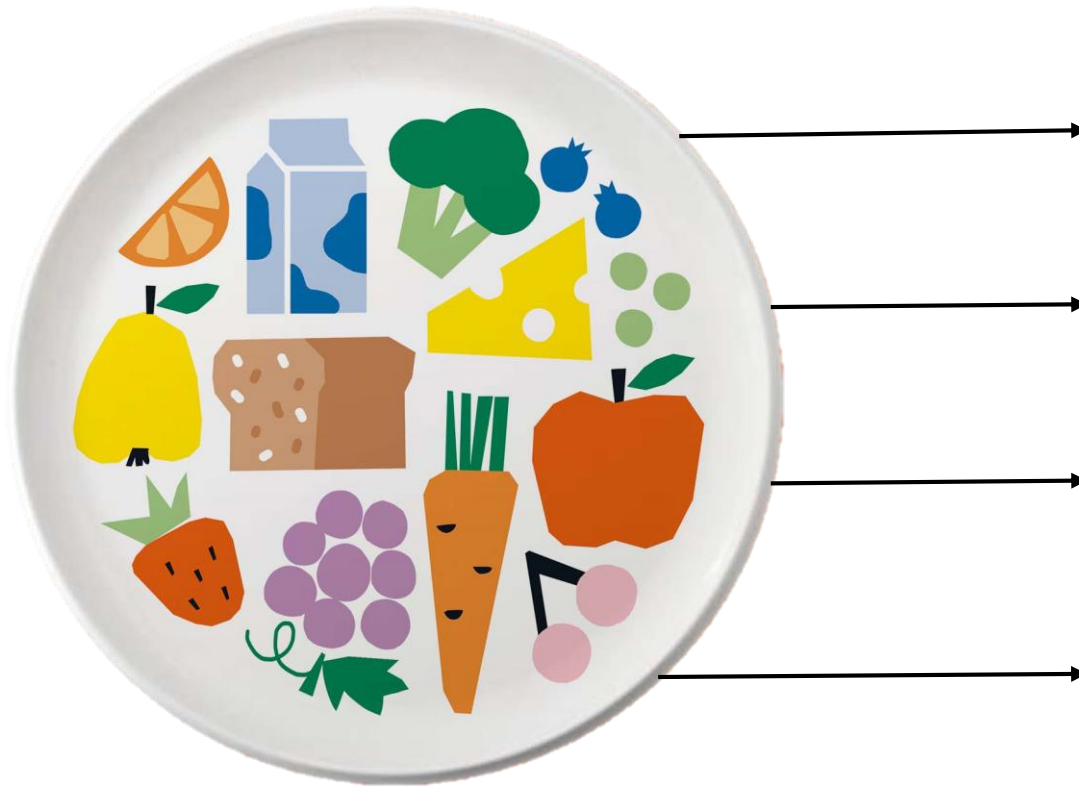




Kosthold ved diabetes type 2

Klinisk ernæringsfysiolog Elise Frederich
Molde sjukehus

Hvorfor er kosthold en viktig del av behandlingen?



Påvirker blodsukkeret

Påvirker kolesterolet

Påvirker blodtrykket

Påvirker kroppsvekten

Hva i maten påvirker blodsukkeret?

