

DIABETES KOST – ENKELT OG GREIT



Klinisk ernæringsfysiolog

Katarzyna Johansson, Vestre Viken, Ringerike sykehus

SUNN KOST VED DIABETES

- ✓ Bidrar til god blodsukkerregulering
- ✓ Er hjertevennlig, fokus på fettkvalitet.
- ✓ Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger, alle vitaminer og mineraler.
- ✓ Består av mat du liker, har råd til og klarer å lage.



Modifisert etter bilde fra Helsedirektoratet (www.helsedirektoratet.no).

GENERELLE KOSTRÅD

- ✓ Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede
- ✓ Fukt, bær, grønnsaker og rotgrønnsaker 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 og andre UP matvarer
- ✓ Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter
- ✓ Godteri, snacks og søte bakevarer kan spises, men mengde avgjørende
- ✓ Drikk vann!



Matvarene på
venstre side av
streken inneholder

- sukker

Og/eller
stivelse

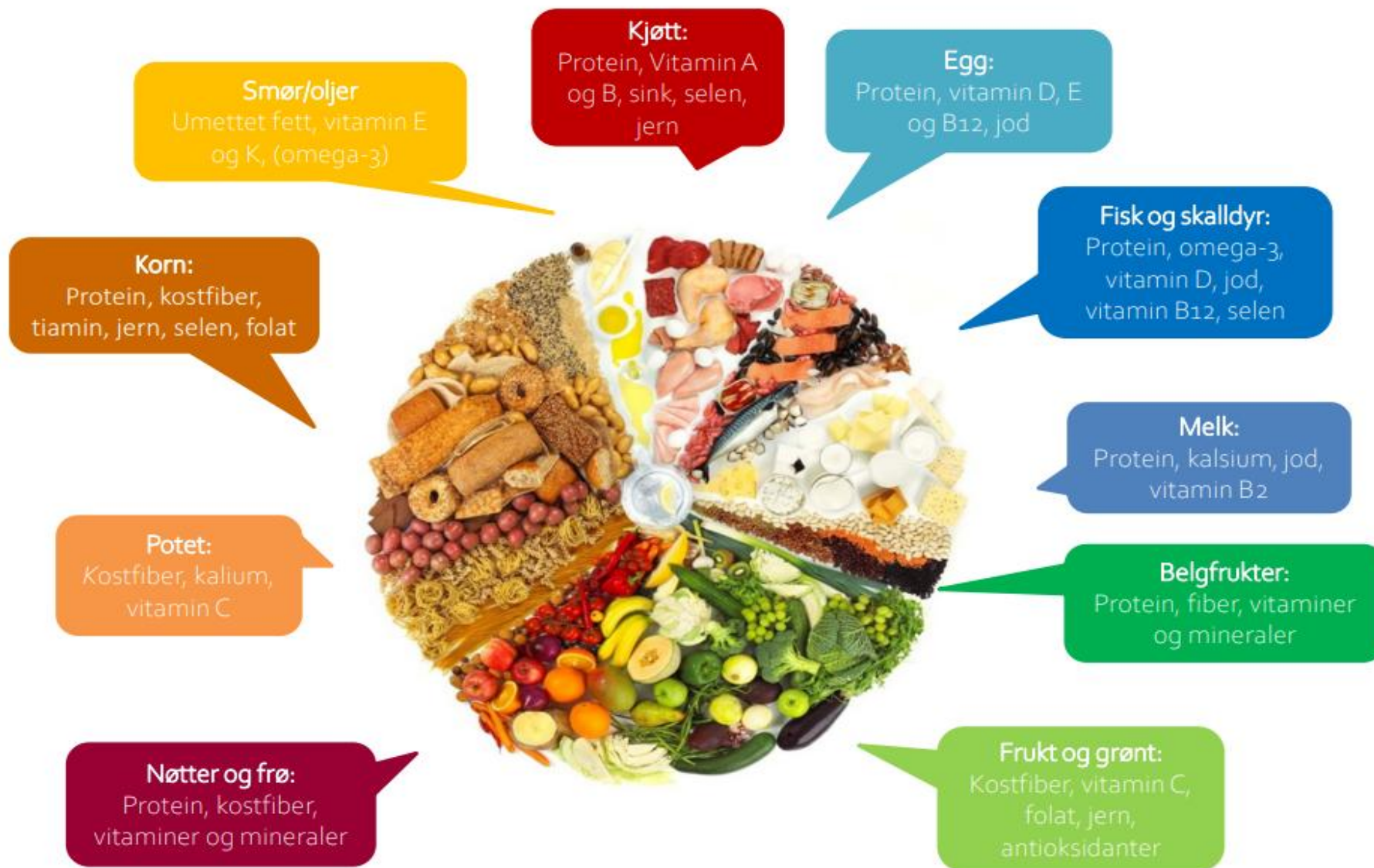


Fett og/ eller proteinrike
matvarer påvirker ikke
blodsukker i like stor grad
som karbohydrater

Modifisert etter Kostosirkelen fra Landsforeningen for kosthold og helse (LKH)

Bilder: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no

**Prøv å spise
variert til hvert
måltid**



Bilde: Modifisert fra Aina C

KARBOHYDRATER

SUKKER



Påvirker
blodsukkeret

STIVELSE



KOSTFIBER



Svak/ingen
påvirker på bls

SUKKER

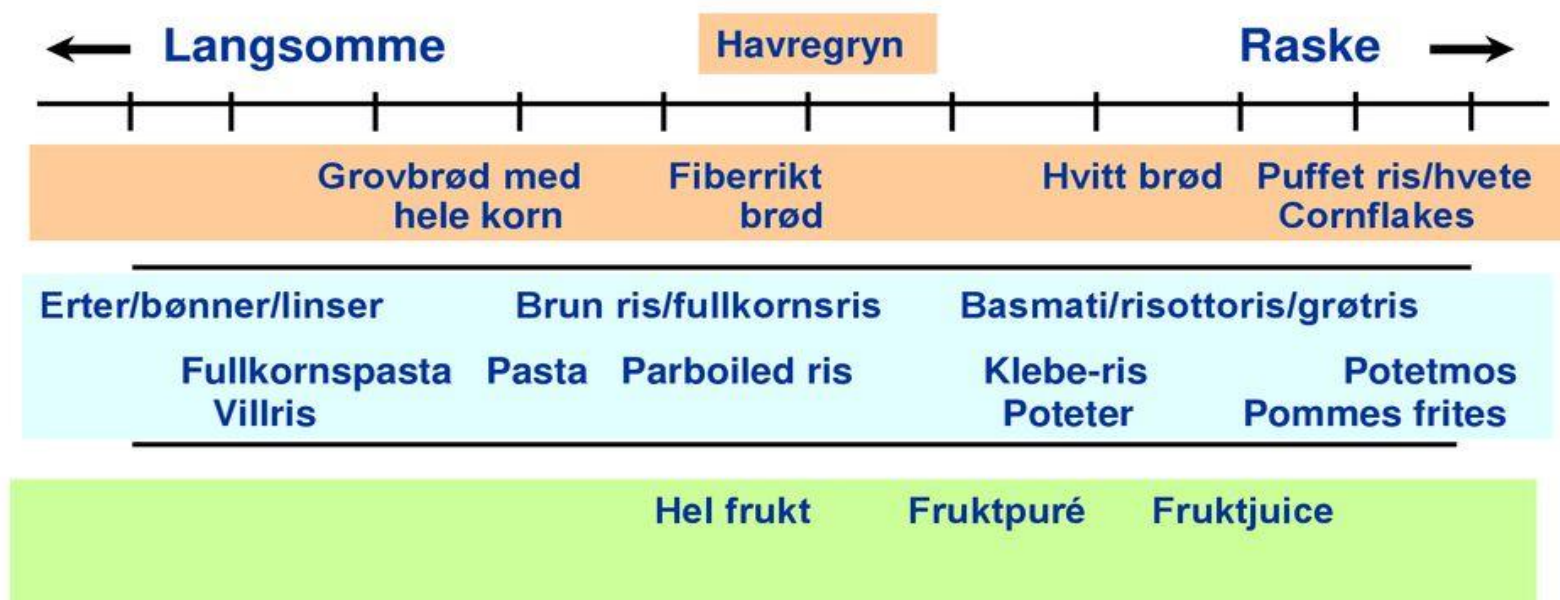
- Sukrose
- Fruktose
- Laktose



"Raske" og "langsomme"

Lav GI

Høy GI



KOSTFIBER

Løselig fiber (danner gel når det blandes med væske)

- Senker blodsukkeret og kolesterolet
- Bidrar til god fordøyelse indirekte

Ikke-løselig fiber

- Bidrar til god fordøyelse og lavere blodsukker
- Hele korn, nøtter, bønner, linser



HVORFOR KOSTFIBER?

