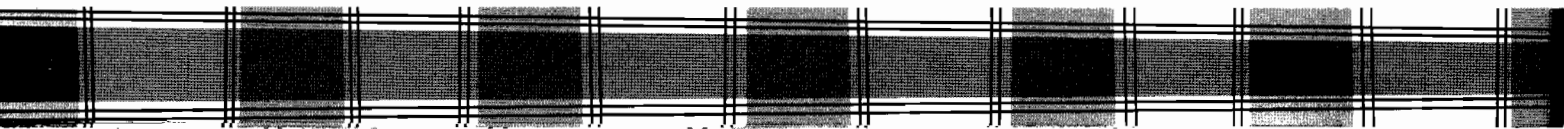
Hur vill du att den ska se ut i morgon?



I dag



I morgon



## Lagom mycket fett av rätt sort

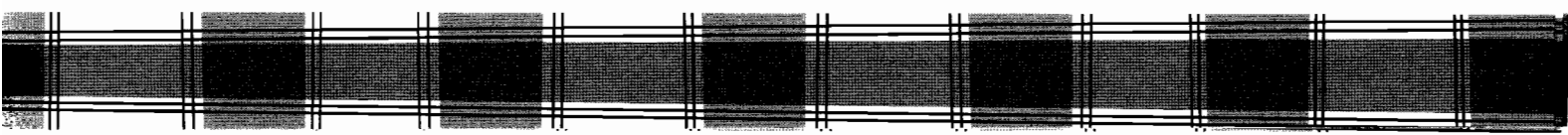
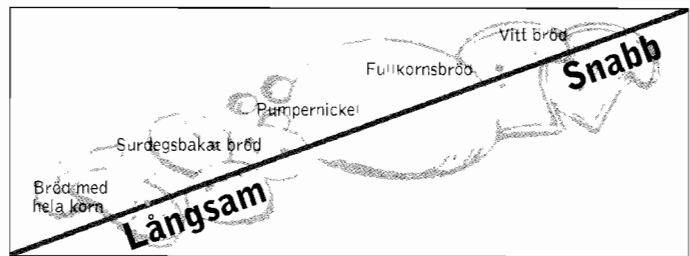
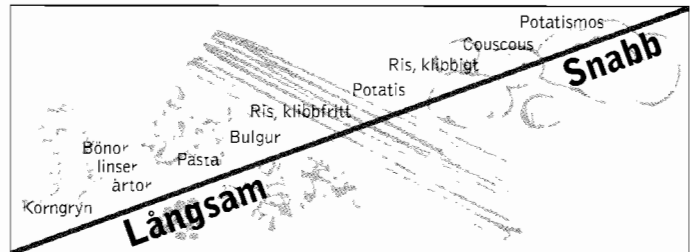
Genom att äta mindre fett minskar man energiintaget och därmed risken för övervikt. Var därför sparsam med fettmängden i matlagningen och på smörgåsen.

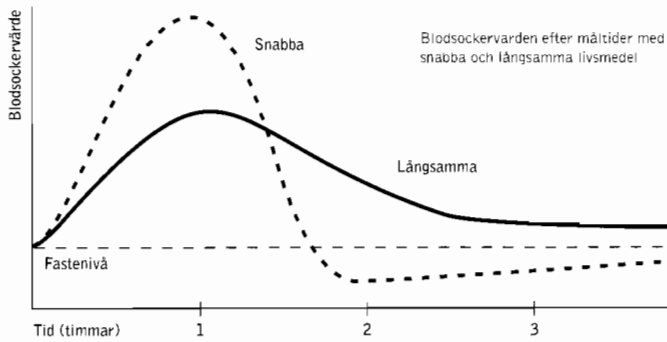
Inte bara mängden utan också typen av fett har betydelse. För mycket mättat fett kan leda till förhöjda blodfetter. Mättat fett finns framför allt i smör, grädde, fet ost och feta charkuteriprodukter. De omättade fetterna däremot har en gynnsam effekt på våra blodfetter. Bra källor till omättat fett är raps- och olivolja, flytande margarin, fet fisk, nötter och mandel samt bords- och lättmargarin. I fisk, framför allt fet fisk, finns så kallade omega-3-fettsyror som är bra för både hjärtat och blodkärlen. Ät därför fisk oftare, gärna tre gånger i veckan, och använd gärna en oljebaserad salladsvinägrett på grönsakerna. Använd flytande matfetter när du lagar mat och bakar.

