

Kosthold ved diabetes type 2

Klinisk ernæringsfysiologi

Seksjon for kliniske støttefunksjoner, Molde Sjukehus

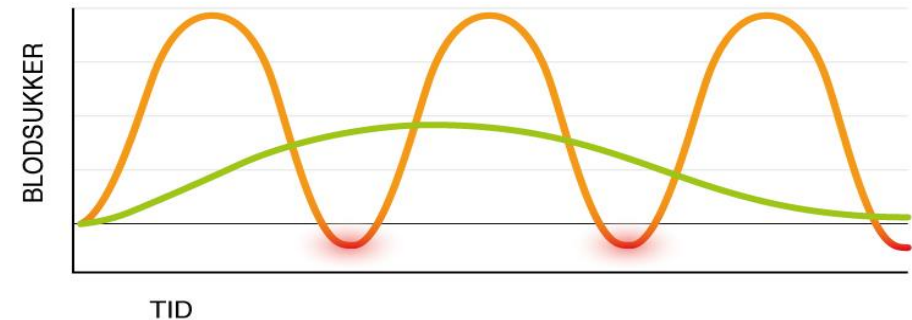
Hva påvirker blodsukkeret?

Kostholds faktorer

- Måltidsrytme
- Måltidsstørrelse og sammensetningen av måltidet
- Karbohydrater – både mengde og type
- Form og konsistens
- Oppvarming og tilberedning

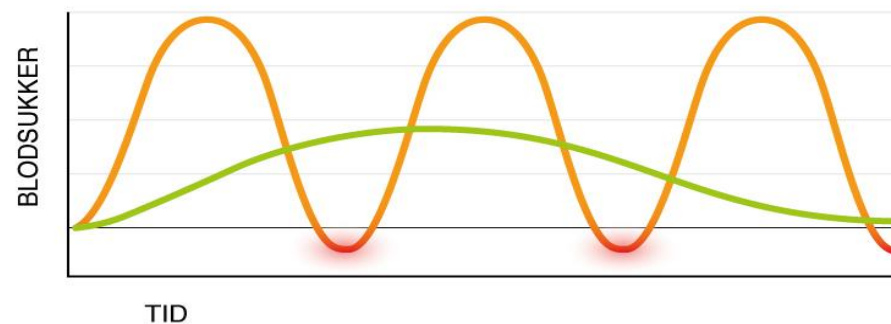
Andre faktorer

- Fysisk aktivitet
- Blodsukkerregulerende medisin
- Psykiske faktorer
- Annen sykdom



Måltidsrytme

- 4 hovedmåltider
- 1-2 mellommåltider
- Spis hver 3.-4. time



Hva i maten påvirker blodsukkeret?