- ✓ Reduserer blodsukkerstigning etter et måltid
- ✓ Gir god og holdbar metthetsfølelse
- ✓ Gunstig for fordøyelsen og kolesterolet
- ✓ Inneholder vitaminer, mineraler og antioksidanter

Gunstig i forebygging og behandling av:

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



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

- ✓ Ubegrenset med grønnsaker
 - 5-8 porsjoner à 100 g, ca halvparten frukt og bær
- ✓ Friske, frosne, rå og varmebehandlede
- ✓ Velg de du har lyst på og liker
- ✓ Variasjon og gjerne flere farger

*Begrens fruktjuice! Velg heller hele frukter..



Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses!

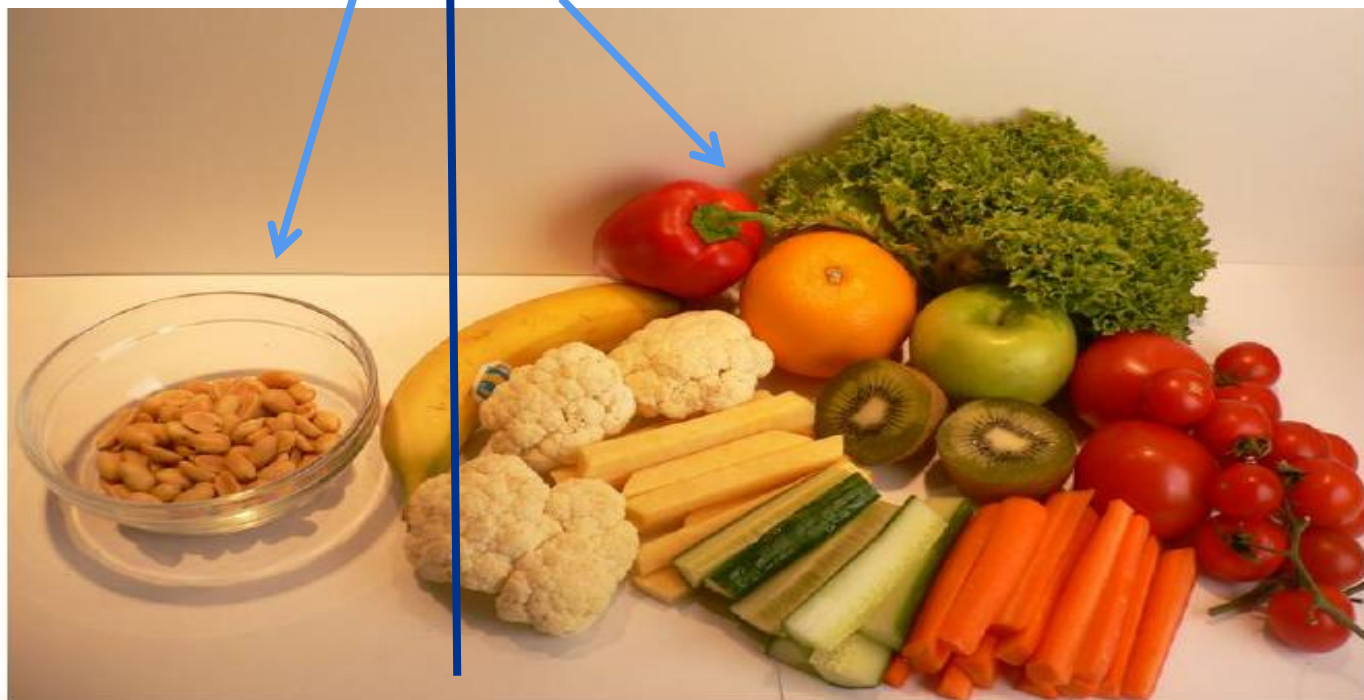
Ingen matvarer er forbudt, men **mengden** og **hyppigheten** er avgjørende...