- Karbohydrater

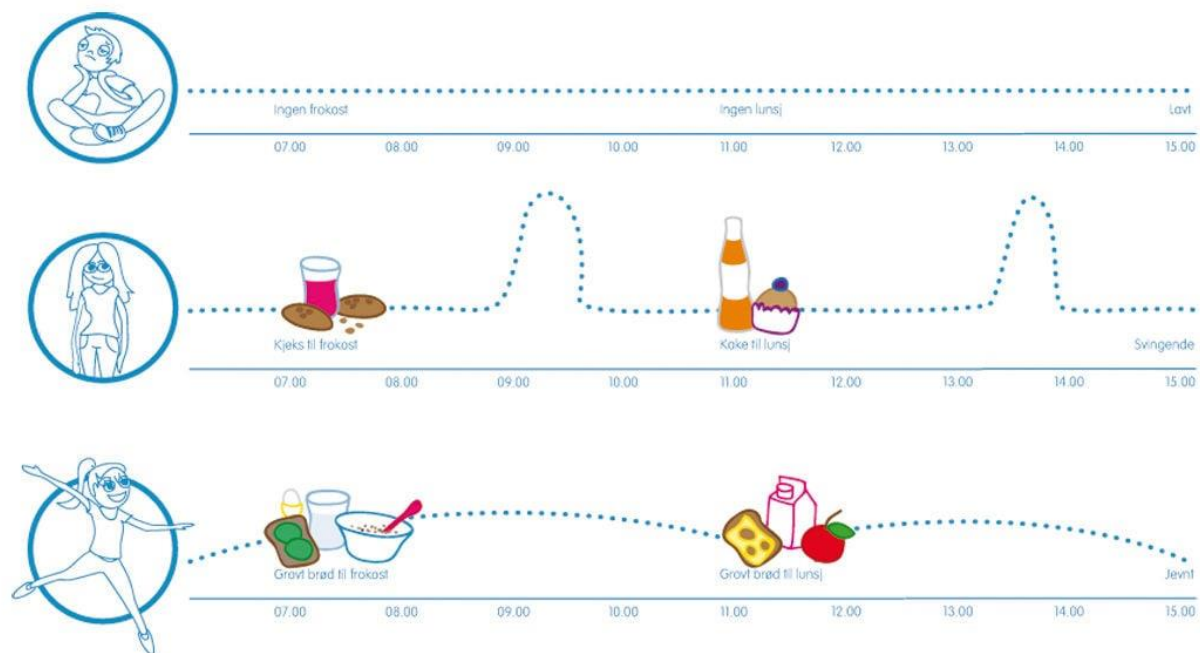
- Sukker
- Stivelse
- Fiber

Påvirker blodsukkeret direkte

- Fett

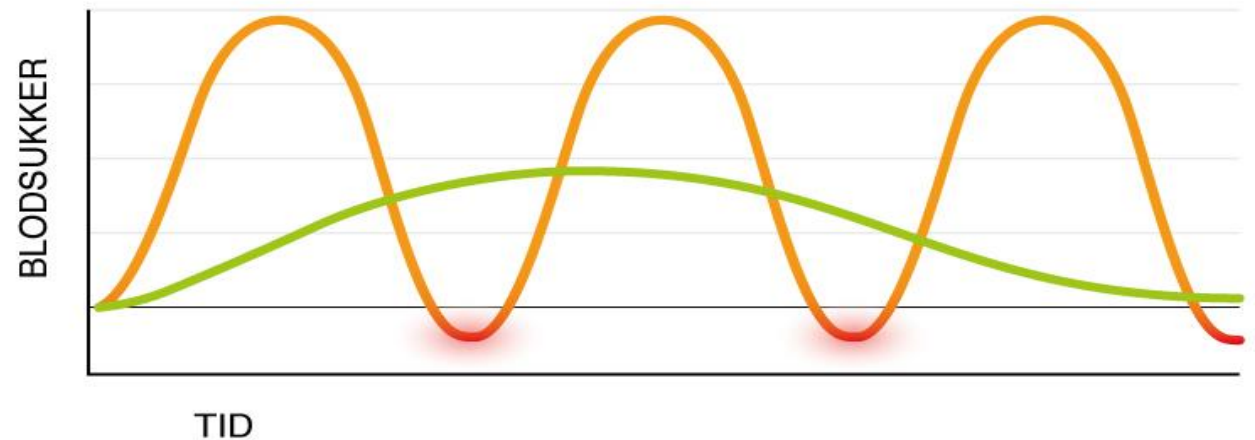
Indirekte påvirkning på blodsukker pga effekt på fordøyelsen

- Protein



Hva er det med maten som påvirker blodsukkeret?

