



Välkommen!

Reflektion kring Träff 1



Träff 2

Maten – en del av behandlingen



Måste man följa en diet?

Fettbalanserad, fiberrik mat rekommenderas till **alla** och särskilt vid:

- diabetes
- höga blodfetter
- högt blodtryck
- övervikt



Nordiska näringsrekommendationerna (NNR) 2012

syftar till att främja hälsa, tillgodose näringsbehovet, minska risken för sjukdom, förebygga övervikt och underlätta viktstabilitet



ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter → Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön		Alkohol

Livsmedelsverket

Matmönster som inte rekommenderas

Extrem lågkolhydratkost

- Mer än 50% av energin från maten kommer från fett
- 10-20% kommer från kolhydrater
- Mindre än 30% från protein

Kost vid diabetes – en vägledning för hälso- och sjukvården (Socialstyrelsen 2011)



Vad vi vet

- Matmönster som liknar NNR 2012
- Anpassat energiintag utifrån energibehov
- Anpassat kolhydratintag utifrån önskan, behov och blodsocker
- Regelbunden måltidsordning



Nyckelhålet – enkelt att välja hälsosamt

Ett återkommande tips är att titta efter Nyckelhålet. Den som väljer Nyckelhålet får mat med:

- Mindre socker
- Mindre salt
- Mer fibrer och fullkorn
- Nyttigare och/eller mindre fett jämfört med andra livsmedel av samma typ

Källa: Livsmedelsverket

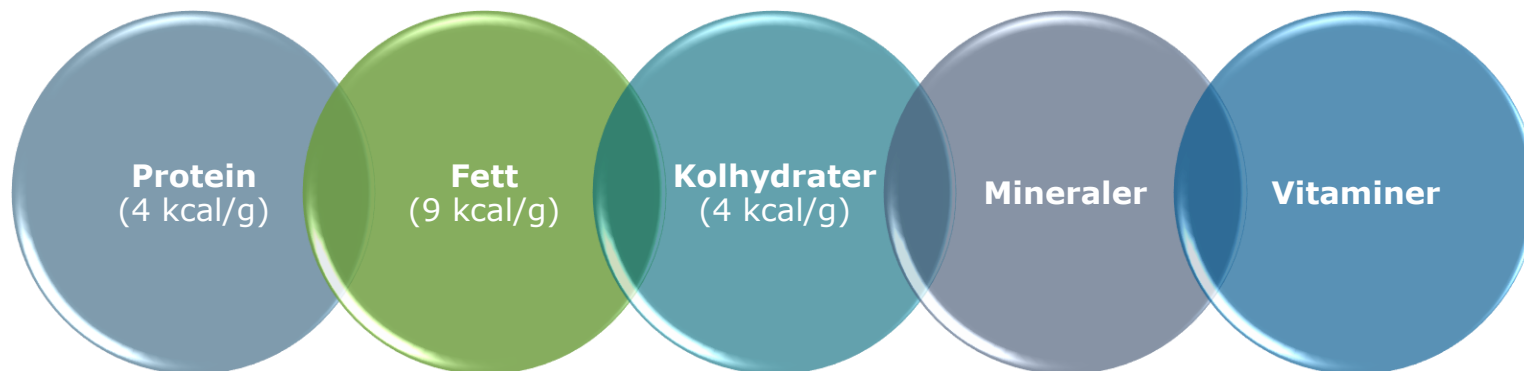


Vad får vi energi ifrån?



Vad innehåller mat och dryck?

Näringsämnen



Energi- och viktbalans

Mat och dryck +

- Typ av mat
- Mängd mat
- Hur ofta

Förbrukning –

- I vila
- I fysisk aktivitet:
 - ansträngning
 - hur ofta
 - hur länge/gång



Kcal, vad är det?

Kilokalori, som även förkortas kcal,
är ett mått på hur mycket energi
maten innehåller.



Kaloriinnehåll

Matvara	Kcal		
2 tsk olja	90 kcal	3 potatisar	150 kcal
2 tsk lättmargarin	40 kcal	2 dl kokt ris	190 kcal
2 msk crème fraiche	100 kcal	3 dl kokt pasta	210 kcal
100 g lösgodis	380 kcal	1 fläskkotlett	180 kcal
100 g choklad	500 kcal	100 g korv, 23%	250 kcal
100 g chips	470 kcal	100 g kokta bönor	115 kcal
100 g nötter	600 kcal	1 portion broccoli	20 kcal
4 st småkakor	100 kcal	1 portion vitkål	10 kcal
2,5 dl läskedryck	100 kcal	1 morot	20 kcal
2,5 dl apelsinjuice	100 kcal	1 äpple	55 kcal
		1 clementin	20 kcal

