

5

diabetesvenlige
kostråd







SUND MAD

















diabetes
foreningen

TIL DIG MED TYPE 2-DIABETES



"Hvad må jeg spise?"

Et af de første spørgsmål, de fleste stiller sig selv, når de har fået konstateret type 2-diabetes, er netop: Hvad må jeg spise?
Denne pjece hjælper dig til at blive klogere på sund mad og type 2-diabetes.

Der er flere måder at spise på, når du har diabetes.
Der er ikke én rigtig diæt.

Det er kulhydraterne, der får dit blodsukker til at stige. Holder du styr på dem, bliver det nemmere at undgå høje blodsukre, som er det vigtige, når du har type 2-diabetes. Derfor er det en god idé at kende de fødevarer, der har et højt indhold af kulhydrater og vurdere mængden af kulhydrater i den mad, du spiser.

På den måde vil du bedre forstå, hvorfor blodsukkeret stiger, efter du har spist eller drukket noget.

Kulhydrater i mad og drikke findes især i:

- **Brød**
- **Mel**
- **Gryn**
- **Ris**
- **Pasta**
- **Kartofler**
- **Tørrede bælgfrugter**
- **Mælk**
- **Frugt**
- **Sukker**
- **Grøntsager.**

De fleste kulhydrater giver stigning i blodsukkeret. Fordel gerne kulhydraterne på flere af dagens måltider.



Havregryn, pasta, brød og frugt er nogle af de fødevarer, der indeholder kulhydrater og får blodsukkeret til at stige.



Hurtige og langsomme kulhydrater

Portionerne herunder indeholder hver **10 g kulhydrater.**
Skalaen her viser fra venstre til højre produkter, der giver den hurtigste stigning i blodsukkeret til en langsommere stigning.

Hurtig blodsukkerstigning → **Langsom blodsukkerstigning**



Druesukker | Juice | Lyst brød | Mælk | Kartoffel | Æble | Ris | Fuldkorspasta | Havregryn | Rugbrød | Bønner

Spiser du især de kulhydratrige produkter, der giver en langsom stigning i blodsukkeret, er blodsukkeret mest stabilt. Mængden af kulhydrater i dine måltider og i det, du spiser imellem måltiderne, har betydning for, hvor meget blodsukkeret efterfølgende stiger.
Blodsukkermåling kan være en hjælp til at vurdere, om mængden af kulhydrater er passende i forhold til dit ønske for blodsukkerniveau efter måltidet.

Diabetesforeningens app til kulhydrattælling kan være en hjælp til at vurdere mængde af kulhydrater i mad- og drikkevarer.
➔ Find den i *App Store* eller *Google Play* ved at søge på *Diabetes og kulhydrattælling*.

5 diabetesvenlige

Forskning har vist, at der er visse træk i kosten, der kan hjælpe dig til en bedre blodsukkerregulering. Med afsæt i den nyeste forskning har Diabetesforeningen udarbejdet **5 diabetesvenlige kostråd:**

DE 5 KOSTRÅD

1 Spis færre kulhydrater



AT REDUCERE INDTAGET AF KULHYDRATER er generelt en fordel. Der findes dog ikke en bestemt mængde kulhydrater, der passer til alle med type 2-diabetes. Både alder, kropsvægt og hvor fysisk aktiv man er, har betydning for det aktuelle behov.
Tal med din behandler, hvis der er særlige forhold, for eksempel at du er småtspisende, har brug for at tage på i vægt, er gravid med videre.

Du kan reducere kulhydrater på flere måder:
Spis og drik færre fødevarer med mange kulhydrater som slik, chokoladebarer, chips, kager, sukkersødede morgenmadsprodukter, sukkersødede sodavand, øl, juice og smoothies.

Du kan spise mindre portioner pasta, couscous, bulgur, ris, kartofler, gryn og brød

Vælg alternativer som:
- At spise rodfrugter eller andre grøntsager som tilbehør i stedet for kartofler
- At spise blomkålsris som hel eller delvis erstatning for ris
- At spise grøntsagsspaghetti som hel eller delvis erstatning for pasta.

kostråd

1. **Spis færre kulhydrater**
2. **Vælg kulhydrater af høj kvalitet**
3. **Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer**
4. **Spis flere basisfødevarer**
5. **Vælg det sunde fedt**

2 Vælg kulhydrater af høj kvalitet

VÆLG KULHYDRATER med et naturligt højt indhold af kostfibre. Det kan blandt andet være **grove grøntsager, frugt og bær, tørrede bælgfrugter samt fuldkornsprodukter, som for eksempel rugbrød, hele korn, fuldkornsris og fuldkornspasta.** Kostfibre kan være med til at forsinke optagelsen af andre kulhydrater og derigennem give en langsommere og mere stabil stigning af dit blodsukker.