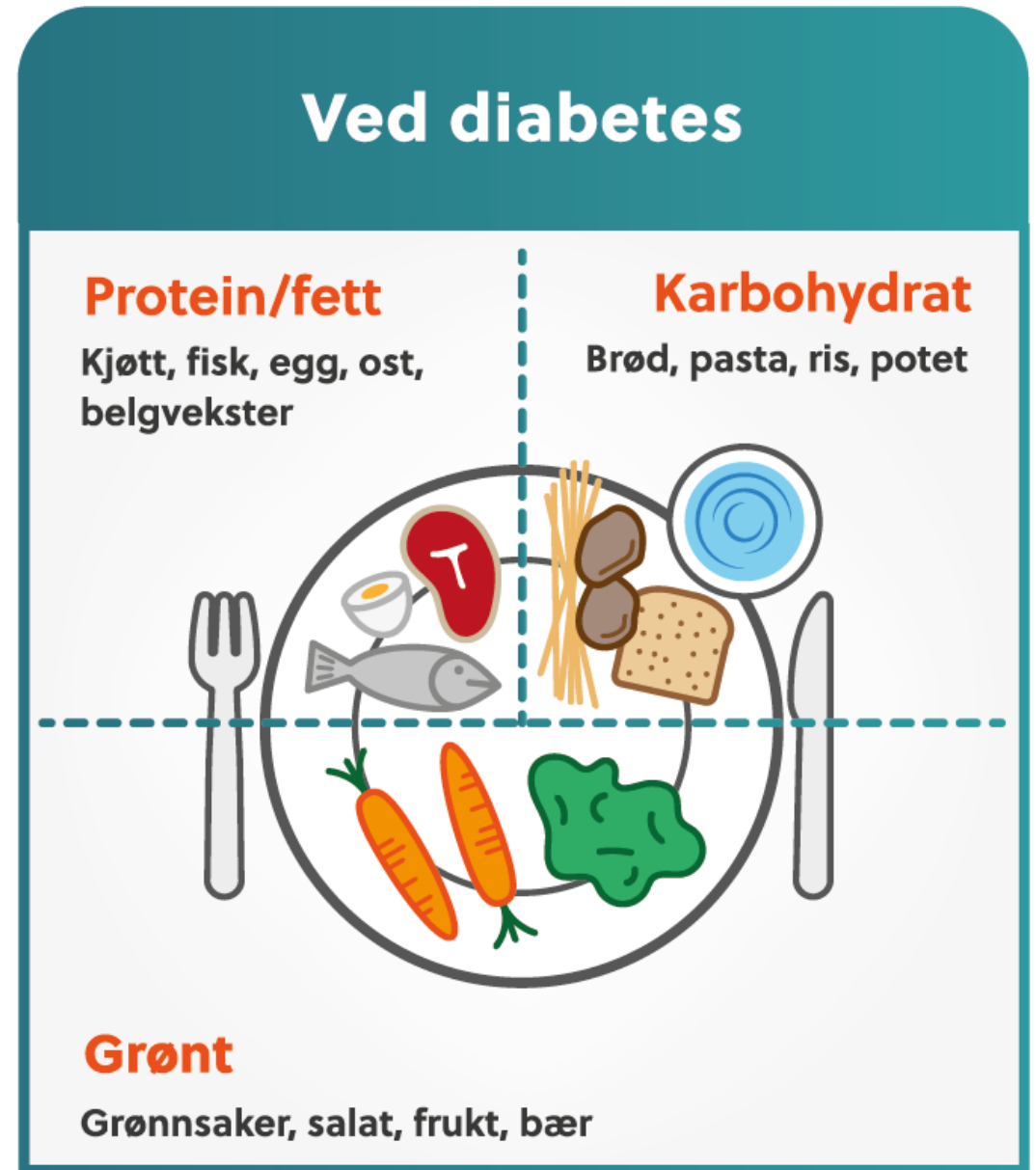
- Karbohydrater – type og mengde
- Sammensetning av måltidet
- Måltidsstørrelse
- Måltidsrytme