- Karbohydrater

- Sukker

- Stivelse

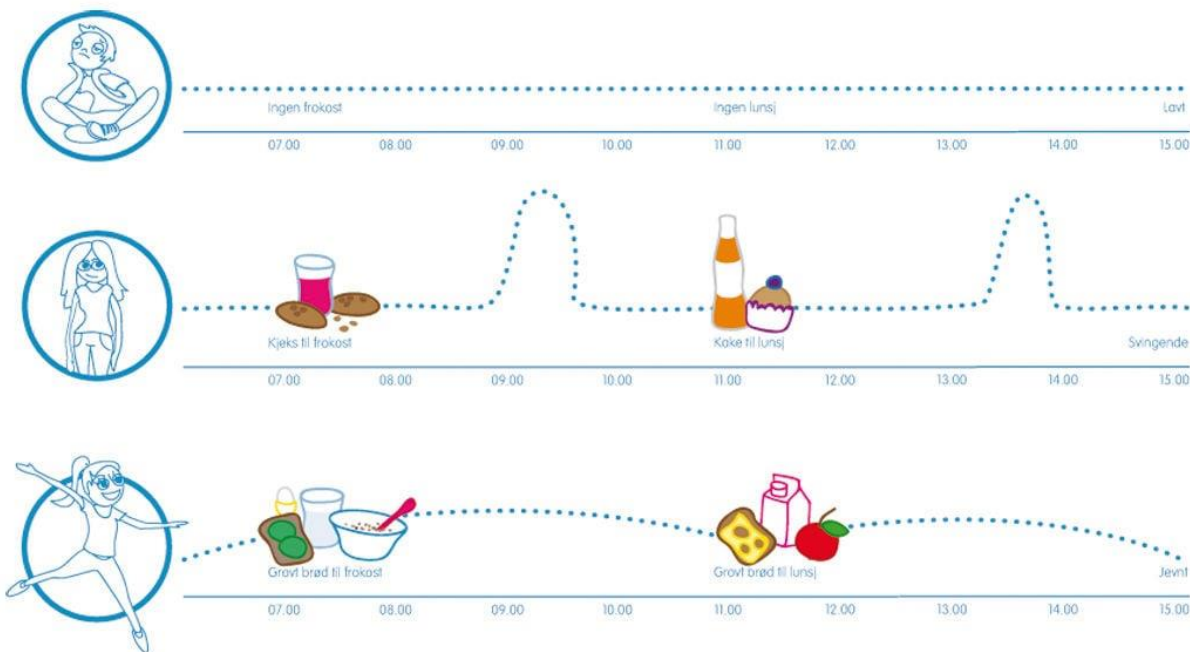
- Fiber

- Fett

- Protein

Påvirker blodsukkeret direkte

Indirekte påvirkning på blodsukker



Måltidsstørrelse og sammensetningen av måltider



Ulike typer karbohydrater



«Uten tilsatt sukker»

... Betyr ikke nødvendigvis at matvaren er sukkerfri

Matvarer kan fortsatt ha et naturlig innhold av sukker og/eller være tilsatt råsaft, fruktjuice, frukt eller bær