Ca samme mengde energi, 450 kcal, men obs sukker og fett innhold!
28 g tilsatt sukker, vs 1.6 g

20-30 g nøtter og mandler daglig

Samme energimengde (kcal) i 80 g
nøtter som i alt det andre



Bilde: Stor & sterk, OUS, 2009

Eksempler på 20 g:



Bilder: www.bama.no

SØTNINGSSTOFFER

✓ Påvirker blodsukkeret:

- Sukkeralkoholer = sorbitol, xylitol, mannitol

✓ Påvirker ikke blodsukkeret:

- Aspartam, acesulfam K, sakkarin, cyklamat

Søtningsstoffer som er trygge å bruke

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](#)

ALKOHOL OG SUKKER

- ✓ Lettøl, 33 cl, 90 kcal, 5 sukkerbiter (liten sukkerbit, 3 g/st)
- ✓ Vørterøl, 33 cl, 130 kcal, 10 sukkerbiter
- ✓ Vin, et glass, 80 kcal, 1,5 sukkerbiter
- ✓ Øl, ½ liter, 200 kcal, 5 sukkerbiter
- ✓ Finnes mange ulike alkoholfrie varianter
"Lite"/Radler

Leveren forbrenner 0,1 g ren alkohol/kg/time

En 70 kg mann bruker:

2 timer på å forbrenne 4 cl sterksprit

10 timer på å forbrenne 1 flaske vin



Kilde: Shutterstock

Nøkkelhullet og brødskalaen - hjelp til sunnere matvarer

Sammenlignet med andre produkt har nøkkelhullmerket produkt:

- ✓ Mindre fett eller høyere innhold av sunnere fett
- ✓ Mindre sukker
- ✓ Mindre salt
- ✓ Mer kostfiber og fullkorn
- ✓ Ingen søtningsstoff



Fint brød
0-25 % grovt



Halvgrovt brød
25-50 % grovt



Grovt brød
50-75 % grovt



Ekstra grovt brød
75-100 % grovt



Se på innholdsfortegnelsen!



Vann, sammalt spelt,
speltmel, valset ruggryn,
sammalt rug linfrø,
solsikkekjerne, sesamfrø,
speltkli, speltflak, gjær, olje

Næringsinnhold

Pr. 100g = 3 skiver

Energi kcal

271

Fett g

8,8

Karbohydrater g

32,4

Sukkerarter g

0,9

Kostfiber

10

Protein g

10,5

Salt g

0,9

Kilde: Kostverktøyet.no

INNHALDSFORTEGNELSE

Wasa fiber balance

- ✓ Energi 330 kcal per 100 gram
- ✓ Karbohydrater: **48g** , hvorav sukker 0,7g
- ✓ Kostfiber: **24 g**

Forenklet tommelen regel: sukker < 10 g og fiber > 10g

Her kan du beregne:

<https://brodogkorn.no/brodskala-kalkulator>

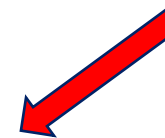


Kilde: Privat

DITT VALG: KNEKKEBRØD



Mye sukker, lavt m fiber, «kake-knekkebrød»



Kilde: Privat

DITT VALG: FROKOSTBLANDINGER

50 g = 200kcal
Sukker = 20 g
Fiber = 1.5 g



50 g = 200 kcal
Sukker = 0 g
Fiber = 6 g

Kilde: Privat

HVILKET PRODUKT GIR BEST METTHET?



Lettlurt? Sukker/sukkerfri/mindre sukker?



33 g KH
29 g sukkerarter



53g KH
52 g sukkerarter



5,6 g KH
5,6 g sukkerarter
(SUKRALOSE)

Kilde: Privat



VS

Hva er forskjellen?



