



# En hälsosam **KOST** och **DIABETES**

Översättning och faktagranskning,  
Camilla Franks

## En hälsosam kost och diabetes

Sunda matvanor är viktiga för oss alla. I den här broschyren förklarar vi varför en hälsosam kost är en så betydelsefull del i behandlingen av diabetes. I broschyren finner du information om hur du äter nyttigt och varför alla bör äta en hälsosam och välbalanserad kost.

Det är viktigt för en person med diabetes att äta hälsosamt eftersom bra kost kan bidra till:

- Bättre reglering av blodsockret, vilket minskar riskerna för blodsockersvängningar samt komplikationer
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och vävnadsskador orsakade av höga blodsockernivåer
- Bättre viktkontroll
- Bättre livskvalitet och allmänhälsa

En hälsosam kost innehåller mer frukt och grönsaker, fullkornsprodukter, mejeriprodukter med låg fetthalt, fisk och skaldjur, legymer och nötter, men mindre mörkt och förädlad kött, sockersötade livsmedel, drycker och raffinerade spannmålsprodukter.

### Kolhydrater

Kolhydrater är det näringsämne i vår föda som främst leder till förhöjda blodsockernivåer. Kolhydraterna finns huvudsakligen i stärkelserika och sockerrika livsmedel. Alla kolhydrater, inklusive socker och stärkelse samt behandlade och obehandlade kolhydrater, påverkar blodsockernivåerna. Några exempel på livsmedel som innehåller kolhydrater:

- Stärkelserik mat, t.ex. allt slags bröd, potatis, pasta, nudlar och ris. Alla typer av frukostflingor
- Mjölprodukter, t.ex. bakverk, pizza, kex och bröd
- Baljfrukter, t.ex. linser, gröna ärtor, vita och bruna bönor och kikärter
- Sockerrika livsmedel, t.ex. bakverk, choklad, sylt, saft och läskedrycker
- Livsmedel som innehåller naturligt förekommande sockerarter. All frukt innehåller ett naturligt socker som kallas fruktos. Mjölken innehåller ett naturligt socker som kallas laktos

1



**Figur 1** Ät en variation av frukt och grönsaker så får du dina fem portioner frukt och grönt om dagen.

2



**Figur 2** Studier visar att människor som äter mycket fet fisk löper mindre risk att drabbas av hjärtsjukdomar.

Färska rön visar att obearbetade och fullkornsbaserade kolhydrater (grönsaker, frukt och fullkornsspannmål) är mer hälsosamma än bearbetade stärkelsor (vitt bröd, pasta, ris och potatis). Genom att regelbundet äta vissa av dessa stärkelsrika fullkornsprodukter tillför du din kropp den energi den behöver. Utmaningen ligger i att skapa balans mellan att tillgodose kroppens energibehov och samtidigt hålla nere blodssockernivåerna.

## Kolhydraträkning

Många som lider av typ 1-diabetes använder sig av ett system som kallas kolhydraträkning. Det innebär att man beräknar det totala antalet kolhydrater i måltider och mellanmål och anpassar insulin doserna efter kolhydratintaget. Studier visar att man med hjälp av detta system kan förbättra patientens blodssockerreglering och livskvalitet avsevärt, vilket gör det till en viktig strategi för personer med typ 1-diabetes. Vänd dig till närmaste diabetesmottagning för information och hjälp med detta system.

## Glykemiskt index (GI)

En traditionell diabeteskost med lågt GI baseras på det faktum att vissa kolhydratrika livsmedel ger upphov till en snabbare blodssockerreglering än andra födoämnen. Därmed krävs mer insulin. En kost med lågt GI rekommenderas inte längre som en strategi för personer med typ 1-diabetes då risk föreligger för utveckling av ketoacidosis. En begränsad nytta för personer med typ 2-diabetes kan föreligga.

## Hur är det med sockret?

Nya riktlinjer rekommenderar att sockerintaget bör begränsas till ett minimum hos både den allmänna befolkningen och diabetiker. Enligt de nordiska näringsrekommendationerna bör högst tio procent av energin från maten komma från tillsatt socker. För vuxna motsvarar det ungefär 50-75 gram tillsatt socker per dag beroende på hur mycket energi man behöver (enligt Livsmedelsverket). Om du försöker gå ned i vikt bör du dock äta så lite sockerrik mat som möjligt.

## Sockerersättning och sötningsmedel

I Sverige är följande icke energigivande sötningsmedel godkända för användning: sackarin, cyclamat, acesulfamkalium, sukralos, neohesperidindihydrochalcon, steviolglykosider och taumat. Dessa sötningsmedel har liten påverkan på blodssockernivån. Sockerersättningsmedel såsom sorbitol och fruktos höjer däremot blodssockerhalten och innehåller lika många kalorier som socker vilket gör att de inte är att rekommendera för den som vill gå ner i vikt. Sorbitol och liknande sockerersättningsämnen kan också ha en laxerande effekt vid hög konsumtion.

## Livsmedel för diabetiker

Produkter som märkts som "lämpliga för diabetiker" är i allmänhet inte nödvändiga då de allt som oftast är dyrare än vanliga livsmedel och kan ha en laxerande effekt. Om du tycker om choklad eller bakverk är det bättre att äta mindre mängder som en del av en i övrigt hälsosam kost.