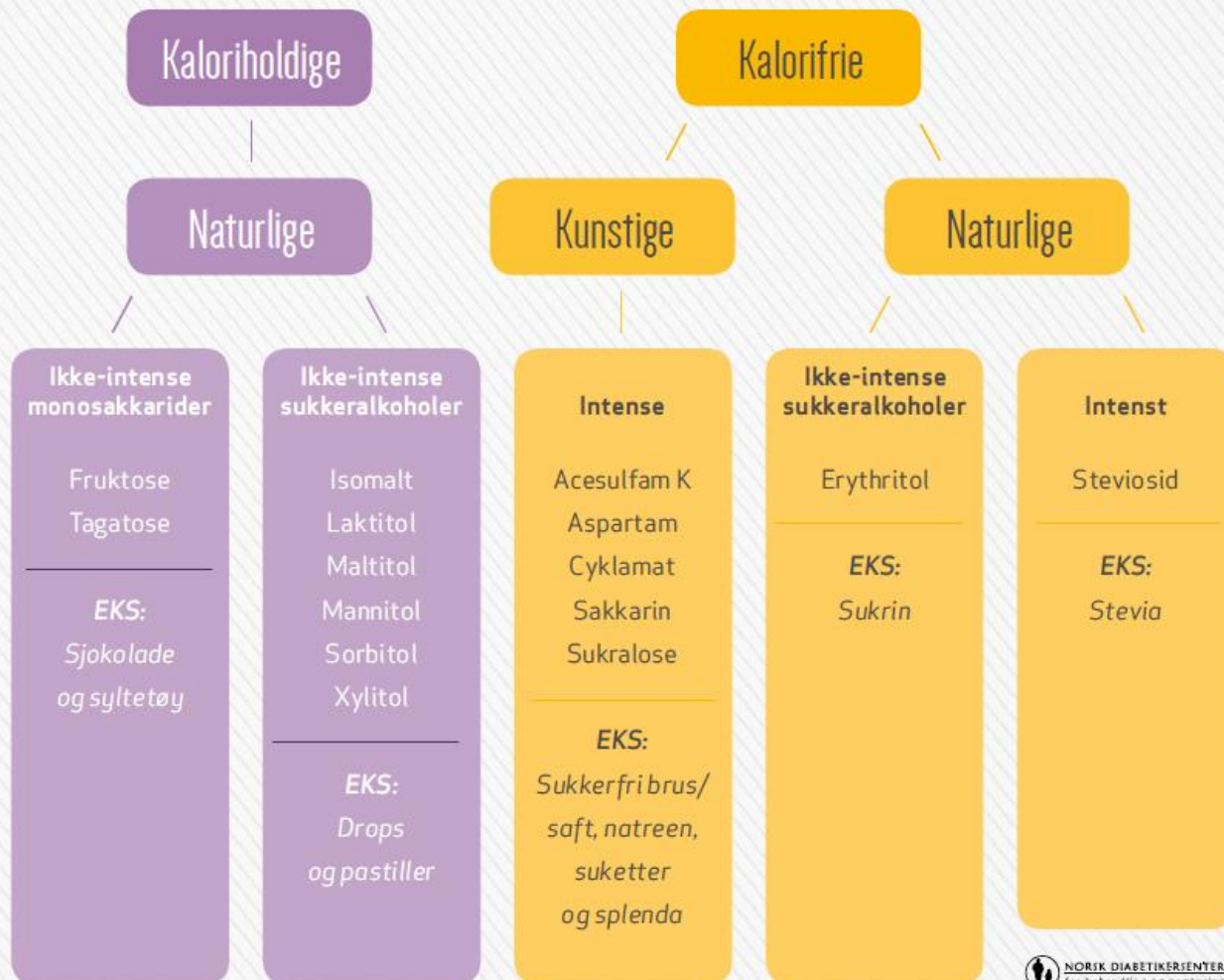
Vær oppmerksom på merking med «lett», «lettere» og «zero»



Søtstoffer benyttes som erstatning for sukker og kan deles inn i kaloriholdige og kalorifrie søtningsstoffer.



SØTSTOFFER



Form, konsistens og tilberedning



Blodsukkerstigning

Ved overvekt og fedme

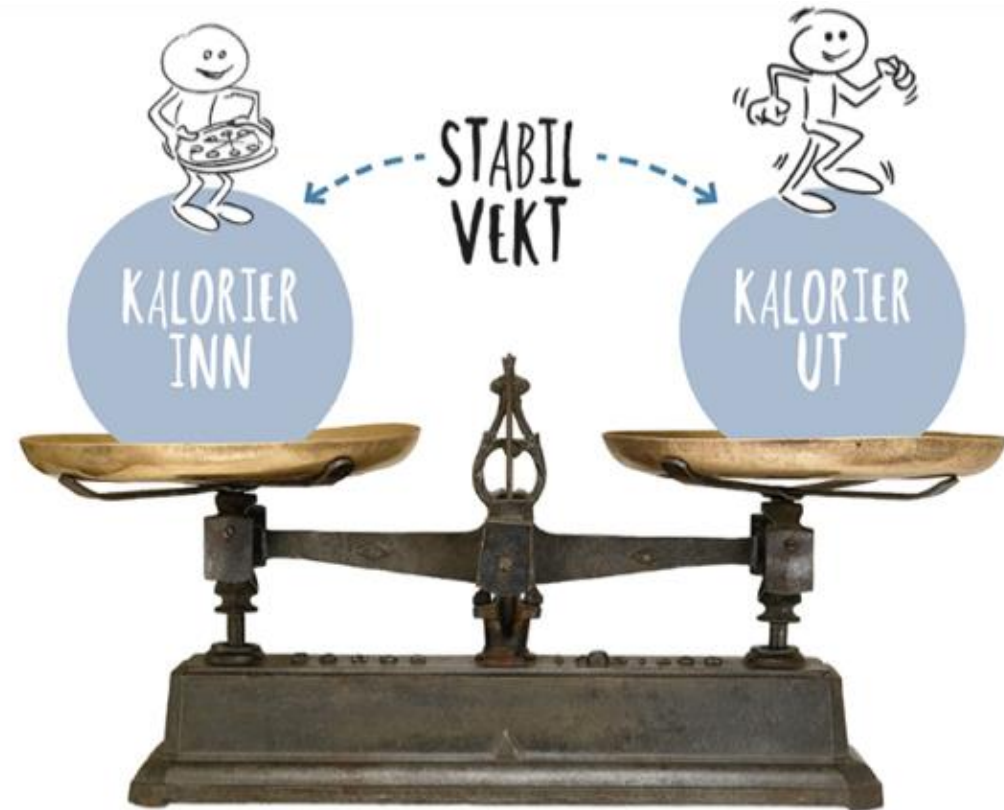
Vektreduksjon på 5-10 % kan gi:

