

Diabetesvennlig kost

Synne Otteraaen Ystad

Klinisk ernæringsfysiolog



Kosthold ved diabetes

- en viktig del av behandlingen

Hva og hvor mye vi spiser påvirker både blodsukkeret, vekten, blodtrykket og nivået av fettstoffer i blodet.

Kostholdet har derfor **stor betydning** både for blodsukkerreguleringen og risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom



Sunn kost ved diabetes

- Bidrar til god blodsukkerregulering
- Er hjertevennlig
- Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger
- Består av mat du liker, har råd til og klarer å lage.



Hva inneholder maten?

Protein og fett

Karbohydratrike
matvarer



Matvarene på
venstre side av
streken inneholder

- sukker
- og/eller
- stivelse



Faktorer knyttet til mat og drikke som påvirker blodsukkerstigningen

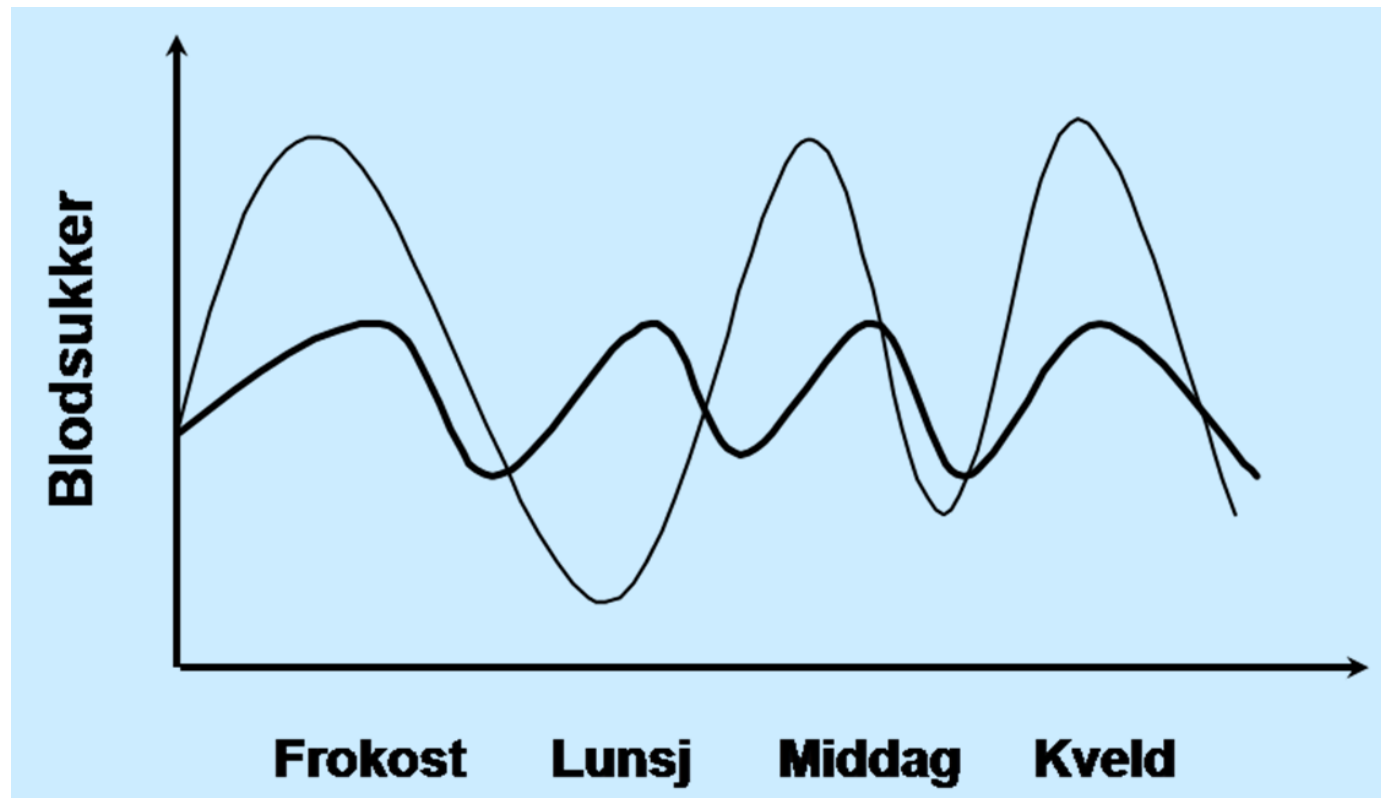
- Mengde sukker og stivelse
- Kostfiberinnhold
- Fettinnhold
- Tilberedning (kokt, findelt, most)
- Form (flytende eller fast)

Andre faktorer som kan påvirke blodsukkeret

- *Fysisk aktivitet*
- *Sykdom*
- *Psykiske påkjenninger, stress*
- *Medisinsk behandling*



Fordeling av måltid



- 3-4 hovedmåltider
- 0-3 mellommåltider
- Ideelt: 3-4 timer mellom hvert måltid

De norske kostrådene oppsummert

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!



