



Region Dalarnas uppgift är att göra Dalarna till en ännu bättre plats att leva på. Vi ansvarar för hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, hjälpmedel, folkhögskolor och arbetar med folkbildning, forskning, folkhälsa och kultur. Vi arbetar också med utvecklingsfrågor inom infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad och miljö.

Tillsammans arbetar vi för ett hälsosamt Dalarna!



Region Dalarna  
Box 712  
791 29 Falun  
Vasagatan 27, Falun  
[www.regiondalarna.se](http://www.regiondalarna.se)



## Bra mat vid diabetes

Dalarnas diabetesråd  
2019-09



**Plats att skriva ner egna frågor och funderingar!**



## Dalarnas diabetesråd

Läs mer om diabetes på [www.1177.se](http://www.1177.se)

**1177**  
VÅRDGUIDEN



Framtagen av:  
Leg. Dietist Marie-Kristine Lindfors, Leg. Dietist Lars Juhlin.  
Innehållet granskat av: Dietisterna i Region Dalarna

## Fiber och fullkorn

Ät potatis, fullkornsris, fullkornspasta, quinoa, matgryn eller fullkorns-/surdegsbröd till varje huvudmål.

## Bröd

Välj främst olika former av fullkornsbröd, titta efter *Grönt nyckelhål*. Bra att känna till är att om socker eller sirap står angivet efter jäst i en ingrediensförteckning har sockret försvunnit vid jäsningsen (ca 5 g socker/100 g deg).

## Fisk

Fisk innehåller fett av bra kvalitet vilket är gynnsamt för hjärta och blodkärl. Ät gärna fisk tre gånger i veckan och variera magra och feta sorter.

## Nötter

Nötter och jordnötter är ett hälsosamt snack/mellanmål. Drygt en halv deciliter fem gånger i veckan kan minska det "onda kolesterolet". Tänk på att även om de innehåller nyttigt fett så blir det lätt en hel del kalorier.

## Sötningsmedel

Exempel på vanliga sötningsmedel är aspartam, stevia, acesulfam K och sackarin. Dessa påverkar inte blodsockret. Att inta en måttlig mängd av livsmedel som innehåller sötningsmedel bedöms inte innebära hälsorisker. Tänk på att vissa sorter sötningsmedel verkar laxerande, detta brukar stå på förpackningen.

## Sylt och marmelad

Både hemgjord och industritillverkad sylt och marmelad innehåller mycket socker och höjer blodsockret vid för stora intag. Sylt, marmelad och mos som märkts som "osockrade" eller "utan tillsatt socker" kan innehålla en stor mängd naturligt socker och därmed ha en blodsockerhöjande effekt.

## Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel

Titta efter Grönt nyckelhål när du ska handla bröd, pålägg, mejeriprodukter, ost, charkuterier och korv, pasta, ris mm. Det kan betyda att produkten har mindre socker, mindre salt, mer fibrer/mer fullkorn, mindre fett och/eller bättre fettkvalitet.



**En viktig del av din diabetesbehandling är mat och dryck eftersom det du väljer att äta och dricka kommer att påverka ditt blodsocker. De livsmedel och rutiner som rekommenderas vid diabetes är samma mat och dryck som alla bör äta för att må bra. Genom att ha fasta rutiner för måltider samt använda föreslagna livsmedel är det lättare att få ett jämnt blodsocker som gör att man mår bättre.**

## Måltidsordning

Mat och dryck fördelat på flera tillfällen under den vakna tiden på dygnet medför möjlighet till ett gott näringsupptag samt ett jämnt blodsocker. Frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål per dag är en bra måltidsordning för de flesta.

## Kolhydrater

Kolhydrater är en viktig del i en balanserad kost då de bidrar till att täcka vårt behov av kostfiber, vitaminer, mineraler och antioxidanter som är viktiga för hälsan i ett längre tidsperspektiv. Kroppen måste ha kolhydrater men det ska vara lagom mycket. Minst en tredjedel av tallriken kan vara lagom för många. Livsmedlets mängd, kostfiberinnehåll, struktur samt tillagningssätt har betydelse för hur blodsockret påverkas.

- **Goda val** → bönor, linser, ärtor, potatis, fullkornspasta, fullkornsris, mathavre, bulgur, bröd med hög andel fullkorn.
- **Begränsa** → vitt bröd, "klibbigt" ris, potatismos, saftsoppor och fruktkrämer, kaffebröd.

Kolhydrater i form av socker höjer blodsockret snabbt, men en liten mängd om cirka 5g (1 tsk) i samband med måltid påverkar inte blodsockret nämnvärt.

Kostfiber är också en typ av kolhydrat. De höjer inte blodsockret men hjälper till att stabilisera blodsockerläget.

## Fett

Fett är nödvändigt som energikälla och för att ge din kropp viktiga fettsyror och vitaminer. Fett delas in i mättat och omättat. Det omättade fettet är positivt för ditt kolesterol och skyddar dina blodkärl. Mättat fett lagras lättare in i blodkärlen och en för hög konsumtion kan på sikt leda till åderförfettning.

- **Omättat** → feta fiskar som sill, lax och makrill, nötter, mandel och avokado, vegetabiliska oljor, flytande margarin, bordsmargarin.
- **Mättat** → mejerivaror som smör, margarin, grädde och ost, feta styckningsdelar av kött, charkuterivaror, kakor, kex, bakverk och chips.

## Protein

Protein finns främst i kött, fisk, fågel, och ägg. Protein bidrar till en ökad mättnadskänsla och kan även bidra till ett stabilare blodsocker.

## Goda råd

### Allsidigt och varierat

Ät allsidigt och varierat. Med allsidigt menas att måltiden innehåller olika sorters livsmedel. Tallriksmodellen är en god hjälp att få rätt proportioner på maten vid huvudmåltiderna.

### Drycker

Välj främst vatten eller mineralvatten som måltidsdryck eller törstsläckare eftersom de inte höjer blodsockret. Andra drycker som inte höjer blodsockret är kaffe, te samt vissa typer av lightläsk/saft.

Exempel på drycker som höjer blodsockret är saft, läsk och juice samt söta alkoholhaltiga drycker.

Mjölk/filmjölk/yoghurt innehåller laktos som höjer blodsockret. Ett glas mjölk i samband med måltid påverkar dock inte blodsockret nämnvärt, men begränsa intaget av mjölkprodukter till ½ liter per dag.

Viktigt att veta är att drycker som märkts som "osockrade" eller "utan tillsatt socker" ändå kan innehålla naturligt socker som därför ger en blodsockerhöjande effekt.

### Grönsaker

Ät rikligt med grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Att äta mer än 250 g per dag är bra för dig som har diabetes. Lägg till grönsaker varje gång du äter så kommer du enkelt över 250 g. Du kan faktiskt äta hur mycket grönsaker du vill utan att det har någon negativ effekt.

### Frukt

Ät gärna 2-3 frukter per dag. Variera sorterna och sprid ut dem över dagen. En frukt motsvarar ca 2 dl bär.



### Potatis, ris och pasta

Behöver du mindre energi så bör du minska mängden på tallriken och ersätta det med grönsaker eller rotsaker.

### Kött, fisk eller ägg

Portionen av kött, fisk eller ägg bör vara ungefär av den här storleken.



### Grönsaker och rotfrukter

Grönsaker och rotfrukter bör fylla en dryg tredjedel av tallriken. Ät gärna en rå och en kokt grönsak varje måltid.

TALLRIKSMODELLEN