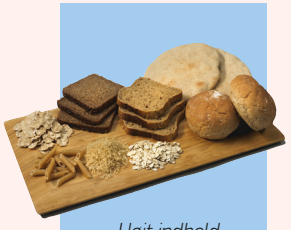
Lavt indhold af fuldkorn

Spis grøntsager, og også gerne frugt og bær hver dag

Spis gerne mindst 300 g grøntsager dagligt og vælg især de grove grøntsager, som for eksempel kål, løg, porrer, bønner og rodfrugter. De indeholder mange kostfibre, mætter godt og er med til at stabilisere blodsukkeret. Kartofler tæller ikke med som en grøntsag. Grøntsager, der er enten rå, frosne, tørrede eller fra dåse tæller med, og de kan serveres rå, kogte, grillede, svitsede, bagte, dampede eller fermenterede.

1 stk. frugt = 10 g kulhydrat





Højt indhold af fuldkorn

Frugt indeholder varierende mængder kulhydrat. Ét "stykke" frugt er den mængde, der svarer til 10 g kulhydrat. For de fleste er 2-3 stykker frugt om dagen passende.
På billedet ovenfor er vist, hvor store mængder af forskellige frugter, der udgør ét stykke.
Spis frugten hel, fremfor at drikke den som juice.
Frugt- og grøntsagsjuice har et højt indhold af kulhydrater, der får blodsukkeret til at stige hurtigt og et lavt indhold af kostfibre. 1 dl frugtjuice kan erstatte 1 stykke frugt.

Fuldkorn: Vælg fuldkornsprodukter som **rugbrød, fuldkornsbrød, fuldkornsris og fuldkornspasta.**
De giver god mæthed, er med til at stabilisere blodsukkeret og indeholder flere kostfibre, vitaminer og mineraler end tilsvarende produkter uden fuldkorn.

VÆLG FULDKORN FØRST

Når du køber brød, gryn, morgenmadsprodukter, pasta, med mere, kan du gå efter *fuldkornsmærket*.
Så er du sikret et højt indhold af fuldkorn.

3 Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer







BEGRÆNS INDTAGET AF FÆRDIGVARER med et højt indhold af fedt, salt og sukker – de såkaldte ultra-forarbejdede fødevarer. Det er for eksempel småkager, chips, chokolade, is, slik og sodavand. De har generelt et højt kalorieindhold, mætter ikke særlig meget og får dit blodsukker til at stige. Hvis du har behov for en snack eller et mellemmåltid, så vælg for eksempel en håndfuld **usaltede nødder, yoghurt naturel, frugt eller grøntsagsstænger** med en dip.

Sukker

En mængde på omkring 5 g sukker pr. måltid påvirker ikke dit blodsukker. Du kan derfor vælge at spise sukkersyltede rødbeder, asier og lignende for eksempel som pynt på pålæg. Et par skiver sukkersyltede rødbeder indeholder ca. 5 g tilsat sukker. Hvis du spiser en stor portion rødkål eller rødbeder, er det bedst at vælge uden tilsat sukker.
Sukkersyltet henkogt frugt indeholder meget sukker.
Vælg uden tilsat sukker eller i egen saft.
To teskeer sukkersødet marmelade indeholder ca. 5 g sukker.
Du kan spise marmelade uden tilsat sukker i større mængder.

Sødestoffer

Du kan erstatte sukker helt eller delvist med sødestoffer. Sødestoffer opdeles i **ikke-energigivende og energigivende sødestoffer:**

Ikke-energigivende
Påvirker ikke blodsukkeret:
- Acesulfam K (E950)
- Aspartam (E951)
- Erythritol (E968)
- Steviol glycosid (E960)

Energigivende
Påvirker blodsukkeret lidt:
- Fruktose (frugtsukker)
- Sorbitol
- Maltitol
- Isomalt
- Xylitol

➔ Du kan læse mere om sødestoffer og sukkerfri varer på **diabetes.dk/sundhed/mad/ravarer/sukker-og-sodemidler**

Drikke

Det er bedst at slukke tørsten i **vand.** Hvis du ønsker drikkevarer med smag, så vælg dem uden sukker eller med højst 1 g kulhydrat pr. 100 ml færdigblandet drik. Det er for eksempel **kaffe, te eller danskvand, light læskedrikke og light sodavand.**
Undgå eller begræns frugt- og grøntsagsjuice og æblemost, da de indeholder mange kulhydrater, der får blodsukkeret til at stige hurtigt.

Alkohol

Følg Sundhedsstyrelsens retningslinjer om højst 7 genstande til kvinder og 14 genstande til mænd om ugen. Vær opmærksom på, at alkohol indeholder mange kalorier.