- Redusert kolesterol og triglyserider
- Redusert blodtrykk
- Bedre blodsukkerkontroll
- Lavere insulinresistens

Hvordan lykkes med vektreduksjon?

Tenk på hvor skoen trykker:

- God mat? Mye godteri?
- Store porsjoner?
- Ugunstige matvarevalg?
- Småspising?
- Stor sultfølelse?



Kostråd ved diabetes

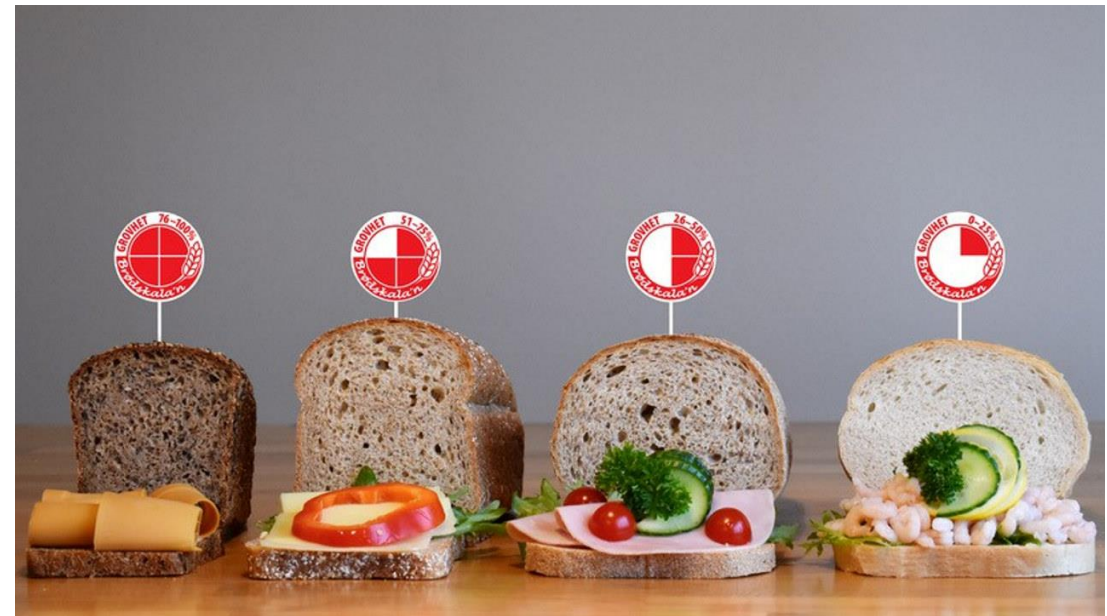
Spist godt med fiberrike matvarer

Fordeler:

- Jevnere blodsukker
- Forebygger hjerte- og karsykdom og tykktarmskreft
- Senker kolesterolet
- Forebygger forstoppelse og treg mage
- Gir god næring til tarmbakteriene
- Inneholder vitaminer og mineraler

Mål: 25-45 g fiber per dag ved diabetes

Gode kilder: Grove fullkornsprodukter, grønnsaker, belgvekster, nøtter, frukt og bær



Spis rikelig med frukt og grønnsaker

Fordeler:

- Høyt innhold av vitaminer og mineraler
- Høyt fiberinnhold
- Redusert risiko for hjerte- og karsykdom, hjerneslag og høyt blodtrykk

Mål: 5 porsjoner om dagen, hvor 3 porsjoner bør være i form av grønnsaker

Gode kilder: Alt av grønnsaker, frukt og bær



Valg umettet fett

Umettet fett



Mettet fett



Velg magert til hverdags

Velg magre melk- og meieriprodukter

- Lettmelk 0,5 % fett
- Lettrømme 10 % fett
- Mager kesam






Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter

- Vilt kjøtt
- Kylling og kalkun
- Magre deler av storfe, lam og svin



Begrens inntaket av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt

Rødt kjøtt=    **+ geit**

Bearbeidet kjøtt = Produkter som er saltet, røkt eller behandlet for å forlenge holdbarheten

 røkt skinke, bacon, salami, røkte pølser, kjøttdeig og farseprodukter

Spis fisk 2-3 ganger i uken

Fordeler:

- Høyt innhold av omega 3, vitamin D, jod og selen
- Redusert risiko for hjerte- og karsykdom og kognitiv svikt når man blir eldre

Mål: 300 – 450 g fisk i uken, minst 200 g fra fet fisk

- 6 påleggsporsjoner (25 g)
- 1 fiskefilet (150 g) i uken



Begrens saltinntaket



Hvorfor?

- Natrium binder væske – øker blodtrykket

Hvordan?

- Reduser inntaket av halv- og helfabrikat
- Begrens inntaket av røkt mat, speket mat og asiatiske sauser
- Tynn ut innholdet i posesupper/gryter med grønnsaker
- Halvere mengden salt i oppskrifter, bruk isteden andre krydder
- Seltin (obs ved nyresykdom)

Les varedeklarasjonen

- **Høyt saltinnhold** = > 1,25 g salt (0,5g natrium) per 100 g
- **Middels saltinnhold** = 0,25- 1,25g salt (0,1- 0,5g natrium) per 100 g
- **Lavt saltinnhold** = < 0,25 g salt (0,1g natrium) per 100 g

Kostråd ved diabetes oppsummert

- **Velg mer av dette:**

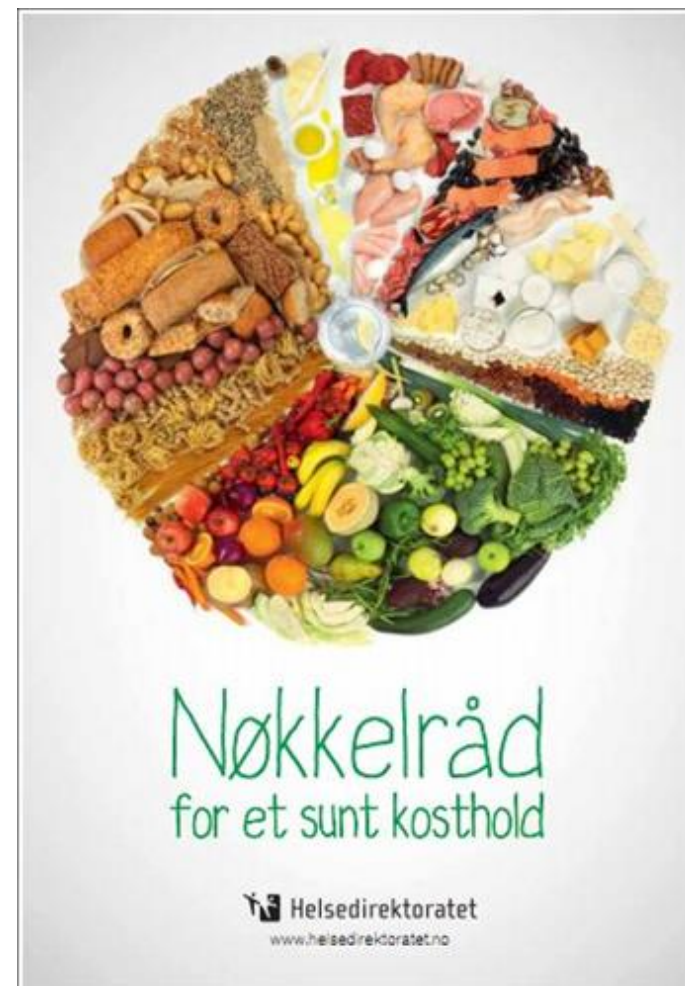
- Grønnsaker
- Fukt og bær
- Fisk og fiskeprodukter