## Välj fiberrikt och långsamt!

Det är bättre att välja ett bröd med stor andel hela korn och/eller ett bröd bakat på surdeg eftersom de ger en lägre och långsammare blodsockerstegring än fullkornsbröd med finmalet mjöl och vitt bröd. I dag finns det ett urval av danskt, tyskt och finskt bröd av surdegstyp med hela och krossade

korn. Pasta och klibbfritt ris ger långsammare blodsockerstegring än kokt potatis, potatismos och klibbigt ris. Bönor, ärtor och linser hör till de långsammaste livsmedlen och cornflakes hör till de snabbaste. En måltid med stor andel snabba livsmedel kan göras långsammare om en del av de snabba livsmedlen byts ut mot långsamma. Fiberrika livsmedel är inte alltid långsamma men de håller magen i trim. Försök därför att välja fiberrika och långsamma livsmedel till varje måltid!





## Frukt och grönt fem gånger om dagen!

Njut av frukt och grönt flera gånger om dagen och helst till samtliga huvudmåltider och mellanmål. Grönsaker, rotfrukter, frukt och bär ger oss massor av nyttiga fibrer, vitaminer, mineralämnen och antioxidanter och har dessutom ett lågt energiinnehåll vilket hjälper oss att gå ner i vikt eller att bibehålla en normalvikt. Variera tillagningssättet av grönsaker och rotfrukter: råa, i sallader, kokta, grillade, marinerade ...



Sätt färg på din tallrik!

## Nyckelhålet

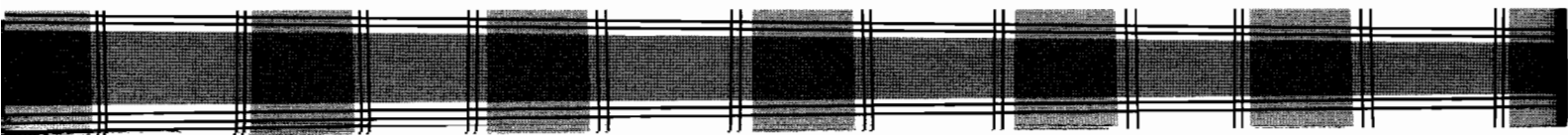
Nyckelhålssymbolen visar vägen till fettsnåla och fiberrika livsmedelsalternativ med lågt innehåll av salt och socker. På en del matserveringar finns också nyckelhålmärkta måltider.



Var uppmärksam på att magra livsmedel (kött, fågel och fisk) och fiberrika livsmedel (frukt, grönsaker, potatis och rotfrukter) inte alltid märks med nyckelhålet. Nyckelhålet hjälper dig att välja hälsosamt!

## Socker och andra sötningsmedel

Man behöver inte undvika socker till varje pris. En liten mängd vanligt socker i en måltid brukar inte ge någon större påverkan på blodsöcket. På så sätt blir inte behovet av andra sötningsmedel så stort. Om man vill ha något extra sött någon gång kan syntetiska sötningsmedel användas. Sötningsmedel som inte påverkar blodsöcket är aspartam, acesulfam K, natriumcyklamat, sackarin och sukralos.





## Drycker

Det finns ett stort utbud av lätt- och lightdrycker i butikerna. Läs näringsvärdesdeklarationen och ingrediensförteckningen så får du veta hur mycket kolhydrater (= socker) drycken innehåller per dl och vilket sötningsmedel drycken är sötad med. Var uppmärksam på att vissa lätt- och lightdrycker kan innehålla en hel del socker. Som törstsläckare kan drycker med 0–1 g kolhydrater per dl passa bra. Som måltidsdryck kan man välja ett glas av någon dryck som innehåller cirka 2–5 g kolhydrater per dl. Vatten är förstås alltid en utmärkt dryck.

Mjölk, fil och naturlig yoghurt innehåller 5 g kolhydrater per dl och är en viktig kalciumkälla. En lagom mängd kan vara cirka ½ l fördelat över dagen. Fruityyoghurt kan innehålla stora mängder tillsatt socker.