Bør spises eller drikkes hver dag



Frukt, bær og grønnsaker



Fullkornsprodukter



Meieriprodukter

Vann



Nøtter og frø

Bør spises flere ganger i uken



Fisk og sjømat



Bønner, linser og erter

Kan spises ukentlig



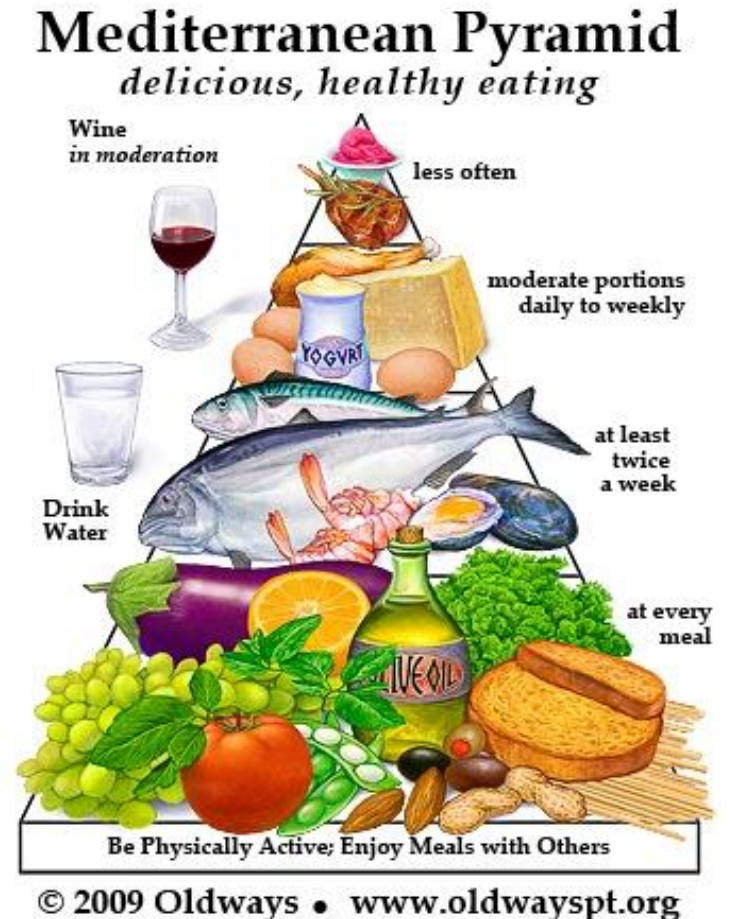
Rødt og hvitt kjøtt

Ekstra viktig ved diabetes!

- Å begrense mat og drikke med mye sukker.
- Mengde frukt og bær, se måltidet i en helhet med tanke på karbohydratinnhold.
- Grove kornprodukter
 - Viktig å se på den totale karbohydratmengden i et måltid.
 - Fordele inntaket over flere måltider.
- Ekstra gunstig å øke inntaket av belgvekster (bønner, linser, erter) og nøtter.
- Fettkvalitet

Tradisjonell middelhavskost

- Et **høyt** inntak av (til alle måltid)
 - grønnsaker, enumettede fettsyrer (primært fra olivenolje), nøtter, frø, frukt, korn og belgvekster.
- **Moderat** inntak av fisk, sjømat, fjærkre, meieriprodukter og egg
- **Lavt** inntaket av rødt eller bearbeidet kjøtt og søtsaker



Moderat karbohydratredusert kost

- Redusert inntak av karbohydratrike matvarer
 - Eks brød → knekkebrød
 - Mindre pasta/ ris/ potet → mere grønnsaker
 - Mindre frukt → mere grønnsaker.
- Viktig å sikre behov for fiber, vitaminer og mineraler og unngå økt inntak av usunt (mettet) fett.
- Eventuell medisinerings skal tilpasses til det reduserte karbohydratinntaket



Bilde: [brodogkorn.no](https://www.brodogkorn.no)



Hvorfor kostfiber?