Ulike typer karbohydrater



Måltidsstørrelse og sammensetningen av måltider



Det er lurt å ha en regelmessig måltidsrytme

Ingen fasit på hva som er riktig

- 3-4 hovedmåltider, 0-2 mellommåltider
- 3-4 timer mellom måltidene

Fordeler

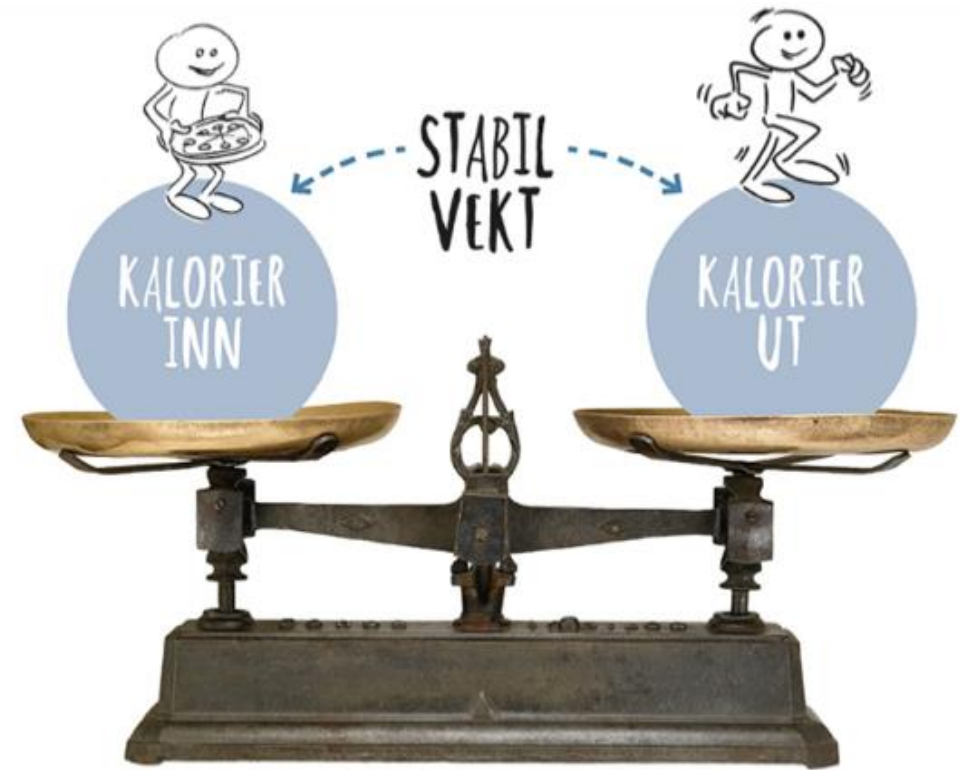
- Jevn tilførsel av energi
- Jevnere blodsukker (avhenger av måltidets sammensetning)
- Lettere å begrense porsjonsstørrelsen
- Lettere å unngå småspising



Ved overvekt og fedme

Vektreduksjon på 5-10 % kan gi:

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



Så hva bør man spise?

