

24.01.25

Diabetes og ernæring

Marie Wegge Nilsen

Klinisk ernæringsfysiolog



Agenda

- Kost og diabetes
- De generelle kostrådene
- Karbohydrater
- Fett
- Søtningsstoffer
- Faktorer som påvirker blodsukkerstigning
- Kort om vekt
- Hvordan gjøre endringer

Hvorfor er maten viktig ved diabetes?

- På kort sikt:
 - Bedre blodsukkerkontroll
- På lang sikt:
 - Minsker risiko for senkomplikasjoner
- Kostholdet har stor betydning
 - Blodsukkerregulering
 - Risiko for hjerte- og karsykdom
 - Helse og velvære

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.

La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

Drikk vann!

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

 Helsedirektoratet

Kostsirkelen og kostrådene

- Kostådene handler om et sunt og variert kosthold
- Mat fra alle matvaregruppene
- En veileder for å vite hva som er sunt
- Mat og måltider er også mer enn næringsstoffer
 - Matglede
 - Tradisjoner
 - Identitet
 - Et sosialt "møtested"
 - Hygge

Kostråd

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede

Ved å spise i tråd med kostrådene, vil kostholdet være sunt og variert. Velg mest mat fra planteriket som grønnsaker, frukt og bær, fullkorn, bønner, linser og erter og nøtter. Bruk planteoljer i matlaging.

Spis med glede og sett av tid til måltidet.

 Helsedirektoratet



Frukt, bær og grønnsaker

- Fem til åtte porsjoner daglig
 - 1 porsjon er 100 gram
 - Tilsvarer en håndfull
- Friske, frosne, hermetiske, varmebehandlede...
 - Tørket frukt er ikke med i anbefalingen
- 1 dl juice
- Unngå varianter med mye tilsatt fett eller sukker
 - Syltetøy, saft, friterte grønnsaker...
- Hva med potet?

Kostråd

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

Frukt, bær eller grønnsaker bør spises til alle måltider, gjerne også som mellommåltid. Det er anbefalt å spise minst fem og helst åtte porsjoner hver dag. Varier mellom ulike typer frukt, bær og grønnsaker.

 Helsedirektoratet



Brød- og kornprodukter

- Grove kornprodukter som en del av minst to måltider daglig
- Minst 90 g fullkorn daglig
- Ca. 45 g fullkorn kan være:
 - 2-3 brødsiver med 75% sammalt mel eller hele korn
 - En porsjon havregrøt
 - En porsjon fullkornspasta



Hvordan velge gunstige kornvarer?



- Fiberinnhold
 - Minst 6 g kostfiber/100 g, helst opp mot 10 g
- Velg fullkornsvarianter av ris, pasta, brød, knekkebrød, rundstykker...
- Frokostblandinger/kornblandinger
 - Husk fiberinnholdet
 - Mindre enn 10 g sukker/100 g
 - Se på fettkilden



Meieriprodukter

- Anbefales å spise 3 porsjoner daglig
- En porsjon kan være:
 - 1 glass melk
 - Ett beger yoghurt
 - To skiver ost (20 g)
 - 100-160 g cottage cheese, skyr, kvarg o.l
- Velg varianter med mindre fett
 - Begrens varianter med mettet fett
- Dersom man velger plantedrikker:
 - Typer som er tilsatt kalsium, jod, riboflavin og b12

Kostråd

Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

Det er anbefalt å drikke eller spise tre porsjoner melk eller meieriprodukter hver dag. Velg varianter med mindre fett. Melk og meieriprodukter er viktige kilder til kalsium og jod.

 Helsedirektoratet



Hverdagsprodukter

- Melk: maks 0,7% fett
- Yoghurt/ skyr og lignende: maks 0,7% fett
- Matlagningsprodukter: maks 10% fett
 - Fløte, rømme, kesam
- Ost: maks 20% fett



Fisk, kjøtt, bønner og linser

- Fisk og sjømat 2-3 ganger i uken
 - Og gjerne som pålegg
- Bruk bønner linser og erter til middag eller tilbehør
- Begrens rødt kjøtt
 - Storfe, svin, sau, geit
- Spis minst mulig bearbeidede kjøttprodukter
 - Av både rødt og hvitt kjøtt
 - Røkt, saltet, konserver

Kostråd

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

Velg fisk og sjømat til middag to til tre ganger i uken og gjerne som pålegg. Bruk bønner, linser og erter som middag eller som tilbehør. Fisk og sjømat, bønner, linser, erter, egg og rent kjøtt er gode kilder til flere viktige næringsstoffer. Begrens rødt kjøtt og spis minst mulig bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.

 Helsedirektoratet



Rødt kjøtt inntil 350
gram ukentlig

Velg gjerne hvitt kjøtt
fremfor rødt kjøtt.

Fisk
300–450
gram ukentlig

Velg gjerne belgfrukter
minst én gang ukentlig

Søtvarer og snacks

- Mye energi, lite næringsstoffer
 - Mye sukker, salt og mettet fett
- Høyt sukkerinntak kan gi økt kolesterol
- Likevel rom i kosten for noe «kosemat»
- Tips:
 - Skille mellom hverdag og helg
 - Tilgjengelighet
 - Sunne alternativer
- Usaltede nøtter
 - En håndfull daglig

Kostråd

Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses

Det er anbefalt å begrense inntaket av godteri, sjokolade, snacks, chips, kjeks, is, søte pålegg, desserter og bakevarer som kaker og boller. I et variert og sunt kosthold er det rom for disse matvarene av og til, og i små mengder.



