



Bra mat och diabetes

ACCU-CHEK®

God mat – en del av livet!

God mat är viktigt för alla. Och bra mat är viktigt vid behandling av diabetes. Att få diabetes behöver inte betyda att man helt måste ändra sina matvanor. Det är hur man äter i helhet som har betydelse – hur ofta och hur mycket man äter av olika saker.

Lagom mycket mat

Många som har typ 2 diabetes är överviktiga. För varje kilo man då går ner i vikt tillgodogör sig kroppen insulinet bättre. Om fettet sitter i magen är det extra viktigt att minska midjemåttet. Tablett- eller insulindosen kan behöva minskas när du går ner i vikt.

Om du är normalviktig är midjemåttet ett bra mått på att du äter lagom mycket. När vikten är stabil är det balans mellan hur mycket energi du äter/dricker och gör av med. Samma mängd energi (kalorier) motsvaras av olika mängd mat. Det är till exempel lika mycket kalorier i 7 geléhallon som i 400 gram sockerärter. Motion – som tex. regelbundna promenader – har bra effekt på blodsocker, vikt och midjemått.

Diabetes är en vanlig sjukdom

I Sverige har cirka 350.000 personer diabetes. Man skiljer på två typer av diabetes, typ 1 och typ 2. Det är främst barn och ungdomar som får typ 1 (ca. 10% har typ 1), Typ 2 drabbar mest äldre personer, även om det idag också är allt fler yngre som drabbas. Övervikt/fetma är vanligt vid typ 2 diabetes och är en av orsakerna till att sjukdomen utvecklas medan fysisk aktivitet skyddar.

Idé och text: Margit Eliasson leg.dietist och

Gunilla Lindeberg leg. dietist

Faktagranskning: Professor Bengt Vessby

Uppdaterat: Juni 2009: Gunilla Lindeberg leg. dietist

Råden om kosten baseras på europeiska riktlinjer,

www.dnsg.easd.org

Måltidsfördelning

Måltider som är jämnt fördelade över dagen ger ett jämnare blodsocker. Att äta så man är lagom mätt och lagom hungrig brukar också göra det lättare att gå ner i vikt.

Frukost, lunch, middag och ett-tre mellanmål är ett bra upplägg. Skräddarsy måltidsfördelningen så den passar just dig! **När** du äter måste givetvis anpassas efter arbete, familj, fritidsintressen och behandling. Vid tablett- eller insulinbehandling kan blodsockret bli för lågt om tiden mellan måltiderna är för lång.

Frukost

Fil, gröt eller smörgås – välj din egen favoritfrukost. Välj livsmedel med så lågt GI (läs mer om det på sid 9) som möjligt – till exempel bröd med hela korn och/eller surdeg, naturell yoghurt, fullkornsgröt.

Mellanmål

Bra mellanmål är enkelt fixat. Hur många och stora mellanmål man behöver är individuellt och beror bland annat på hur mycket mat du behöver och vilken typ av behandling du har. En frukt är ett bra och enklast tänkbara mellanmål. En näve nötter är också snabbt fixat och innehåller bra näring och typ av fett (och ganska mycket kalorier). Olika frukter och smörgåsar går lätt att variera. Testa gärna med tomater, rivna morötter och skivad frukt som pålägg.



Grova bullar med fina frön

Grovt bröd blir så mycket bättre och godare om degen får vila och jäsa ordentligt. De fina fröna bidrar, förutom till den goda smaken, med bland annat bra fetter.

14 bullar

5 dl vatten

2 dl rågkross

1 dl linfrö

2 dl grovt rågmjöl

Koka upp vattnet och blanda alla ingredienserna i en bunke.

Låt stå några timmar eller över natten.

50 g jäst

1 dl ljummet vatten

1 tsk salt

1 dl solrosfrö

5-6 dl vetemjöl

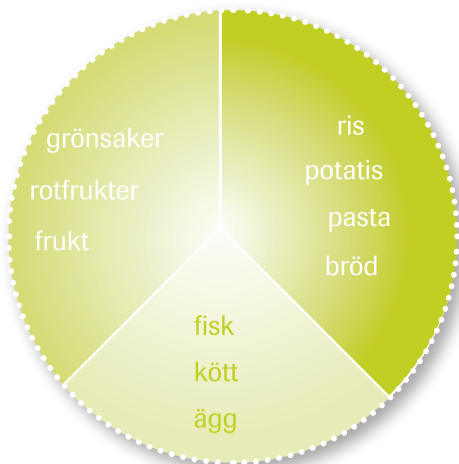
Solrosfrö eller pumpakärnor till garnering

Smula ner jästen i degen och tillsätt vatten, salt, solrosfrö och det mesta av vetemjölet. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa någon timme. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela i 14 delar. Forma till platta bröd och lägg på plåt klädd med bakplåtspapper. Låt jäsa övertäckta 20-30 minuter. Pensla med vatten och strö över solrosfrö eller pumpakärnor. Grädda i 225 grader ca 15 minuter.