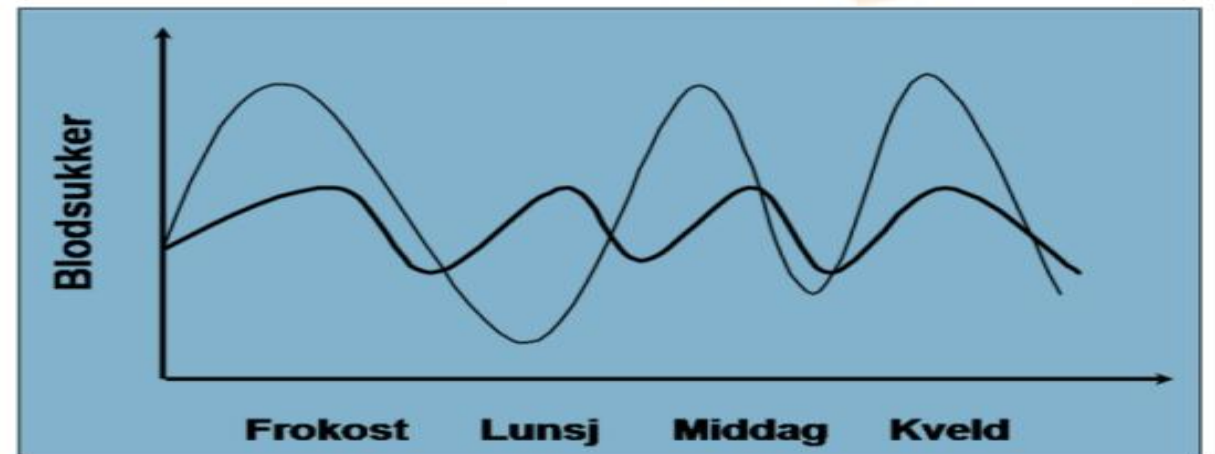
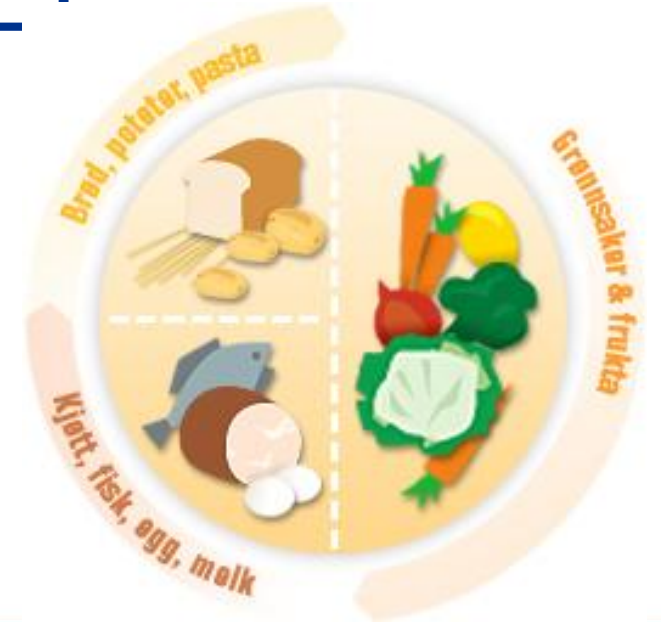
Kilde: Privat

OPPSUMMERING: HVA PÅVRIKGER BLODSUKKERET?

- ✓ Tilberedning av matvare (konsistens: rå, kokt, moset?)
- ✓ Sukker mengde (tilsatt og skjult i matvaren)
 - se på karbohydrater og hvorav sukkerarter
- ✓ Søtningsstoff - hvilken type
- ✓ Stivelse - fra rent produkt eller prosessert?
- ✓ Fiberinntak per dag (anb. 35-40 g)

HVA SOM PÅVIRKER BLODSUKKERET

- ✓ Fettmengde (tilsatt og skjult i maten) - jo mer fett jo langsommere magesekkestømning og blodsukker stigning
- ✓ Alkohol
- ✓ Sammensetning av måltidet
- ✓ Måltidsrytme- og størrelse



Kilde: Kostverktøyet.no



Frokost

Mellom-
måltid

Lunsj

Mellom-
måltid

Middag

Kveldsmat

Kilde: Kostverktøyet.no

Takk for oppmerksomheten!
Spørsmål?



Du blir hva du spiser?

Kilde: Kostverktøyet.no