- **Velg mindre av dette:**

- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri

- **Velg disse matvarene:**

- Grove kornprodukter i stedet for fine
- Olje og myk margarin i stedet for smør
- Magre meieriprodukter
- Vann i stedet for saft og brus



Kostråd ved diabetes oppsummert

- **Velg mer av dette:**

- Grønnsaker
- Frukt og bær
- Fisk og fiskeprodukter

- **Velg mindre av dette:**

Hvordan få til dette i hverdagen?

- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri

- **Velg disse matvarene:**

- Grove kornprodukter i stedet for fine
- Olje og myk margarin i stedet for smør
- Magre meieriprodukter
- Vann i stedet for saft og brus



Smarte valg i hverdagen – frokost



Grovt brød med magert pålegg



Smoothie laget med yoghurt og havregryn/nøtter



Havregrøt



Frokostblanding med nøkkelhullet

Smarte valg i hverdagen - Lunsj



Smarte valg i hverdagen – Lunsj

Salat

- Inkluder en god proteinkilde
 - Kokt egg, kikerter, bønner, linser, kylling, cottage cheese eller fisk
- Inkluder grove karbohydrater
 - Fullkornspasta, byggryn, quinoa
- Inkluder kilde til sunt fett
 - Avocado
 - Oljebasert dressing



Smarte valg i hverdagen – Middag

- Magert og rent kjøtt eller fisk
- Rikelig med grønnsaker
- Salat ved siden av lasagne, pizza, pai
- Grovt mel i pannekaker, pizzadeig, og paibunn for økt fiberinnholdet
- Velg fullkornspasta eller –ris



