

Socialstyrelsen rekommenderar

- Traditionell diabeteskost
 - Måttlig lågkolhydratkost
 - Medelhavskost
 - Traditionell diabeteskost med lågt glykemiskt index (GI)
- det finns vetenskapligt stöd för alla fyra, på lite olika sätt vad gäller vikt, blodsocker, blodfetter och viktnedgång.

Traditionell diabeteskost

- Utgår från de svenska näringsrekommendationerna
- 500 gram frukt och grönt
- Fisk 2 gånger i veckan
- Flytande margarin eller olja
- Fullkornsvarinater, nyckelhål
- Måttlig alkoholkonsumtion

Måttlig lågkolhydratkost

Kött, fisk, skaldjur, ägg, grönsaker, baljväxter och vegetabiliska proteiner samt fett från olivolja och smör.

Innehåller mindre socker, bröd, flingor, potatis, rotfrukter och ris än traditionell diabeteskost.

Flera internationella riktlinjer rekommenderar idag en kost som i stort liknar måttlig lågkolhydratkost, särskilt vid övervikt och minskad känslighet för insulin

Medelhavskost

- Rikligt med frukt, baljväxter, grönt, fisk och sparsamt med rött kött.
- Olivolja och nötter
- Alkohol konsumeras ofta dagligen
- Kosten innehåller mindre socker, bröd, flingor, rotfrukter och ris än trad. Diabeteskost.

Traditionell diabeteskost med lågt GI

- Kolhydratrika livsmedel med lågt GI
- Bönor, linser, pasta, klubbfrött ris, korngryn, bulgur, matvete och mathavre
- Hela korn i bröd och lösliga fibrer
- Fukt med lågt GI
- I övrigt likt traditionell diabeteskost

Extremt lågkolhydratkost

Här står kolhydraterna för bara 10-20 %

Främst kött, fisk, ägg, grönsaker och ost

Betydligt mindre med socker, bröd, flingor,
potatis, rotfrukter och ris.

Även inslaget av baljväxter, frukt, bär, fullkorn,
alkohol och rotfrukter är lägre

Hur mycket kolhydrater behöver vi? -ur diabeteshandboken

- Hjärnan, njurarna och röda blodceller är beroende av kolhydrater för optimal funktion och därför brukar ett visst basalt dagligt intag av kolhydrater benämnas som essentiellt. Lägsta mängden är ungefär 130 g (520 kcal) per dag. SNR förespråkar ca 250-300 g/dag vilket motsvara ungefär 45-60 energiprocent vid ett dagligt energibehov av ca 2000 kcal.

