

# Kost och Diabetes

## Vad är diabeteskost?

Det är allt mer sällan man pratar om speciell diabeteskost, som man gjorde för något tialt år sedan. Rekommendationerna i Sverige är en allsidig fiberrik och varierad kost med tallriksmodellen som bas. Men det är faktisk bara ett ytterst fåtal av oss som äter på det här viset. Därför måste de flesta skapa nya rutiner och lägga om kosten något när väl diagnosen är ett faktum.

För de flesta av oss betyder det att vi behöver äta mer grönsaker, rotfrukter, fiberrikt bröd, frukt och bär än vi gör idag. Fördelen med att sätta

ihop huvudmålen efter tallriksmodellen är att det blir bra balans på maten.

Modellen ger en bra bild av hur stor plats olika delar av maten bör ta på tallriken, som delas i tre sektioner. Den första sektionen för kött och fisk motsvarar en fjärdedel av ytan; resten delas i två lika sektioner, dels för potatis, ris och pasta, dels för grönsaker och rotfrukter.

Hur mycket mat man behöver är dock individuellt. Använd gärna din egen handflata som måttstock eftersom ytan överensstämmer bra i förhållande till energibehovet.



För dig som behöver lite mindre mat eller vill gå ner i vikt kan andelen grönsaker gärna ökas till att täcka halva tallriken. Du som har tungt arbete eller idrottar hårt behöver mera mat och bör ta mer av pasta, potatis eller bröd.

Eftersom kosten är en viktig del av din behandling behöver du få information om kost av ditt diabetesteam, helst av en dietist. Men kom ihåg att mat är ingen medicin utan den skall vara god och se aptitretande ut.

### Vad är en hälsosam kosthållning?

Genom att äta måttligt och varierad kost enligt tallriksmodellen skapas goda förutsättningar för ett bra blodsockervärde och bättre blodfettsnivåer. Ät gärna lite oftare och lite mindre åt gången. Försök fördela maten jämnt över dagen. Blodsockret blir då jämnare och att du känner dig mindre trött och hungrig. Genom att äta planerade måltider lite tätare är det lättare att låta bli att småäta och då kan du lättare hålla blodsockret i balans.

### Exempel på hälsosam kost:

- Grova, fiberrika fullkornsprodukter
- Mindre fett totalt sett, och i synnerhet mindre fett från köttprodukter och feta mejeriprodukter
- Större tonvikt på mjuka växtfetter som oljor och mjukt margarin
- Välj rent, magert eller renskuret kött och fet eller mager fisk till middag och pålägg
- Mycket grönsaker, bönor och linser
- Frukt och bär dagligen men i små mängder
- Endast små mängder kakor, godis, läsk, choklad och söta pålägg



Vatten är den bästa törstsläckaren men du kan dricka alla sorter av sockerfria drycker och de som är sötade med sötningsmedel (kaffe, te, lightdrycker). Var försiktig med juice som innehåller mycket socker (fruktsocker) ät hellre en frukt. Mjolk innehåller mjölksocker (laktos) och därför bör man begränsa mängden.

Undvik mat märkt som diabetesmat (kakor, choklad) den är ofta både dyrare och energirikare (fettare), ibland smakar den dessutom sämre. De innehåller ofta sorbitol som sötningsmedel som kan ge både diarré och magont.

För barn med diabetes är det extra viktigt att man gör upp rutiner för måltiderna. Det är viktigt att daghem, förskolor, skolor och fritidshem informeras om vad och när barnen behöver äta. Detsamma gäller information om de problem som kan uppstå om det går lång tid mellan måltiderna eller om gymnastiken ligger före maten.