Fördela måltiderna över dagen



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål

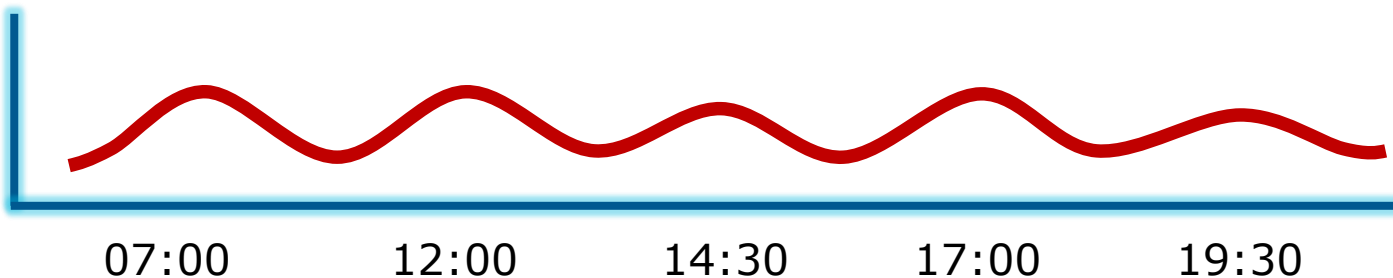


Middag



Kvällsmål

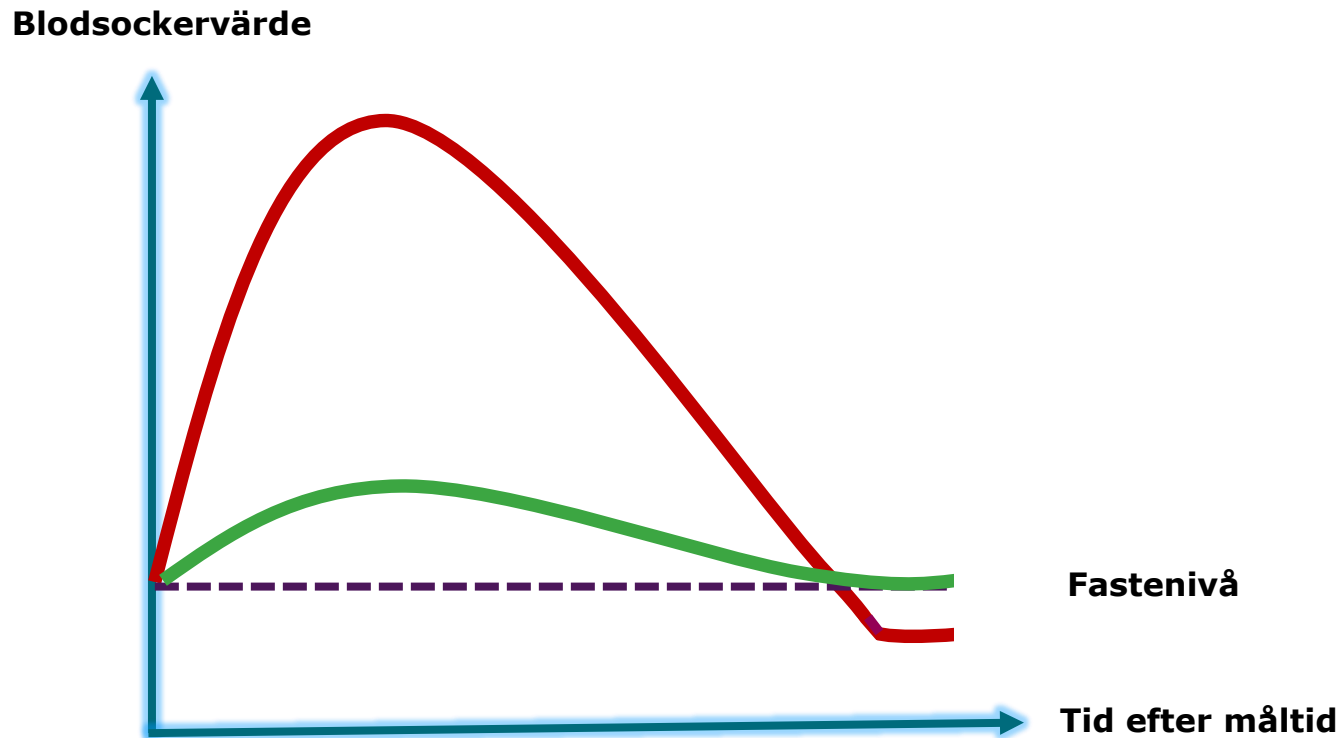
Blodsocker



Kolhydrater



Vad är glykemiskt index (GI)?