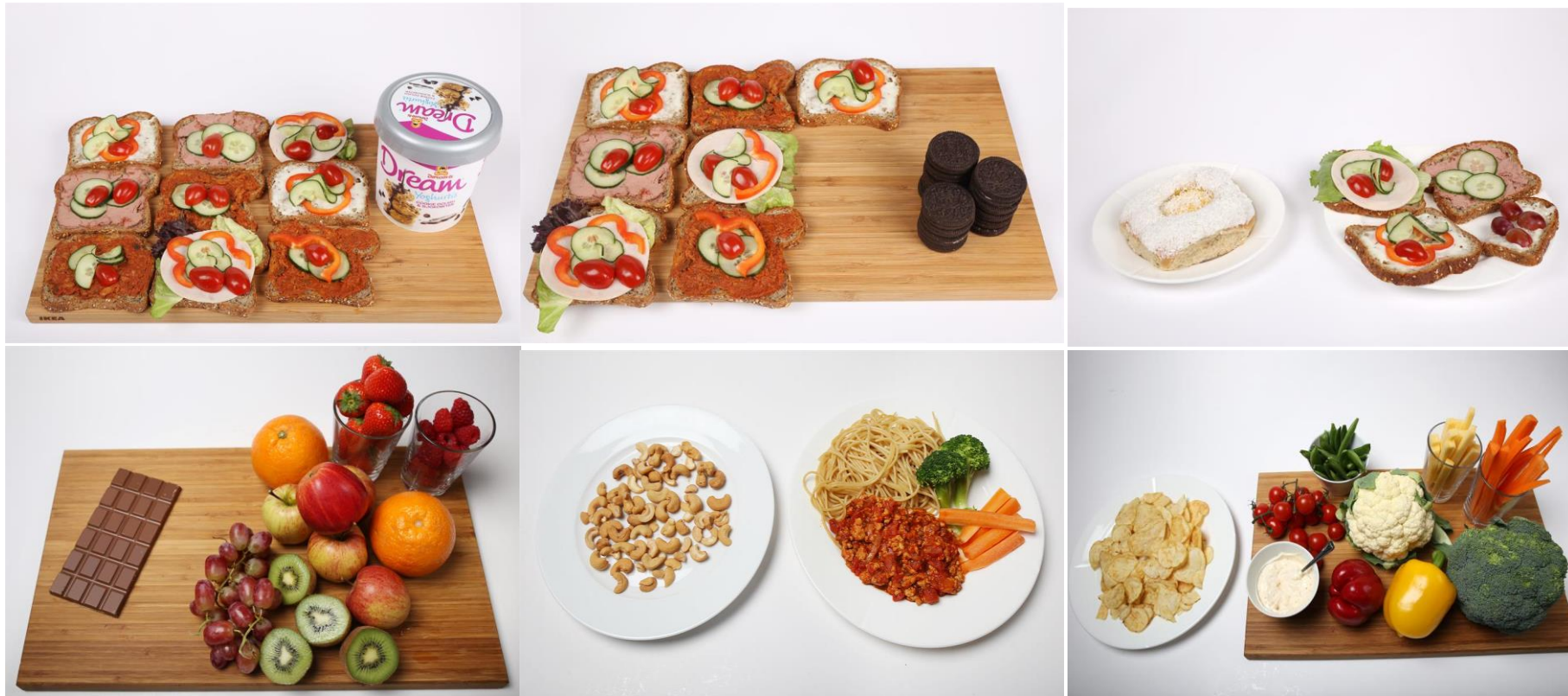
Smarte valg i hverdagen

OBS - olje er kaloririkt



Smarte valg i hverdagen – Kosemat

Ofte energirik – her kan smarte valg være lurt



Smarte valg i hverdagen – Kosemat

- Istedenfor krem til desserter – Velg vaniljekesam, vaniljeyoghurt, lett rømme eller yoghurt naturell
- Bakverk:
 - Erstatte 30-50% av sukkeret med søtningsstoff som tåler varme
 - Bruke olje/flytende margarin istedenfor smør og margarin
 - Erstatt noe fint mel med grovt mel eller havregryn
- Lag egen is av frosne bær med banan og yoghurt
- Gele laget med sukkerfri saft og vaniljekesam/zero vaniljesaus



Smarte valg i hverdagen - Drikke

Mye å hente på å velge smart drikke!



Et glass: 10 sukkerbiter



Et glass: 5 sukkerbiter



Et glass: 6 sukkerbiter

Smarte valg i hverdagen - Drikke



Hvor skal man starte?

- Få til 2 om dagen? Kanskje 3?
- Kjøpe mer nøkkelhullsmerket mat?
- Velge mer umettet fett til fordel for mettet fett?
- Velge mer fullkornsprodukter?

Sett realistiske mål!

Behov for veiledning

- Kontakt den lokale frisklivssentralen i hjemkommunen din*
 - Tilbyr individuell veiledning og gruppebasert tilbud
 - Du trenger ikke henvisning fra lege og kan ta kontakt selv



*ikke alle kommuner har dette tilbudet.