

Diabetes typ 2 och mat

Mat som är hälsosam för andra är också bra för dig som har diabetes. Det viktigaste är att inte äta för mycket och att variera vad du äter av näringsrik mat. Med hjälp av bra matvanor kan du påverka ditt blodsocker.

Vad i maten påverkar blodsockret

Vår mat ger oss näringsämnen som protein, fett och kolhydrater som kroppen behöver. Det är kolhydraterna som höjer blodsockret. Vi kan dela in kolhydraterna i långsamma och snabba. Långsamma kolhydrater innebär att det tar längre tid för kroppen att bryta ner kolhydraterna till socker (glukos) och dessa påverkar därför inte blodsockret lika mycket som snabba kolhydrater. Exempel på mat som innehåller långsamma kolhydrater är linser, bönor och ful kornspasta. Snabba kolhydrater bryter kroppen snabbt ner till socker (glukos) och dessa får ditt blodsocker att stiga snabbare. Exempel på mat som innehåller snabba kolhydrater är ljust bröd, cornflakes och klibbigt ris.

För att få ett bättre blodsocker är det klokt att äta mindre mängd av kolhydrater och att oftare välja långsamma än snabba. Egna blodsockertester kan hjälpa dig att se hur mängden och valet av kolhydrater påverkar blodsockret. Mät blodsockret strax före och 2 timmar efter måltiden. Ett bra blodsocker före måltid ligger på 4-6 mmol/l och 2 timmar efter måltid på max 8-10 mmol/l.

Prata med din läkare/diabetessjuksköterska om vad som är en bra vikt för dig och din diabetes. Genom att regelbundet (till exempel en gång i veckan eller en gång i månaden) väga dig så kan du följa din vikt. Går du upp i vikt så kan det vara så att du äter för mycket.

Råd för ett bättre blodsocker

Fördela maten jämnt över hela dagen. Frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål är en bra fördelning.

Ät enligt tallriksmodellen - ett hjälpmedel för att få bra mängder av olika livsmedel och storlek på portionen. Att äta mycket grönsaker hjälper ditt blodsocker och underlättar när man vill nå en bra vikt.

Välj fullkornsprodukter och fiberrik mat som linser, bönor, fullkornsrís, fullkornspasta, fullkornsbrod, fullkornsbulgur.

Ett bra hjälpmedel som gör det lättare att välja hälsosam mat är nyckelhålsmärket. Nyckelhålet är en symbol som finns på livsmedel som bröd, müsli, flingor, matfett, mejerivaror, charkprodukter, vegetarisk mat och färdigmat. Märket sitter på förpackningen och gör det lättare att välja mer hälsosamma livsmedel. Finns nyckelhålet på maten du köper så innehåller den mer fiber och fullkorn, mindre socker, mindre fett eller bättre fett samt mindre salt.

Drycker kan ofta vara en källa till snabba kolhydrater. Vatten, mineralvatten, buljong, kaffe och te utan socker och mjölk är exempel på drycker som inte innehåller kolhydrater och som inte påverkar blodsockret. Drycker som till exempel fruktjuice, saft, fruktsoppor, läsk och cider kan innehålla stora mängder kolhydrater som påverkar blodsockret. Ofta finns saft och läsk även som "sockerfria" alternativ som inte påverkar blodsockret lika mycket.

”Sällanmat” Godis, choklad, glass, chips, torkad frukt, dadlar, bullar, kakor och kex räknas till ”sällanmat”. Det innebär att dessa livsmedel bör begränsas till ett par gånger i veckan och bara en mindre mängd per tillfälle. Skilj på vardag och fest. Bra alternativ att äta istället för ”sällanmat” är nötter och oliver. En bra mängd nötter är 0,5 dl max 5 gånger på en vecka.

Förbättra blodfetterna och minska risken för hjärtat och kärlen

Det är inte bara kolhydraterna som är viktiga att tänka på om du har diabetes. Genom att förbättra blodfetterna kan du minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Detta kan du göra genom att äta lagom mycket fett - av bra sort.

Bra fetter är omättade och enkelomättade fetter som du hittar i olja, fisk, nötter, frön och avokado. Minska mängden mättade fetter som du hittar i smör, ost, crème fraiche och choklad.

Livsmedel med kolhydrater

Grönsaker & rotfrukter. Ät av alla sorter, både råa och tillagade, minst 250 g per dag, gärna mer.

Frukt & bär. Lagom mängd är 1-3 frukter per dag. Ät enbart en frukt per tillfälle. En frukt motsvarar 2 dl bär. Undvik torkad frukt.

Bönor, linser & ärtor. Dessa är extra värdefulla med sitt innehåll av långsamma kolhydrater och höga fiberinnehåll. De ger också bra proteiner och mycket näring.

Ris & pasta. Välj gärna fullkornsprodukter. Andra bra alternativ är t ex bulgur, mathavre, matvete och quinoa.

Potatis. Kokt potatis mättar bra. Potatismos höjer blodsockret snabbt. Pommis frites som är friterade

innehåller ofta för mycket fett.

Bröd & mjöl. Välj bröd med fullkorn och minst 5 g kostfiber/100 g. Leta efter nyckelhålet på bröd.

Knäckebröd, gryn, müsli och flingor. Nyckelhålmärta produkter är bra alternativ. Mindre bra är cornflakes, riskakor, smörgåsrån, mannagrynsgröt och risgrynsgröt som innehåller mer snabba kolhydrater.

Livsmedel med fett och protein

Kött, fågel, fisk, ägg, ost & keso. Minska mängden nötkött- och fläskkött. Ät fisk och skaldjur av alla sorter, 2-3 gånger i veckan. Bra pålägg är t ex makrill i tomatsås, tonfisk, keso, ägg och köttpålägg. Välj nyckelhålmärkta produkter när det gäller korv, leverpastej samt ost.

Matfett. Välj flytande matfetter och oljor till matlagning och nyckelhålmärkt matfett till smörgås.

Nötter och jordnötter. Innehåller bra fetter. En bra mängd är 0,5dl fem gånger per vecka.

Mjölk, fil & yoghurt. Lagom mängd är ca 5-6 dl per dag, men drick högst ett glas (2 dl) vid varje tillfälle. Välj naturella nyckelhålmärkta sorter eftersom smaksatta oftast innehåller stora mängder tillsatt socker.

Övrigt

Sötningemedel. Vill du söta kaffe, te, gröt, fil eller yoghurt använd energifria sötningsmedel såsom Hermesetas, Canderel, Stevia sweet, Suketter. Dessa innehåller söta ämnen som inte höjer blodsockret, till exempel Aspartam, Acesulfam-K, Sackarin, Cyklamat, Sukralos och Steviolglykosider.

Alkohol. Ren alkohol sänker blodsockret efter några timmar. Allt från vin till likörer innehåller socker

Som medlem
i Svenska
Diabetesförbundet
får du förmåner
och stöd
[diabetes.se/
medlem](https://diabetes.se/medlem)

i olika mängder. Medicinering kan inverka på hur alkoholen påverkar blodsockret. Här kan diabetes-sjuksköterskan/läkaren ge råd.

Material hämtat från Bra mat diabetes producerad av dietisterna i Region Skåne. Granskat av Hannah Hellegren, leg dietist.