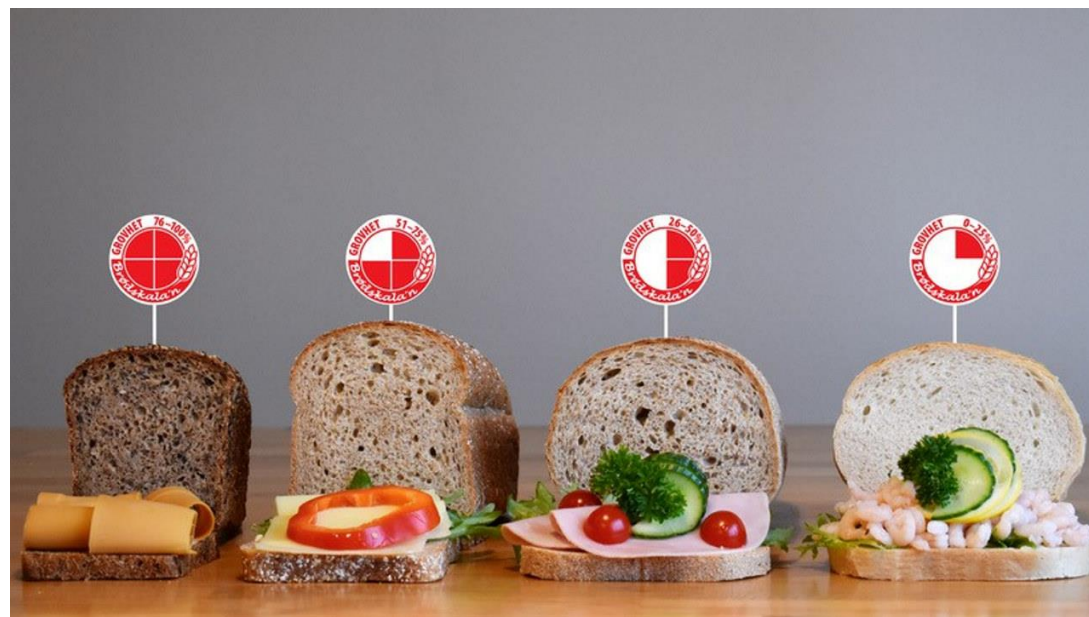
Spist godt med fiberrike matvarer

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 (inkludert frysede, ferske, kokte og hermetiske)

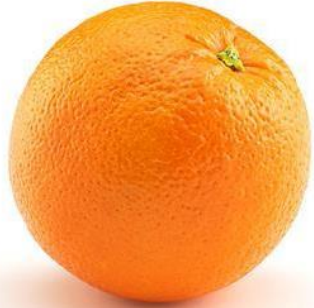


Er det mye sukker i frukt?

Matvare	Mengde		Vekt	Fett	Karbohydrat	Sukker, tilsatt	Kostfiber	Protein
× Appelsin, rå	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	0.2 g	7.2 g	0 g	1 g	0.8 g
× Banan, rå	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	0.3 g	18.3 g	0 g	1 g	1.2 g
× Jordbær, rå	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	0.2 g	6.6 g	0 g	2 g	0.5 g
× Drue, grønn, rå	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	0.2 g	15.9 g	0 g	1 g	0.7 g

Matvare	Mengde		Vekt	Fett	Karbohydrat	Sukker, tilsatt	Kostfiber	Protein
× Brus, cola, med sukker	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	0 g	10.6 g	10.6 g	0 g	0 g
× Kjeks, søt, Ballerina	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	20.7 g	62.4 g	26.3 g	3 g	6.1 g
× Sjokolade, Snickers	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	28.2 g	52.2 g	32.8 g	3 g	7.5 g
× Geléfrukt, Seigmenn	<input type="text" value="100"/>	<input type="text" value="Gram"/> ▼	100 g	0 g	65.5 g	52.9 g	0 g	7.6 g