## Bästa tipsen för sunda kostvanor

### Fem om dagen

De vetenskapliga bevisen för att risken för hjärtsjukdomar och cancer minskar om man äter mycket frukt och grönsaker blir allt mer övertygande. Enligt Livsmedelsverket bör du äta minst 500 gram frukt och grönt om dagen. **Se figur 1.** Det motsvarar två generösa nävar grönsaker, rotfrukter och baljväxter och två frukter. Men även en liten ökning är bra för hälsan. En portion motsvarar 80 gram och kan bestå av färska, frysta, konserverade, torkade frukter och grönsaker eller juice.

Potatis klassas som ett stärkelserikt livsmedel och ingår inte i den totala rekommenderade mängden. Tänk på att frukt, i synnerhet juicer, innehåller naturligt socker och ökar blodsockernivån medan de flesta grönsaker, framförallt gröna grönsaker, har minimal inverkan på blodsockernivån.

### Minska risken för hjärtsjukdomar

Människor som lider av diabetes löper större risk att drabbas av hjärtsjukdomar och stroke. En bra kost kan bidra till att minska risken. Det är framförallt fett och salt som medför en ökad risk för hjärtsjukdomar.

#### Låga fetthalter

Enligt Livsmedelsverket är sammansättningen av fett, dvs. vilka fettsyror vi får i oss, viktigare än mängden fett vi äter. En del av det mättade fett i maten bör ersättas med omättat fett. Det omättade fett kan vara fleromättat eller enkelomättat fett. Det förbättrar blodfetterna och kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. I praktiken betyder det att vi bör minska på charkprodukter och feta mjölkprodukter och äta mer fisk och oljor som till exempel raps- och olivolja. Ett sätt är att välja flytande margarin i matlagning och Nyckelhålmärkta margariner på smörgåsen. Transfetter ska man helst undvika (från Livsmedelsverket.se).

Rekommendationerna är att:

- Minska intaget av mättade fetter (återfinns huvudsakligen i animala produkter som kött och mejeriprodukter)
- Ersätta mättade fetter med omättade fetter (återfinns i olivolja, solrosolja, majsolja och fet fisk)
- Undvika transfetter (återfinns i processade livsmedel som innehåller hydrerade vegetabiliska oljor)

#### Låga salthalter

Människor som äter mycket salt har ofta högt blodtryck vilket innebär ökad risk för hjärtsjukdomar. Det effektivaste sättet att minska konsumtionen av salt är att i största möjliga mån undvika processade livsmedel.

## Ät mer omega 3

Studier har visat att människor som äter mycket fet fisk, t.ex. makrill och sardiner, inte drabbas av hjärtsjukdomar lika ofta som andra. Det beror på att dessa fiskarter innehåller rikligt med omega 3 vilket är bra för hjärtat. Försök att äta fet fisk minst två gånger per vecka. **Se figur 2.**

## Minskad alkoholkonsumtion

På Systembolagets hemsida hittar vi följande information: För kvinnor gäller högst 9 standardglas per vecka, men inte mer än 3 standardglas vid ett och samma tillfälle (tänk dag). För män gäller högst 14 standardglas per vecka, men inte mer än 4 standardglas per tillfälle. Standardglas är ett mått som alkoholforskarna har enats om. Det innehåller 12 gram ren alkohol, vilket översatt till olika drycker blir:

- Vin (10–13 % = 12–15 cl)
- Starköl = 33 cl
- Folköl = 50 cl
- Sprit = 4 cl

Rekommendationen är att eventuellt alkoholintag sker i samband med mat eller efter mat som innehåller kolhydrater. Alkohol innehåller många kalorier och kan därför ge viktuppgång, så håll nere alkoholkonsumtionen. Dessutom höjer alkohol blodtrycket, vilket är negativt vid diabetes. Tänk också på att alkoholhaltiga drycker innehåller stora mängder socker som höjer blodsockernivån.

## Mer information

Genom sunda matvanor håller du nere blodsockernivån, håller vikten på en bra nivå och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Men kom ihåg att det inte bara handlar om vad du äter. Genom att röra dig och motionera håller du nere vikten och kan reglera din diabetes bättre.

Mer information om diabetes och kost hittar du på Livsmedelsverkets och Socialstyrelsens respektive hemsidor.

Som diabetiker har du rätt till rådgivning från en dietist. För mer information, tala med din distriktsläkare eller en specialistläkare inom diabetes.



**[www.diabeteswellness.se](http://www.diabeteswellness.se)**

Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige  
Runda Vägen 25, 167 51 Bromma  
Tfn: 08-511 612 00  
E-post: [info@diabeteswellness.se](mailto:info@diabeteswellness.se)



Insamlingsstiftelsen Diabetes Wellness Network Sverige står enligt lag under tillsyn av Länsstyrelsen i Stockholms län samt under tillsyn enligt avtal mellan Svensk Insamlingskontroll och insamlingsstiftelsen.  
Organisationsnummer 802425-2218 - 90-konto 90 01 16-5.