- Bedre blodsukker regulering
- Gunstig for kolesterolet
- Gir god og holdbar metthetsfølelse
- Gunstig for fordøyelsen

Gunstig i forebygging og behandling av:

- Hjerte- og kar sykdommer
- Diabetes
- Tykktarmskreft
- Gallestein
- Overvekt/fedme



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



Brød, knekkebrød, rundstykker, gryn, fullkornsrís og fullkornspasta

Hvor grov er oppskriften din?
Prøv brødskalakalkulatoren på
www.brodogkorn.no

Mer informasjon om merkeordningen finner du på:
www.nhomatogdrikke.no og www.brodogkorn.no

Råd: Velg oftere fisk og sjømat, **bønner** og **linser** enn rødt kjøtt

Bønner, erter og linser
(belgvekster)



Bilde: www.gogreen.no



Bilde: dan / FreeDigitalPhotos.net



Bilde: Witthaya Phonsawat / FreeDigitalPhotos.net

Råd: Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider (500-800 g/dag)

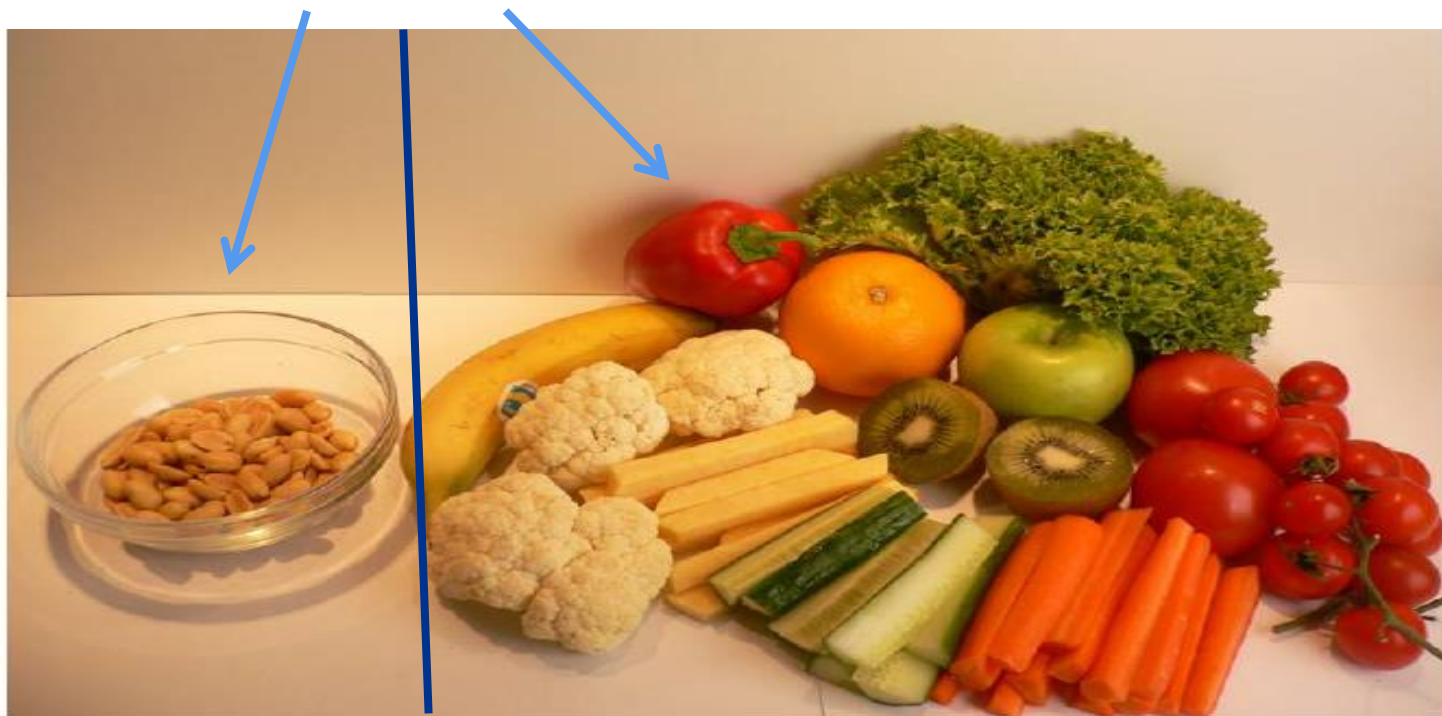
- Ubegrenset med grønnsaker
- 2* frukt- og bærporsjoner om dagen
- Friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede
- Velg de du har lyst på og liker
- Variasjon og gjerne flere farger