Lika stor mängd äpple i olika strukturer



...ger olika blodsockersvar

Lösliga fibrer

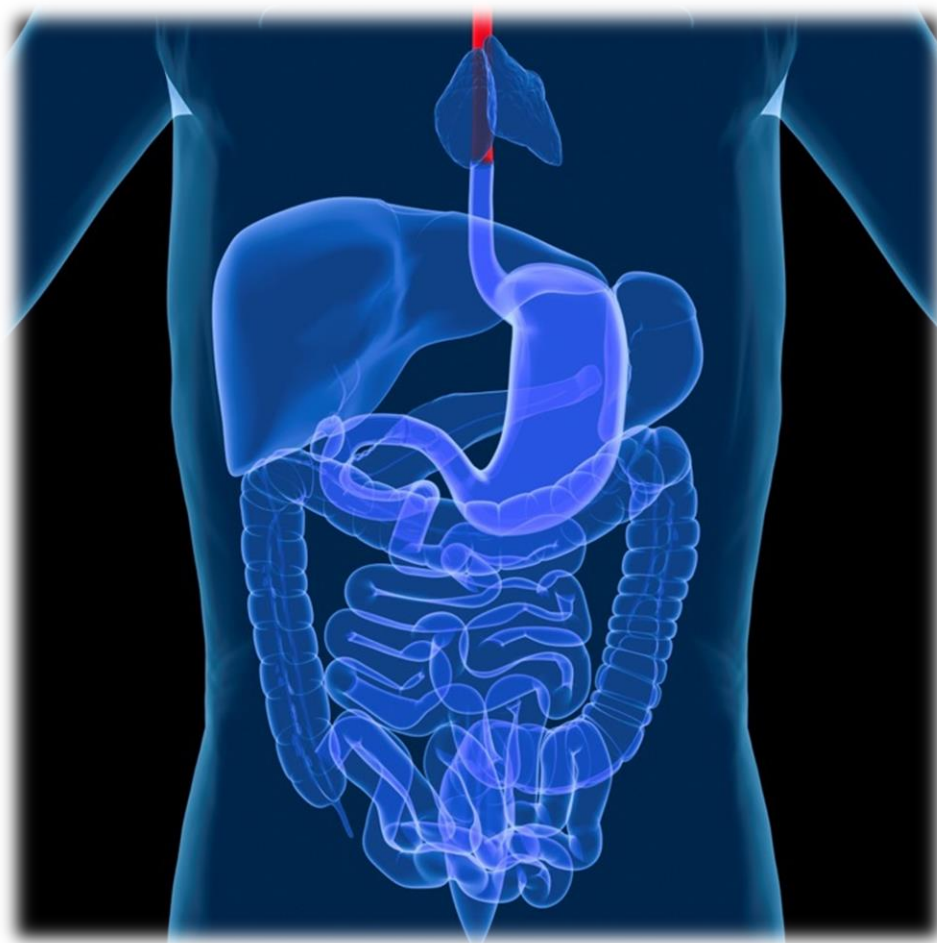
Finns i frukt, grönsaker,
rotfrukter, bönor, havre.

Ger:

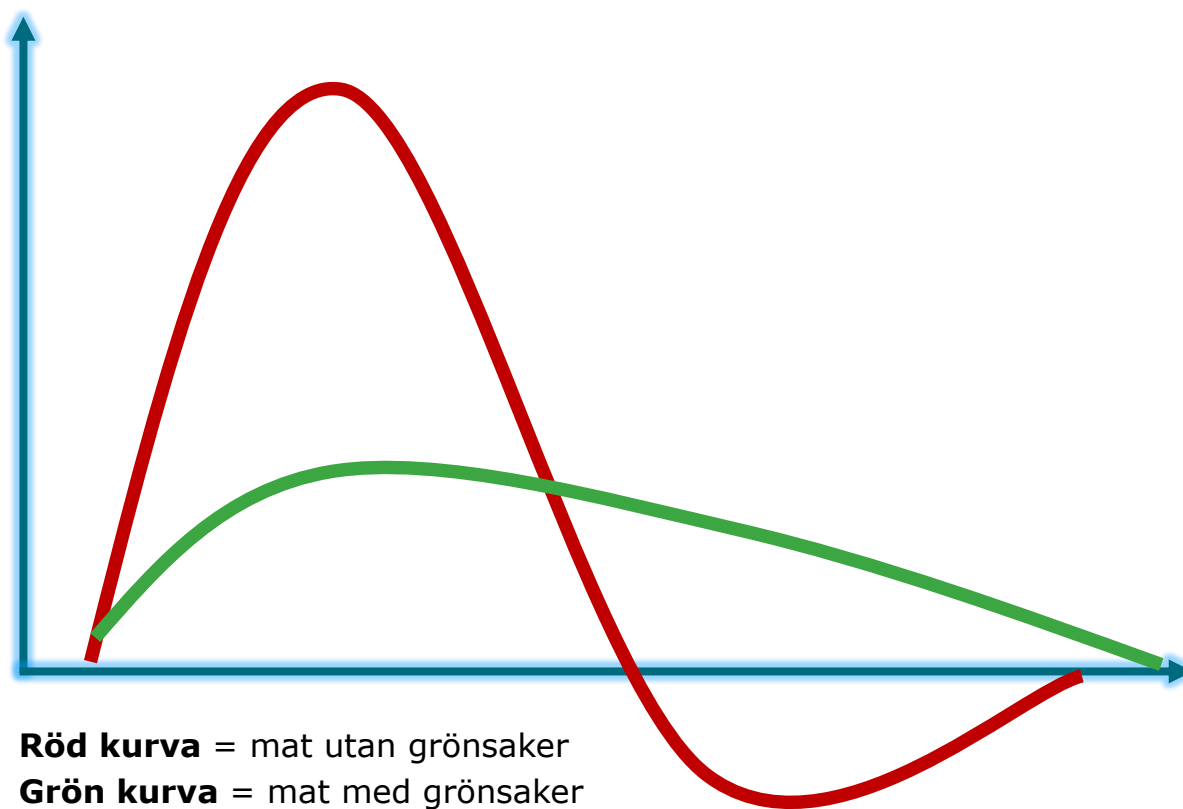
- Bra mättnad
- Sänkt kolesterolhalt
- Långsammare blodsockerstegring



Vad händer när vi äter?



Blodsockerkurva med och utan fibrer



Olika tallriksmodeller

- Gryn
- Bröd
- Bulgur
- Potatis
- Fullkorn
- Matgryn
- Pasta
- Ris



Tallriksmodellen för den som rör sig enligt rekommendationerna

- Fisk
- Kött
- Ägg
- Bönor
- Tofu
- Linser
- Skaldjur
- Kyckling



Tallriksmodellen för den som rör sig lite

- Lök
- Blomkål
- Broccoli
- Grönsaker
- Rotfrukter
- Morötter
- Spenat
- Kål

Källa: Livsmedelsverket

En portion men olika mängd kolhydrater



...ger därför olika blodsockersvar

Portionsstorlek och mängd spelar roll



Hur stor är
en potatis?

Hur påverkas blodsockret?