Form, konsistens og tilberedning



Blodsukkerstigning

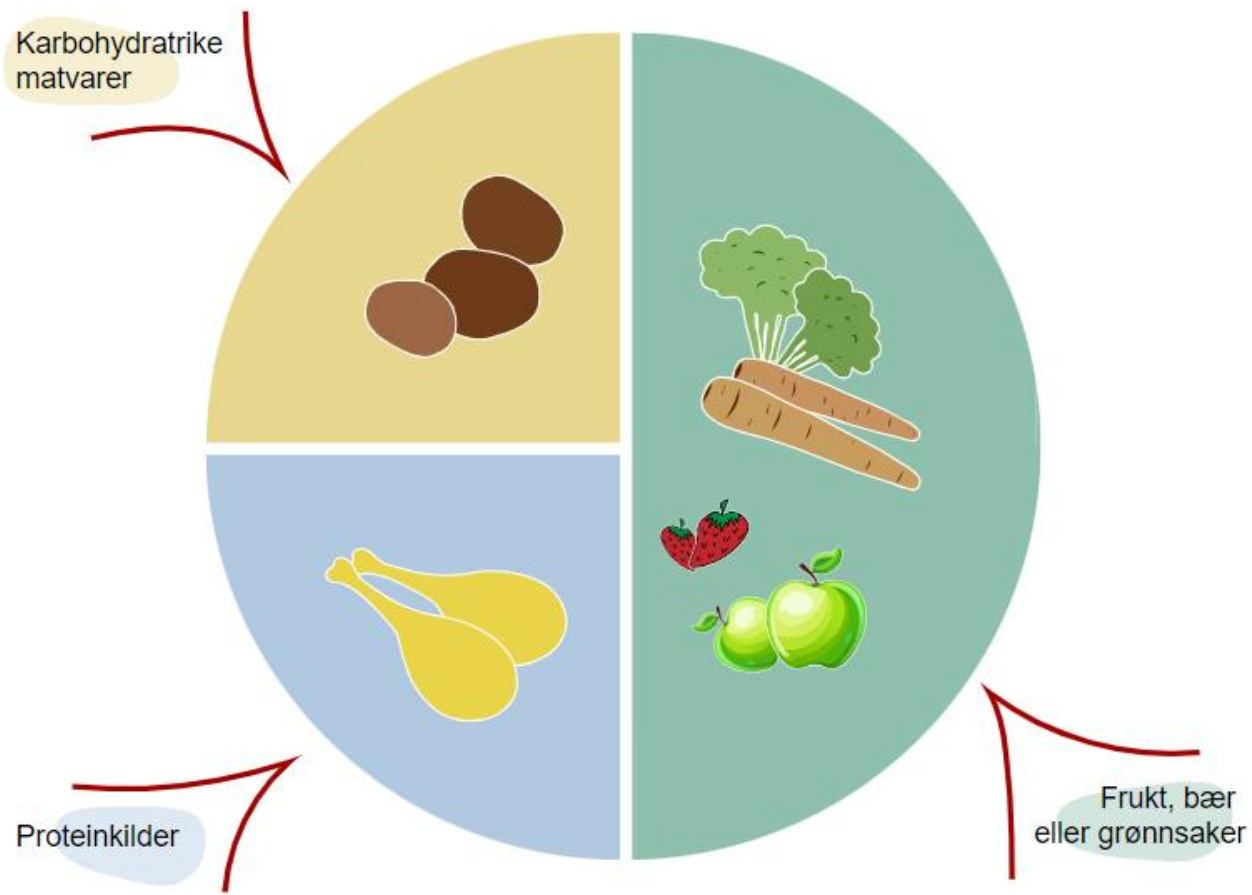
Fem om dagen - i praksis



- Pynt på brødskiven, grøten eller frokostblandingen
- Tilsett grønnsaker i andre retter
- Grønnsaker og/eller frukt som mellommåltid eller i tillegg til et måltid
- Grønnsaker som tilbehør til middag
- Bruk hele dagen!

Bilder fra www.frukt.no

Husk tallerkenmodellen!



Hva med lavkarbo - anbefalt eller ikke?

- Lavkarbo gir ikke større vektreduksjon eller større vekttap over tid sammenlignet med andre dietter og kosthold
- Et redusert inntak av «**raske karbohydrater**» vil være gunstig for blodsukkerreguleringer



Begrens inntaket av tilsatt sukker og større mengder fritt sukker

«Tilsatt sukker»

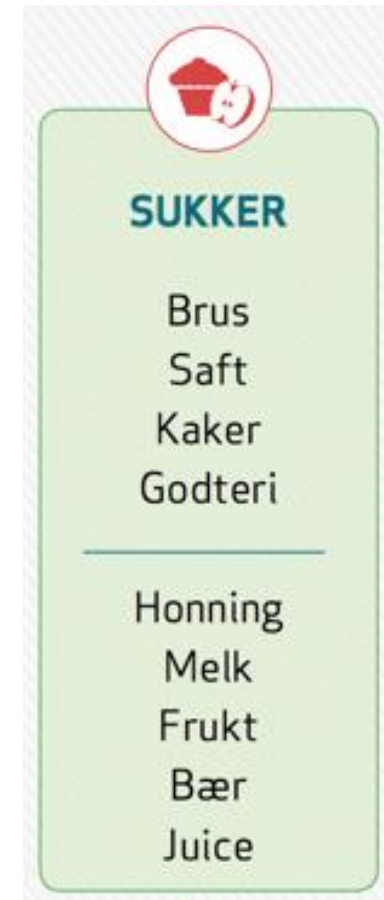
- Sukker som tilsettes mat og drikke. Eks. sukrose, fruktose, glukose, honning, glukosesirup osv.

«Naturlig sukker»

- Sukker som forekommer naturlig en matvare. Eks. laktose (melkesukker) i meieriprodukt, fruktsukker i frukt.