Tallriksmodellen

Tallriksmodellen är ett enkelt sätt att beskriva hur en bra måltid kan se ut. Skräddarsy proportionerna så de passar dig. För dig som vill gå ner i vikt kan till exempel grönsaksdelen ökas på bekostnad av ris-, pasta-, potatis- och bröddelen. I en vegetarisk måltid kan du byta ut fisk- och kött delen mot till exempel keso, bönor, ärtor eller linser.



Att äta mycket grönsaker, rotfrukter, frukt och bär är ännu viktigare än vi tidigare trott. Dels för att de ger rikligt med fibrer, vitaminer och mineraler och få kalorier. Men också för att de innehåller skyddsämnen, så kallade antioxidanter. Om man äter rikligt av dessa bidrar de sannolikt till att minska risken för hjärtsjukdomar och vissa cancerformer.

Ris-, pasta-, potatis- och bröddelen bidrar med kolhydrater och annan näring. Prova gärna bulgur, klibbfritt ris, matvete och välj bröd med mycket korn i för att få en långsammare blodsockerstegring. Pasta har också ganska lågt GI men är lätt att äta en stor portion av så tänk på att den ska rymmas på "sin" del av tallriken.

Den minsta delen på tallriken är kött, fisk eller ägg som ger protein och viktiga mineraler som järn och zink.

Tallriksmodellen visar inte hur mycket mat du behöver utan proportionerna på maten. Mängden mat man behöver är individuell och beror bland annat på om man vill gå upp eller ner i vikt, hur mycket man äter de andra måltiderna, ålder, kön och hur man arbetar och motionerar.

Linssoppa

Linser tillhör baljväxtsläktet men har de trevliga fördelarna att de inte behöver blötläggas och har kort koktid. Ärtor, bönor och linser påverkar alla blodsockret långsamt så både den traditionsrika ärtsoppa och linssoppa är bra alternativ.



4 portioner

- 1 gul lök
- 1 purjolök
- 1 msk olja
- 4 potatisar
- 1 pkt (500 g) krossade tomater
- 1 liter vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar el grönsaksfond
- 2 dl röda linser
- några msk färsk el fryst basilika

Vitlöksyoghurt:

- 2 dl matyoghurt (8-10% fett)
- 1-2 pressade vitlöksklyftor
- 1 dl fint skuren gräslök

Skala och hacka löken. Fräs den i oljan tills den blir glansig. Skiva purjolöken och låt den fräsa med löken ett par minuter. Häll på vatten, buljongtärningar och tomatkross. Skala och tärna potatisen och lägg i soppan. Låt småkoka ca 15 minuter. Lägg i linserna och koka ca 10 minuter till. Smaka av med basilika, vitpeppar och salt. Servera ev med en klick vitlöksyoghurt i varje sopptallrik.

Mustig köttgryta

4 portioner

400 g grytbitar av nötkött

1 msk flytande matfett

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

2–3 tsk chilipulver

2 tsk fransk senap

3 msk tomatpuré

2 köttbuljongtärningar

ca 3 dl vatten

3 morötter

1–2 palsternackor

1 bit kålrot

rejält med finskuren persilja, gärna blad, nymalen peppar och kanske lite salt

Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken glansig i flytande matfett i en rejäl gryta. Värm matfettet i en stekpanna och bryn köttbitarna. Lägg i grytan och blanda ner alla kryddorna. Lägg i buljongtärningar och häll i vattnet. Låt koka på svag värme, ca en timme, tills köttet är mört. Skala och skär rotfrukterna i skivor och bitar. Låt dem koka med ca 10 min tills de är nätt och jämnt mjuka. Smaka av och blanda i persiljan.



Fett – av bra sort och i lagom mängd

Fett behövs. Fett ger livsviktiga fettsyror och behövs också för de fettlösliga vitaminerna. Typen av fett påverkar hjärtkärhlälsan. Det är bra att öka andelen omättat fett och hålla nere på mättat fett vilket påverkar blodfetter och enligt nya rön också insulinkänsligheten positivt.

Fett har ingen direkt påverkan på blodsockret. Att minska på fett i maten är ett sätt att minska på kalorierna (varje gram fett innehåller dubbelt så mycket kalorier som kolhydrater och protein). Det kan hjälpa dig som behöver att minska vikten.

Bra fettkvalitet med mycket omättat fett finns bland annat i fisk, olja, flytande och mjuka matfetter, nötter och frön. För att äta lagom mycket fett av bra sort kan du:

- välja mjölk, fil, ost och charkvaror med låg fetthalt
- breda ett tunt lager mjukt bordsmargarin på en smörgås
- välja tex rapsolja, olivolja och/eller flytande matfetter till matlagning och bakning
- gärna ta en näve nötter som mellanmål
- äta fisk 2-3 gånger i veckan – även fet fisk



Nyckelhålet – en hjälp till hälsosamma val

Nyckelhålsmärkningen visar på livsmedel med mer fibrer, mindre fett och mättat fett, socker och salt. Livsmedelsverket har satt upp regler för hur nyckelhålet får användas. Olika livsmedel har olika gränser. Yoghurt ska exempelvis ligga lågt när det gäller fett och socker medan det för ost och matfetter är fett- och saltgränser.