Hel pizza från pizzerian

Kolhydratmängd 125 g

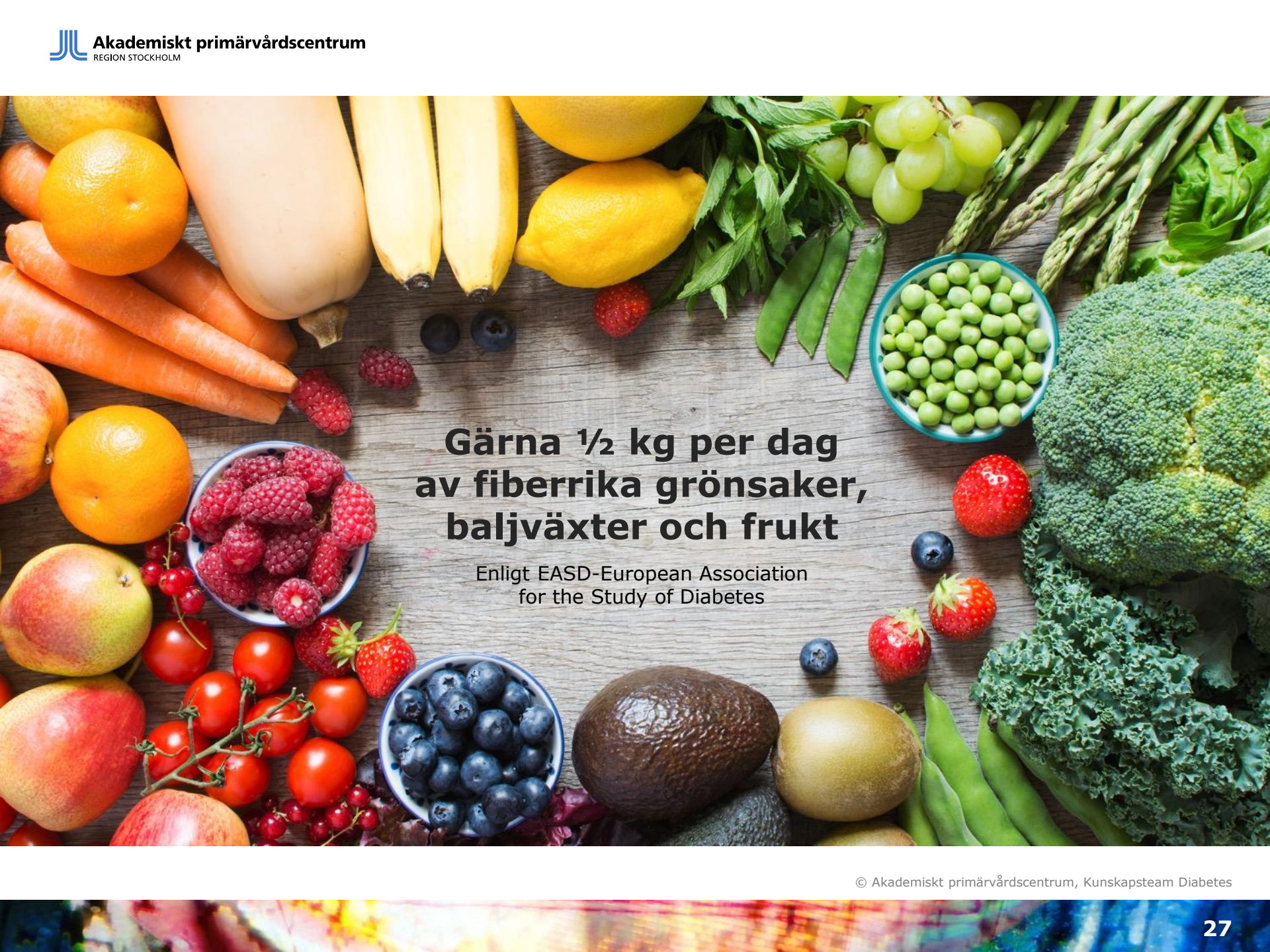
Energi 1300 kcal



8 bitar sushi

Kolhydratmängd ca 40 g

Energi 260 kcal



**Gärna ½ kg per dag
av fiberrika grönsaker,
baljväxter och frukt**

Enligt EASD-European Association
for the Study of Diabetes

Fett

- behövs som energikälla
- skyddar kroppens inre organ
- ger värmeisolering
- tillför kroppen fettlösliga vitaminer & livsnödvändiga fettsyror



Fettkvalitet



Mättat fett



Omättat fett



Matttips

- Färdiga wok-grönsaker.
- Frysta grönsaker
- Marinera varma grönsaker med vinägrett
- Riva upp mycket kål/morot och förvara i kylan
- Bönor i tetra att ha i grytor, såser, sallader, marinera, mixa
- Feta fiskar - bra snabbmat: sill, lax (woka i bitar), makrill, sardin



Mellanmål



Sötningemedel höjer inte blodsockret

Sötningemedel får bara användas till lättprodukter, till exempel lightläsk och livsmedel utan tillsatt socker.

- **Aspartam**
- **Acesulfam K**
- **Cyklamat**
- **Sackarin**
- **Steviaglykosider**
- **Sukralos**

De sötningemedel som används som tillsatser har bedömts som helt säkra.



Drycker



Kranvatten &
mineralvatten



Light-
läskedryck



Kaffe



Te

Obs! Juice höjer blodsockret lika mycket som vanlig läsk även om den inte innehåller tillsatt socker.

Alkohol

- Innehåller mycket kalorier.
- Risk för blodsockerfall, hypoglykemi, efter alkoholintag.
- Ät i samband med alkoholintag.
- Dansa gärna! Men tänk på att du kan behöva äta extra.
- Ät alltid innan du lägger dig.
- Tänk på att lågt blodsocker kan misstas för berusning, informera din omgivning.



Tänkbara orsaker till högt blodsocker

- För stor portion mat
- För lite fibrer i maten
- För mycket snabba kolhydrater på en gång (t.ex. juice+bröd/saft+kaka)
- Oregelbunden måltidsfördelning
- För låg dos tabletter/insulin
- För lite fysisk aktivitet



Smarta val vid diabetes

- Långsamma kolhydrater i lagom stor mängd
- Fibrer
- Omättade fetter
- Jämn måltidsfördelning
- Dryck med mindre än 0,5 g kolhydrat/dl