Salt

- Maks 5,75 g per dag
 - Behov for 0,6 g per dag
- Hovedkildene er:
 - Brød og kornprodukter
 - Fisk og kjøttprodukter
 - Ferdigmat
 - Bordsalt
- Mindre salt → positiv effekt på blodtrykk
- Smak på maten før den saltes
- Velg andre typer krydder
 - Basilikum, chili, pepper, utforsk smaker!
- Vær obs på blandingskrydder og buljong
- Velg råvarer fremfor ferdigmat
- Tips: lime og sitron på maten

Drikk vann

- Hvor mye vann trenger man?
 - 2-2,5 l for voksne
 - Vi får en del fra mat vi spiser
- Begrens drikker med sukker
 - Drikke med søtstoff er et alternativ, men bør også begrenses
- Drikk minst mulig alkohol
- Filterkaffe og te opp til 4 kopper



Alkohol og blodsukker

- Kan både øke og senke blodsukker
- På kort sikt øker alkohol blodsukkeret
- Alkohol hemmer leverens egen produksjon av glukose, og kan over tid gi lavt blodsukker
- Inntak av alkohol øker blodtrykk og triglyserider
- Inneholder ofte mye energi

Hvor finner vi karbohydrater?



Karbohydrater... og karbohydrater



Kilde: www.kostverktøyet.no

Ulike typer karbohydrat gir ulik effekt på blodsukker



Fett- og fettkvalitet

- Fett er fett
 - Like mye energi, uavhengig av type fett
- Men..... Det er likevel ikke likegyldig hva du velger
- Ulike fettyper har ulik påvirkning på helse
- Personer med diabetes har høyere risiko for hjerte- og karsykdom
 - Derfor lurt å forebygge dette med å velge sunt fett

Ulike typer fett

- **Mettet fett**
 - Animalske produkter f.eks. bacon, pølser, kjøttdeig
 - Smør, fløte/krem, rømme, helmelk, iskrem
 - Planteoljer : kokosolje, palmeolje, kakaofett
- **Transfett** (delvis herdet/hydrogenert)
 - F.eks. pommes frites, kylling nuggets, sjokoladekjeks, kaker
- **Kolesterol**
 - Eggeplommer, reker, lever, rogn og blodmat
- **Flerumettet**
 - Solsikkeolje, maisolje, soyaolje
 - Fet fisk (f.eks. makrell, sild, laks og ørret)
 - Tran
- **Enumettet**
 - Rapsolje, olivenolje
 - Nøtter
 - Kornprodukter

Hvilke fettkilder bør jeg bruke?

- Huskeregel: umettede fettkilder er myke eller flytende
 - Matoljer, flytende margarin og myk margarin
- Begrens smør og harde margariner
 - Melange, bremyk, hard margarin, palmeolje, kokosfett/olje
- Velg myke margariner
 - Soft flora, vita hjertego



Skal man velge lett eller vanlig?

- Hva gjør at noe er et lettprodukt?
 - 30% mindre energi enn det originale produktet
 - Merkes ofte som f.eks fettreduert, sukkerreduert eller lett
- Et produkt har ikke nødvendigvis lite sukker eller fett selv om det er "lett"
 - F.eks lettsalami eller lettsyltetøy
- Noe som er magert i utgangspunktet kan ikke merkes lett
 - F.eks kokt skinke
- Hvordan blir noe lett?
 - Redusert fett eller sukker
 - Søtningsmidler
 - Tilsatt vann

Søtningsstoffer

- De fleste søtningsstoffer som brukes er energifrie (inneholder ikke kalorier)
 - Påvirker derfor ikke blodsukkeret
 - Stevia, sakkarin, cyklamat, aspartam, sucralose (Splenda) og acesulfam K.
- Sukkeralkoholer inneholder energi, og gir noe blodsukkerstigning
 - Finnes i sukkerfrie drops, pastiller, tyggegummi og lignende
 - Sorbitol, xylitol, mannitol, maltitol
 - Unntaket er erythritol (Sukrin) som ikke gir energi eller påvirker blodsukkeret
- Fribol-produkter påvirker ikke blodsukkeret og selges kun på apoteket
- Fruktose (fruktsukker) påvirker ikke blodsukker i like stor grad som vanlig sukker
 - Et høyt inntak kan øke triglyseridnivået



Faktorer som påvirker blodsukkerstigning

- Mengde mat per måltid
- Avstand mellom måltidene
- Måltidssammensetning
- Bearbeiding av maten
- Aktivitetsnivå
- Sykdom/feber

Vektstatus og vektreduksjon

- **KMI (Kroppsmasseindeks)**
 - 20- 24,9 kg/m² = normalvekt
 - 25- 29,9 kg/m² = overvekt
 - 30- 34,9 kg/m² = fedme grad 1
- **Beregne KMI**
 - Formel: vekt (kg) delt på høyde(m) x høyde (m)
 - F.eks. 70 kg / 1,7m x 1,7 m = 24,2 kg/m²
- **Livsvidde eller midjemål**
 - Over 102 cm hos menn beregnes overvekt
 - Over 88 cm hos kvinner
- **Ved behov for vektnedgang**
- Moderat vektreduksjon (5-10%) over en tidsperiode på 3-6 måneder
 - Vekt: 85 kg → **5%** (4,25 kg) -**10%** (8,5 kg)
- **Ressurser:**
 - Tverrfaglig tilbud på Bærum sykehus
 - Frisklivssentralen
 - Helsenorge.no
 - Lhl.no

Små skritt

- Hvordan få til å gjøre endringer?
- Planlegging, planlegging, planlegging
- Gjør en ting av gangen
- Gi det tid
- Påminnelser til deg selv
- Gjør det sammen
- Små skritt over tid gir store endringer!