*Begrens fruktjus! Velg heller frukter



20-30 g nøtter og mandler daglig

Samme energimengde



Eksempler på 20 g:



Sukker

Naturlige sukkerarter



www.bama.no



www.melk.no



www.dairy.meal.dk

Tilsatt sukker



Foto: Shdir/NDF, Fotograf Sveinung Bråthen



Bilde: YaiSirichai/FreeDigitalPhotos.net

Råd: Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.

Ingen matvarer er forbudt!

Mengden og hyppigheten som er avgjørende...



Samme mengde energi

Sukkerarter/sukker

Det anbefales å fordele inntaket ut over dagen.

Eksempel til et måltid

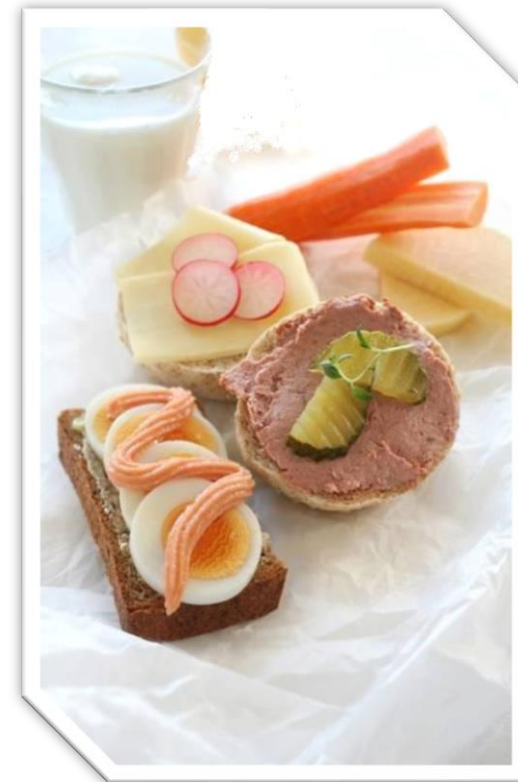
1 porsjon melk/ yoghurt/ skyr

eller

1 porsjon frukt/ bær

eller

1 porsjon søtpålegg



Sukkererstatninger

Inneholder **mindre** eller **ingen** energi (kcal)
sammenlignet med vanlig sukker.



Kan benyttes som alternativ til
sukker i baks, syltetøy, desserter,
drikker, grøt, frokostblandinger ol.

[Oversiktstabell søtningsstoff | Diabetesforbundet](#)
[Fakta om søtstoffene - FHI](#)

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

- Fisk 300-450 gram i uka
 - Mager og fet og gjerne som pålegg
- Bønner, linser og erter til middag minst en gang/ uke og som tilbehør eller pålegg.
- Rødt kjøtt maks 350 g/ uke.
 - Storfe, svin, sau og geit
- Velg gjerne hvitt kjøtt framfor rødt kjøtt
- Minst mulig bearbeidet kjøtt