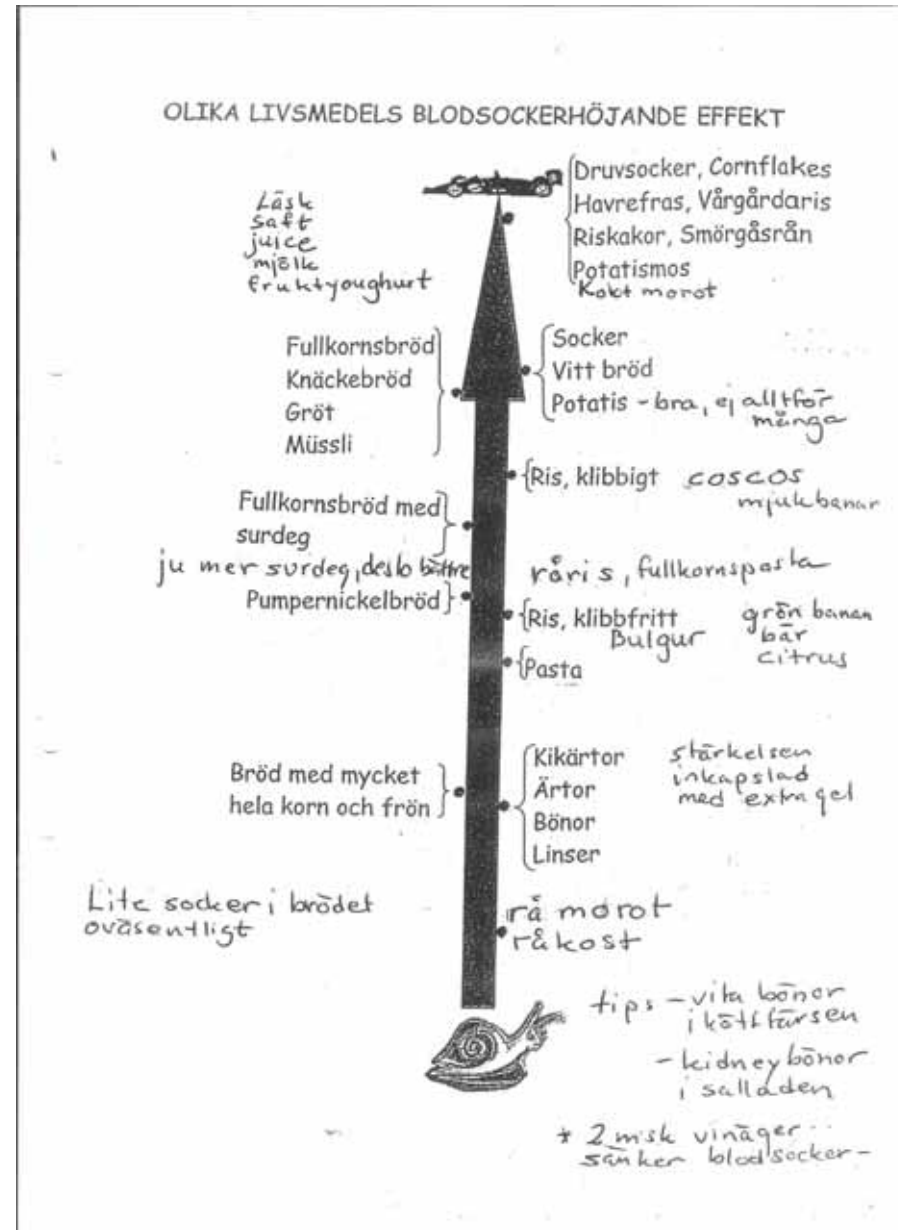
Kolhydratpilen

Racerbil-

Snigel

Lätt att förstå

GI-tänk



FEM

Börjar blodsockret
stiga –

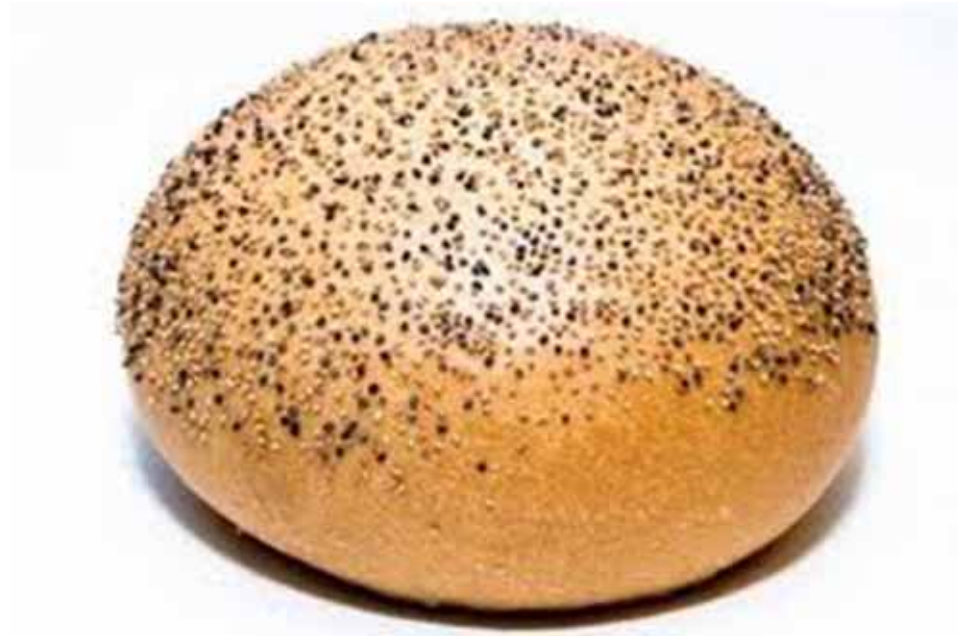
UNDER fem
sockerarter

ÖVER fem
kostfibrer

EX på FEM sockerbitar;
Ett glas juice, läsk, saft,
nyponsoppa



TIO sockerbitar



Jag har syndat...???



Läs innehållsförteckningen!

- Ex på ett bröd

Energi	260 kcal
Proteiner	8.5 g
Kolhydrater	46 g
Andel kolhydrater som är sockerarter	9 g
Fett	3.5 g
Andel fett som är mättat	0.4 g
Kostfibrer	6.5 g
Natrium	0.3 g

Vilket bröd är bäst?

Bröd	Kolhydrater	Kostfibrer	"Nyckeltal"	
Fralla	52	2	50	BOMB
"Lingongrova"	46	4	42	☹️
Danskt rågbröd	32	10	22	BÄST

10 kolhydrater = 2,5 sockerbitar

- Halv brödskiva – 2/3 -dels
- En potatis
- En apelsin, äpple, litet päron
- 2 dl blåbär/hallon
- 10 vindruvor
- 2 dl mjölk
- 1 dl juice
- 25 gram choklad

Konsistens/syrlighet

- Kokt/rå morot
- Ju mognare frukt – snabbare höjning
- Hel frukt/juice
- Potatis/mos – kallnat – värmt igen
- Vinäger, ättika
- FETT - Nötter, fröer

Förbruka en smörgås ca 250 kcal

- Promenera 5 km
- Cykla 12 km
- Gympa lätt i 45 minuter
- Simma medel 30 minuter

Hum...

Enkel IT-teknik GRATIS – MAT/VIKT



Enkel IT-teknik GRATIS - MOTION



Min Hälsoplan – nytt på G



Min Hälsoplan

- under förändring av levnadsvanor
- Under en behandling
- Vid kronisk sjukdom
- Under rehabilitering

Tips på bra länkar

- www.diabeteshandboken.se
- www.sos.se
- www.diabetesportalen.se
- www.slv.se – livsmedelsverket
- www.slv.se/matvanekollen
- www.diabetes.se – diabetesförbundet

Egenvård fötter – ur diabeteshandboken

- Varje dag Titta på dina fötter
 - Tvätta fötterna
 - Torka väl mellan tårna!
 - Smörj fötterna
 - Rena strumpor byt varje dag!
-
- Varje vecka Fotbad 5 min i ljummet vatten, mild tvål
 - Klipp naglarna rakt
 - Fila runda nagelhörn
 - Fila förhårdnader försiktigt med sandpappersfil
 - Använd inte vassa saxar eller liktornsmedel

- Bra strumpor Av bomull eller ull
- Utan hård resår
- Utan tjocka sömmar som skaver
- Vänd alla sömmar utåt
- Bra skor Av läder Rymliga över tårna
- Stadig hälkappa
- Stöd och skydd för foten
- Undvik att gå barfota
- En sko kan aldrig "gås in"

Det finns många vägar att gå...