- Tilsatt sukker bør bidra med under 10 % av det daglige energiinntaket. **For voksne tilsvarer dette ca. 50 g sukker (25 sukkerbiter)**

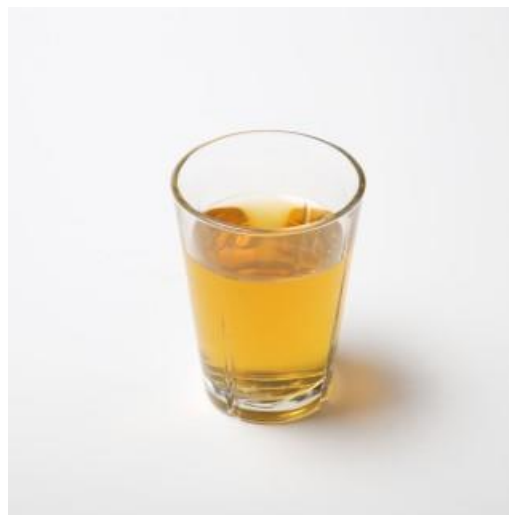
Fritt sukker



Begrens inntaket av tilsatt sukker



1 gl sjokolademelk = 10 sukkerbiter



1 gl iste = 5 sukkerbiter



1 gl saft = 6 sukkerbiter

Begrens inntaket av tilsatt sukker

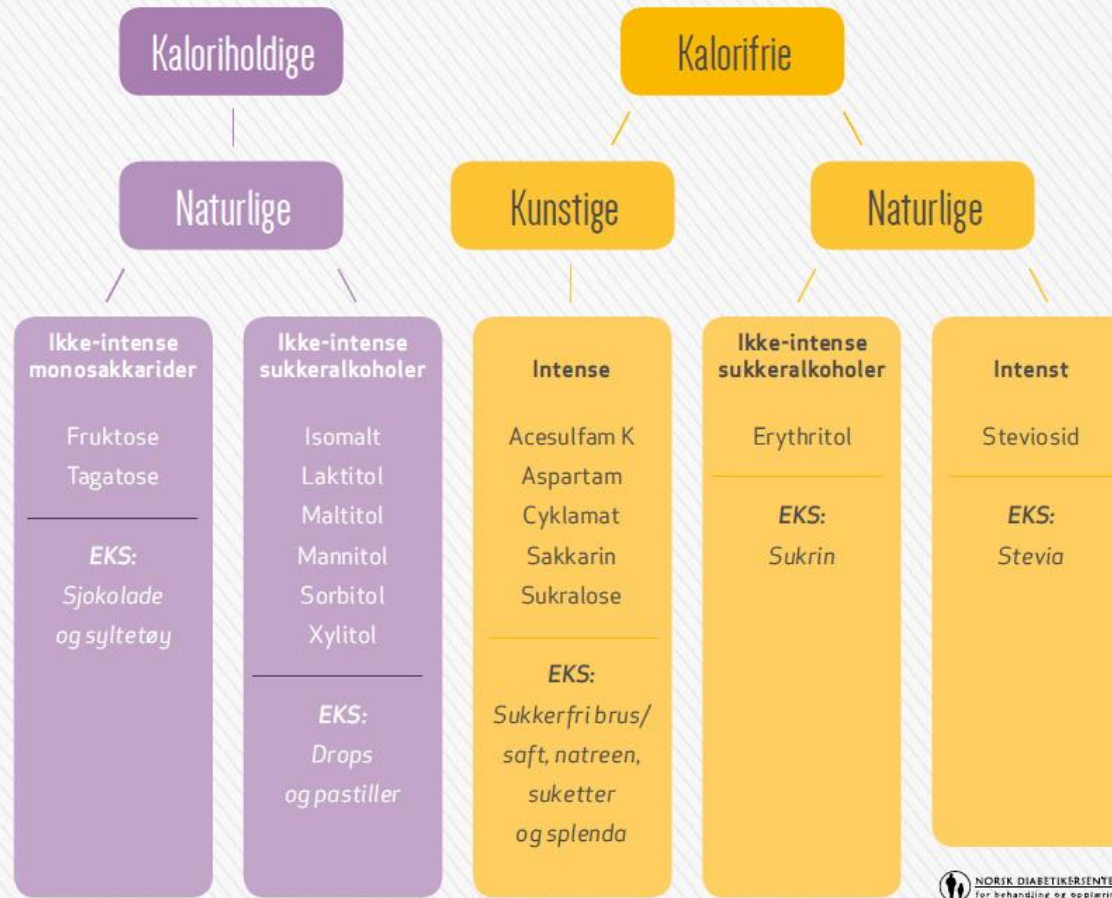


Søtstoffer benyttes som erstatning for sukker og kan deles inn i kaloriholdige og kalorifrie søtningsstoffer.