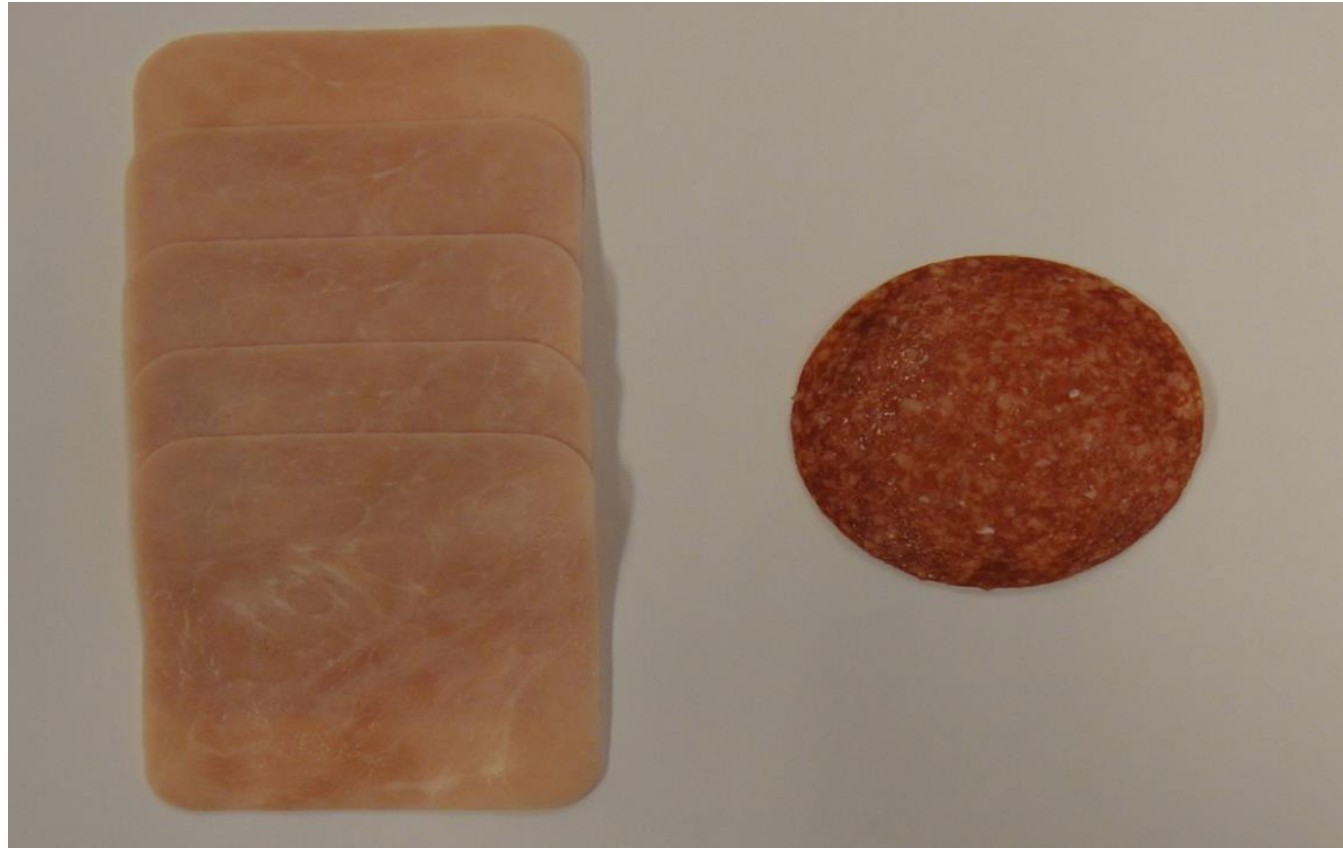


Umettet fett – mettet fett



Bilder: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no

5 skinkebiter = 1 salamibit



2,5 g fett

2,4 g fett

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

Hvorfor? Viktig kilde til kalsium og jod, protein, B12, riboflavin

Hvor mye? 3 porsjoner med magre meieriprodukter daglig

Eksempel på 1 porsjon

- et glass melk eller syrnet melk
- et lite beger yoghurt
- to osteskiver
- melk eller yoghurt til en porsjon frokostblanding/kornblanding
- én porsjon havregrøt laget på melk
- 1-2 dl cottage cheese, kesam eller kvarg, skyr eller lignende



Bilde: Opplysningskontoret for meieriprodukter



Hvordan redusere saltinntaket?

- Velg fortrinnsvis rene råvarer
- Velg matvarer med lavt til middels saltinnhold
- Velg ferdigretter med lavt til middels saltinnhold
- Begrens tilsetning av salt under tilberedning
- Unnlat å ha saltbøssen på bordet



Bilde: Carlos.Porto/FreeDigitalPhotos.net

Salte fakta:

Lavt saltinnhold: under 0,3 g salt per 100 g vare

Middels saltinnhold: 0,3-1,25 g salt per 100 g vare

Høyt saltinnhold: over 1,25 g salt per 100 g vare

Råd: Drikk vann!

