

En hälsosam kost och diabetes



Diabetes Wellness
Sverige



En hälso

kärlsjukdomar. Det är framförallt fett och salt som

och kan reglera din diabetes bättre. Den här broshyren hjälper dig hur du bör tänka för att äta nyttigare.

För en diabetiker kan bra kost bidra till:

- Bättre reglering av blodsockret
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och vävnadsskador
- Bättre viktkontroll
- Bättre livskvalitet och allmänhälsa

Vad är bra kost?

En sund kost innehåller mer frukt, grönsaker, fullkornsprodukter, fisk, skaldjur, mejeriprodukter med låg fetthalt, legymer och nötter. Undvik eller dra ner på mörkt och förädlad kött, sockersötade livsmedel och raffinerade spannmålsprodukter.

Kolhydrater

Kolhydrater är samlingsnamnet på stärkelse, kostfiber och sockerarter. Kolhydrater är vår viktigaste källa till energi men samtidigt det näringsämne som mest leder till förhöjda blodsockernivåer. Utmaningen ligger i att tillgodose kroppens energibehov och samtidigt hålla nere blodsockernivåerna. Därför Därför

Ät en variation av frukt och grönsaker så får du dina fem portioner frukt och grönt om dagen.

osam kost och diabet

är det viktigt att välja rätt sorts kolhydrater. Fullkorn och fiberrik mat som grönsaker, frukt och baljväxter har en skyddande effekt mot cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och typ-2 diabetes. De hjälper också till att hålla en lagom kroppsvikt. Därför bör de kolhydrater man äter i första hand komma från sådana livsmedel.

Kolhydraträkning

Kolhydraträkning är ett verktyg för att uppskatta hur många enheter insulin man behöver för att ta hand om kolhydraterna i mat och dryck. I de allra flesta fall vill man hålla blodsockernivån mellan 4.0–7.0 mmol/l, men alla är olika (ålder, vikt, insulinkänslighet m.m.) och doseringen av insulin måste göras individuellt. För att balansera sitt blodsocker på bästa sätt finns tre enkla tumregler. Dessa kallas 100-, 300- och 500-regeln.

Tänk på att insulindosen påverkas av motion, blodsockernivån innan måltiden, vad du äter m.m. Vänd dig till din läkare för information och hjälp med detta system.

Glykemiskt index (GI)

Glykemiskt index, GI är ett sätt att mäta hur snabbt kolhydrater tas upp från olika slags livsmedel. Kost med lågt GI rekommenderas inte längre för personer med typ 1-diabetes då risk för utveckling av ketoacidosis föreligger. En begränsad nytta för personer med typ 2-diabetes kan finnas.

Glykemisk belastning, GL, glyceic load, är ofta mer användbart. Det visar hur blodsockersnivån påverkas med hänsyn till en normalportion av livsmedlet. T. ex. GI för potatis är högre än för pasta, medan GL för potatis är lägre. Det beror på att potatis innehåller mindre kolhydrater per normalportion än pasta. Begreppet GL kan därför vara bättre att använda i praktiken.

Hur är det med sockret?

Socketintaget bör begränsas till ett minimum hos alla - inte bara hos diabetiker. Högst tio procent av energin från maten bör komma från tillsatt socker.

Mellan 45–60 procent av den energi vi får från maten bör komma från kolhydrater. För den som äter 2 000 kilokalorier (kcal) om dagen motsvarar det mellan 250 och 300 gram kolhydrater. Av dessa bör högst 50 gram komma från tillsatt socker.

Sockerersättning & sötningsmedel

Sackarin, cyklamat, taumat, sukralos, steviolglykosider, acesulfamkalium och neohesperidindihydrochalcon är godkända icke energigivande sötningsmedel och har liten påverkan på blodsockernivån. Däremot höjer sorbitol och fruktos blodsockerhalten och innehåller lika många kalorier som socker, sorbitol och liknande sockerersättningsämnen och kan även ha laxerande effekt vid hög konsumtion.

betes

Fett

Sammanställningen av fett, dvs. vilka fettsyror vi får i oss, är viktigare än mängden. En del av det mättade fett i maten bör ersättas med omättat fett. Rekommendationerna är att:

- Minska mängden mättade fetter (främst kött och mejeriprodukter)
- Ersätta mättade fetter med omättade (olivolja, solrosolja, majsolja och fet fisk)
- Undvika transfetter (processade livsmedel som innehåller hydrerade vegetabiliska oljor)

Salt

För mycket salt ger ofta högt blodtryck vilket innebär ökad risk för hjärtsjukdomar. Undvik processade livsmedel i största möjliga mån för att effektivt minska konsumtionen av salt.

Livsmedel för diabetiker

Produkter märkta med "lämpliga för diabetiker" är i allmänhet inte nödvändiga då de ofta är dyrare än vanliga livsmedel och kan ha en laxerande effekt. Om du tycker om choklad eller bakverk är det bättre att äta mindre mängder som en del av en i övrigt hälsosam kost.

Mer information

Som diabetiker har du rätt till rådgivning från en dietist, tala med din vårdcentral eller en specialisläkare. Mer information om diabetes och kost hittar du på Livsmedelsverkets och Socialstyrelsens hemsidor.



Håll utkik efter Nyckelhålet, det hjälper dig hitta produkter med mer fibrer och mindre salt och socker.





Studier visar att människor som äter mycket fet fisk löper mindre risk att drabbas av hjärtsjukdomar.

Bästa tipsen för sunda kostvanor

Ät frukt och grönt

Du bör äta minst 500 gram frukt och grönt om dagen. Potatis ingår inte. Tänk på att frukt, i synnerhet juicer, innehåller naturligt socker och ökar blodsockernivån medan de flesta grönsaker, framförallt gröna grönsaker, har minimal inverkan på blodsockernivån.

Låga fetthalter

Ersätt i största möjliga mån mättade fetter med omättade fetter och undvik transfetter. Det vill säga minska på charkprodukter och feta mjölkprodukter och äta mer fisk och oljor som till exempel raps- och olivolja. Välj flytande margarin i matlagning och nyckelhålsmärkt margarin på smörgåsen.

Låga salthalter

Dra ner på saltet och undvik processade livsmedel.

Ät mer Omega 3

Försök att äta fet fisk, t.ex. makrill och sardiner, minst två gånger per vecka. Fet fisk innehåller rikligt med Omega 3, vilket är bra för hjärtat.

Minskad alkoholkonsumtion

Alkohol höjer blodtrycket, vilket är negativt vid diabetes. Dessutom innehåller det stora mängder socker, vilket höjer blodsockernivån och kan ge viktuppgång. Rekommendationen är att eventuellt alkoholintag sker i samband med mat eller efter mat som innehåller kolhydrater.

” Staying Well Until a Cure is found...

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Sverige ingår i ett internationellt nätverk av systerorganisationer som tillsammans arbetar för att öka kunskapen om diabetes, stödja diabetesrelaterad forskning och erbjuda visst stöd till människor som lever med diabetes.

Med aktiva organisationer i USA, England, Frankrike, Finland, Norge och Sverige så har nätverket sedan 1993 lyckats samla in närmare en miljard kronor till stöd för forskning som syftar till att hitta ett botemedel mot diabetes.



90-konto 900-1165



**Diabetes Wellness
Sverige**

www.diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

Runda Vägen 25, 167 51 Bromma

Tel: 08-511 612 00

E-post: info@diabeteswellness.se

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige

står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.

Organisationsnummer 802425-2218 • 90-konto 900-1165