## Alkohol

Ett glas vin kan förgylla en måltid. Var dock uppmärksam på att alkohol kan vara orsak till stora svängningar i blodsockret och att alla alkoholtunga drycker ger energi och därmed kan ge upphov till en alltför hög vikt, höga blodfetter

och högt blodtryck. Om du är tablett- eller insulinbehandlad, tänk på att alltid äta i samband med att du dricker alkohol för att minska risken för alltför låga blodsockervärden (hypoglykemi).

## Sätt kroppen i rörelse

Lite motion varje dag gör stor nytta. Gör det du tycker är roligt och gör det efter egen förmåga. Då blir den fysiska aktiviteten lättare en god vana. Försök att planera in någon form av fysisk aktivitet 2–3 gånger i veckan och ta till vara varje tillfälle till vardagsaktivitet, till exempel genom att gå i trappor, cykla och promenera. En stegräknare kan öka motivationen.

Alla motionsformer är bra – bara de blir av!



## Testa din vikt – räkna ut ditt BMI!

Med hjälp av Body Mass Index (BMI) kan du räkna ut om du väger lagom mycket.

Så här räknar du ut ditt BMI:

$$\frac{\text{vikt i kg}}{\text{längd i meter} \times \text{längd i meter (m}^2\text{)}}$$

### Räkneexempel:

En kvinna väger 74 kg och är 165 cm lång.

$$\frac{74}{1,65 \times 1,65} = 27$$

Hon har ett BMI på 27 vilket innebär att hon är överviktig.

### Räkna ut ditt BMI

$$\frac{\text{_____}}{\text{x}} =$$

#### Normalvikt

18,5-24,9

#### Övervikt

25,0-29,9

#### Fetma

över 30

## Mät ditt midjemått!

Det är också av betydelse hur fett är fördelat på kroppen. Ett alltför omfattande midjemått innebär en ökad risk för bland annat hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes. Midjemåttet är därför minst lika viktigt att mäta som vikten. Mät med måttband mittemellan nedre revbensbågen och höftbenet. Midjemåttet bör inte överstiga 94 cm för en man och 80 cm för en kvinna. Ett minskat midjeomfång utan effekter på kroppsvikten kan förbättra blodsockret, blodfetterna och blodtrycket.

Mitt midjemått

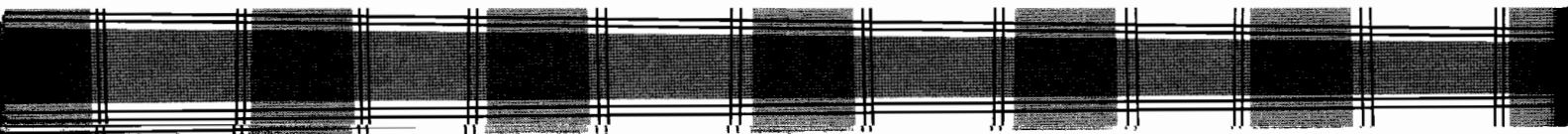
\_\_\_\_\_

Råden i denna broschyr bygger på de europeiska rekommendationerna om kost för personer med diabetes som utarbetats av en grupp europeiska diabetes- och nutritionsexperten.

## För dig som vill veta mer

*Bra mat för alla.* En mer utförlig broschyr om mat vid diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Finns att köpa på apoteken och kan beställas från *Gothia Förlag* (adress se sista sidan).

*Mat för liv och lust.* En baskokbok som förmedlar näringsriktig mat och matglädje. *Bonnier Alba.*



## Mat helt enkelt

är utarbetad av dietisterna **Brita Karlström**, *docent*, och **Anette Järvi**, *medicine doktor*.

© 2008 Författarna och Gothia Förlag  
Form och illustrationer: sara-mara.se  
Redaktör: Susanne Bardell Carlbring  
Andra upplagan, första tryckningen  
Artikelnummer 720046  
Prepress: Litho Montage AB, Särslöv 2008  
Tryck: Grafiska Punkten, Växjö 2008



Gothia Förlag  
Box 22543, 104 22 Stockholm  
Kundservice 08-462 26 70  
Fax 08-644 46 67  
[www.gothiaforlag.se](http://www.gothiaforlag.se)