Vann

Te*

Kaffe*

Usukret vann/mineralvann

Saft uten sukker

Brus uten sukker

*uten tilsatt sukker og/eller melk/fløte



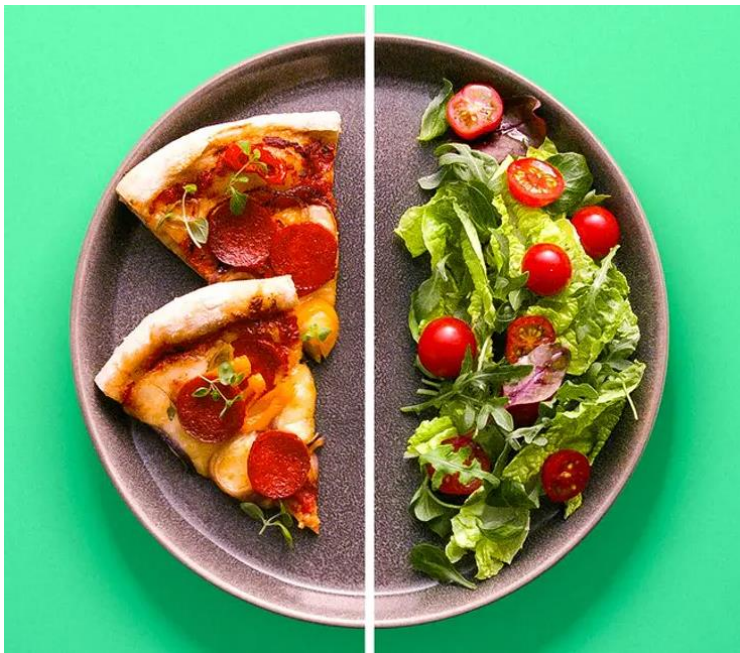
Tallerkenmodellen

Sikrer en bra sammensetning av måltidet

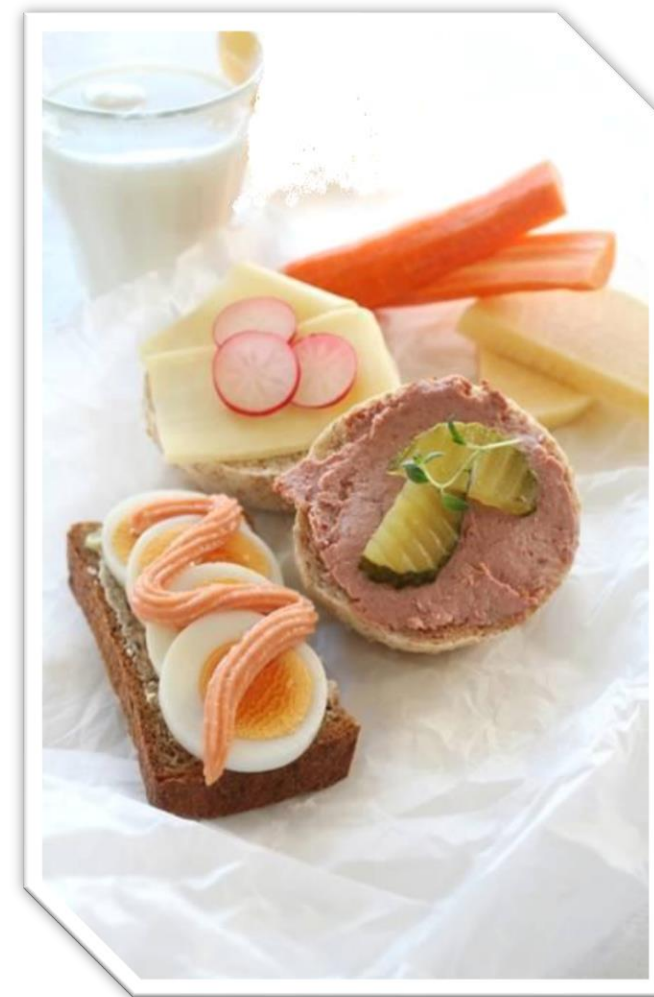
- fisk/ kjøtt/ fjærfe/ egg/belgvekster
- grønnsaker (minst 1/3)
- potet/ ris/ pasta/ belgvekster/ brød



Illustrasjon: Aina Hole / Helsedirektoratet



Eksempel på frokost, lunsj, kveldsmat



Små steg – små grep

Minst en middag
med fisk i uka

Velge grovt brød i
stedet for fint/
halvgrovt brød

Grønnsaker til
middagen hver
dag



Erstatte brus eller jus med
vann og/eller et
sukkerfritt alternativ

Bruke mere bønner og
linser?

mellommåltid mellom lunsj
og middag

Oppsummert



- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Fukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!