Foto: Severica Høegvik

SØTSTOFFER



«Men alle sier at søtstoffer er farlig?»

Kan jeg få kreft av å drikke lettbrus?

Er ikke kunstig farlig, mens naturlig er bra?

For deg med diabetes vil det være mye gunstigere å drikke kunstig søtet brus/saft enn sukkerholdig



Kan vekten øke av å drikke lettbrus?

Hjertevennlig kosthold

Risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer er økt blant personer med diabetes.

God blodsukkerregulering er viktig for å redusere risikoen, i tillegg til å ha en **hjertevennlig livsstil**.

- Ikke røyke
- Fysisk aktivitet
- Hjertevennlig kosthold

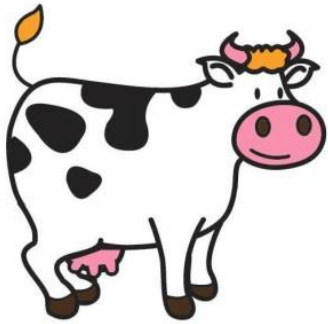


Hjertevennlig kosthold til hverdags

- Grove kornprodukter
- Frukt, bær og grønnsaker
- Begrense inntaket av tilsatt sukker til hverdags
- Fokus på **fettkvalitet**
- Mindre salt



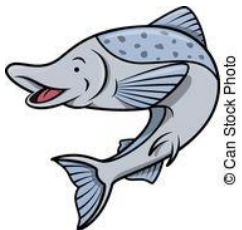
Ikke ett fett...



Mettet fett
Øker kolesterolet



Umettet fett (enumettet og flerumettet)
Reduserer kolesterolet



Omega-3
Bra for hjertet og hjernen

Bytt ut mettet fett med umettet fett

- Velg **olje, flytende** og myk margarin fremfor smør og hard margarin
- Velg **magre meieriprodukter**
- Velg **magert kjøtt** og bearbeidede kjøttprodukter med **mindre fett**
- Øk inntaket av **fisk og fiskeprodukter** (både fet og mager)
- Begrens inntaket av snacks, godteri, kjeks og kaker



Majones og pålegg med umettet fett



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



Vi spiser
10 g pr dag

Hvor mye bør vi
spise?
5 g pr dag

Hovedkilder

- Hel- og halvfabrikat (80 %)
- Tilsetning i matlaging
- Ekstra salting ved bordet

Hvordan redusere inntaket:

- Mindre bruk av hel- og halvfabrikat
- Tynne ut saltinnholdet i hel- og halvfabrikat ved å tilsette grønnsaker
- Reduser inntaket av salte matvarer (speket, røkt mat)
- Reduser på mengden salt i matlagingen
- Bruk seltin
- Være oppmerksom på «skjult salt»
 - Blandingskrydder og asiatiske sauser
- Bruk alternative kryddersorter
- Velg matvarer med Nøkkelhullsmerket

Alkohol

- Alkoholholdige drikker har ulikt innhold av sukker
- Sukkerinnholdet vil påvirke blodsukkeret, mens alkoholen i seg selv har en blodsukkersenkende effekt – OBS for insulinbrukere
- Drikk minst mulig alkohol for helsens skyld.
 - Ikke mulig å fastsette en helsemessig trygg nedre grense for inntak
 - Et høyt inntak av alkohol kan bidra til et høyt energiinntak



Mange anbefalinger???



Ta utgangspunkt i din situasjon nå:

- Har du lyst å gjøre kostholdsendringer?
- Hva er lettest å gjennomføre?
 - Velg den letteste 😊
- Se på effekten - mål langtidsblodsukker eller kolesterol hos fastlege og avtal ny måling om 3-6 mnd
 - Kanskje gir det mersmak, og gjør det enklere å gjennomføre nye endringer