Ugnsbakad lax



Lägg portionsbitar av filéad lax (ca 100 g per portion) i en ugnsfast form. Ställ in i 175 graders ugn i ca 15 minuter. Salt och nymalen peppar på och laxen är klar!

Enkel örtsås för fyra

2 dl matyoghurt (8-10 % fett)

1 msk lättmajonnäs

1 msk fransk senap

Rejält med finskurna färska örter t ex färsk persilja, dill, gräslök eller frysta provencalska örtekryddor.

Blanda alla ingredienser och smaka av med färska örter, salt och peppar.

Långsamma och snabba livsmedel

Kolhydratrik mat som till exempel bröd, gryn och pasta påverkar blodsockret med olika hastigheter. Glykemiskt index – GI- är ett mått på hur snabbt olika livsmedel påverkar blodsockret men blodsockret påverkas också av hur stor portion man äter av de olika livsmedlen. Många saker avgör om ett livsmedel har högt eller lågt GI till exempel mängd och typ av fiber, livsmedlets struktur och finfördelning. Bröd med hela korn eller surdeg påverkar blodsockret långsammare än bröd av finmalet mjöl. Pasta, ris och hela gryn som t ex bulgur (kan kokas och ätas som "ris") och baljväxter (bönor, ärter och linser) räknas också till långsamma livsmedel medan mosad potatis är snabbare. Ju mer kolhydratrik mat du äter desto viktigare är det att maten är rik på fiber och har lågt GI.

Fullkorn och fina fibrer

Välj mat som är naturligt rik på fullkorn och fiber. Fullkornsbröd, gryn och fröer av olika slag är några exempel - bulgur, matvete, korngryn är rika på både fullkorn och fiber. De är goda att ha i sallad, äta som "ris" eller ha i bröddeg.

Grönt och frukt

Ett bra riktmärke är att äta minst fem portioner (ca 500 gram) grönsaker/rotfrukter och bär/frukt varje dag. Och minst fyra portioner ärter/bönor/linser per vecka. Både råa och kokta grönsaker är bra. Grytor och soppor är till exempel gott att laga med mycket grönt i. Eller gör matiga sallader. Lite bär i frukostfilen eller skivad frukt på en smörgås smakar också fint.

Light eller lätt

Idag finns en mängd light- och lättprodukter. För dessa gäller att sockermängden bör vara sänkt med minst en fjärdedel och/eller fettmängden med minst hälften. Light betyder alltså inte att produkten säkert är sockerfri. Läs på förpackningen!

socker på gott och ont

Lite (ca 1–2 tsk) socker, till exempel i bröd eller i en efterrätt, spelar inte så stor roll för blodsockret. Kaffebröd bakat med en liten mängd socker blir bättre och godare än om man bakat med sötningsmedel. Det går ofta att minska sockret i både matlagning och bakning utan att förlora smak och kvalitet.

Sötningsmedel

Det finns flera godkända sötningsmedel som inte påverkar blodsockret tex. sackarin, cyklamat, aspartam samt acesulfam K. De förekommer under olika märkesnamn. Man behöver inte använda sötningsmedel när man har diabetes men om du har svårt att vara utan söta drycker så finns det många alternativ med sötningsmedel.

Om man inte har diabetes mäter bukspottskörteln fortlöpande blodsockret och tillverkar insulin för att blodsockret ska ligga på normal nivå. Har du diabetes måste kroppen ha hjälp med detta. Hjälpmedlen som står till buds är lämplig mat, motion och medicinsk behandling i form av tabletter och insulin. Det finns olika typer av tabletter och insulin och det blir allt vanligare att man kombinerar dessa. Vid typ 1 diabetes krävs alltid insulin.

Drycker

Många drycker, som saft, läsk eller nyponsoppa, innehåller mycket socker (5–6 sockerbitar per glas). Vatten eller mineralvatten, med is eller citron, är förnämliga drycker utan inverkan på blodsocker eller vikt. Omkring en halv liter yoghurt/fil/mjölk per dag brukar vara lagom för att bland annat få tillräckligt med kalcium.

Du som har diabetes kan själv testa ditt blodsocker, för att se hur det påverkas av vad och när du äter och när du motionerar. Tar du ett prov före och ett ungefär 1 1/2 timme efter måltiden får du veta hur blodsockret påverkats av måltiden. Testar du blodsockret flera gånger om dygnet får du veta hur blodsockret svänger över dygnet.

Mer information finns på **www.accu-chek.se**

Kontakta Accu-Chek Kundsupport

Telefon **020-41 00 42**

E-post **info@accu-chek.se**

ACCU-CHEK®
Mobile



ACCU-CHEK®
Aviva Nano



ACCU-CHEK®
Aviva



ACCU-CHEK®
Combo



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK FASTCLIX, MULTICLIX, SOFTCLIX, ACCU-CHEK AVIVA, ACCU-CHEK COMPACT PLUS, ACCU-CHEK AVIVA NANO, ACCU-CHEK MOBILE and ACCU-CHEK COMBO are trademarks of Roche.
© 2013 Roche Diagnostics



Roche Diagnostics Scandinavia AB
Box 147, SE.161 26 Bromma

ACCU-CHEK®