4 Spis flere basisfødevarer







BASISFØDEVARER ER UFORARBEJDEDE eller minimalt forarbejdede fødevarer. Det er mange af de råvarer, du bruger, hvis du selv laver mad, for eksempel:

- Grøntsager og frugt
- Bælgfrugter
- Nødder
- Kerner
- Fuldkornsprodukter
- Fersk kød og fisk
- Æg
- Mejeriprodukter.

Du kan både bruge **friske og frosne** varianter, ligesom **bælgfrugter og tomater på dåse** også tæller med.

Spar tid ved at købe **færdighakkede eller -snittede grøntsager.**

En mulighed er også at vælge **friske færdigretter**, som er lavet af basisråvarer. Det kan for eksempel være køle- og frysevarer og salater, som består af almindelige råvarer som **grøntsager, kartofler, kød, fisk eller fjerkræ.**

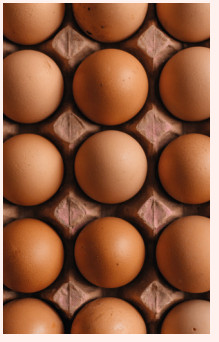












5 Vælg det sunde fedt

VI HAR BRUG FOR FEDT I VORES KOST, men mange får for meget – især af det mættede fedt, som især findes i animalske produkter som kød, smør, ost og mælk. Mættet fedt kan være med til at øge kolesterolindholdet i blodet og øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme.







Vælg især det umættede plantefedt, som **oliven- og rapsolie, flydende margarine** og i mindre grad animalsk (dyrisk) fedt fra smør, fede oste og mejeriprodukter, fløde og fedt kød.
Andre gode kilder til det sunde fedt:

- Nødder
- Mandler
- Frø og kerner
- Avocado
- Fed fisk.

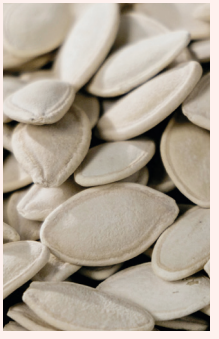
Gå efter *Nøglehulsmærket,* når du handler kød, pålæg, mælk, syrnede mælkeprodukter og ost – så er du garanteret et lavt indhold af mættet fedt. Vælg minarine eller plantemargarine fremfor smør eller blandingsprodukter som Kærgården, hvis du bruger smørelse på brød. Vær opmærksom på mængder, hvis du ønsker at tabe i vægt. Fedt har et højt kalorieindhold.

Fisk er sunde fedtkilder

Vælg gerne fisk flere gange om ugen. Det kan både være til den varme mad og koldt som pålæg. Spis gerne 350 g fisk om ugen, hvoraf de 200 g er fed fisk, som **laks, ørred, sild og makrel,** og varier mellem de forskellige typer fisk. Hvis du har fået konstateret hjerte-kar-sygdom, kan du med fordel spise 300 g fed fisk om ugen.
Spis gerne alle slags fisk, både fersk, frossen, fiskekonserves eller i tomat. Skaldyr, som rejer, krabber og muslinger, tæller også med.
Fisk, især de fede, indeholder fiskeolien Omega-3, som er godt for hjertet og blodtryk, og mindsker risikoen for blodpropper og åreforkalkning.

Hvis, du er gravid kan du læse mere om anbefalinger for indtag af fisk på Fødevarestyrelsens hjemmeside: **foedevarestyrelsen.dk**

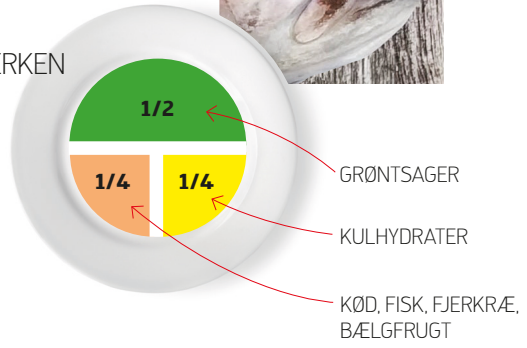












Spis varieret og ikke for meget

Variation i din mad og drikke er med til at sikre, at du får de næringsstoffer, du har brug for. Kalorieindhold fra mad og drikke skal være i balance med den mængde kalorier, du forbruger i løbet af en dag. Er der over- eller underbalance, giver det på sigt en vægtstigning eller et vægttab. Hvis du ønsker at tabe dig, kan du for eksempel bruge tallerkenmodellen, *T-tallerken,* til den varme mad, hvor halvdelen af tallerkenen er fyldt med grøntsager, og den anden halvdel deles mellem fisk, fjerkræ, kød eller vegetabilsk protein, og fuldkornsbrød, -ris, -pasta eller kartofler. Spis for eksempel en let sovs, dressing eller pesto til.

Indkøb

Vælg varer med *Nøglehuls- og Fuldkornsmærket,* da det giver garanti for sundere varer. **Diabetesforeningens indkøbskort** kan være en hjælp, når du køber mad og drikke. Kortet viser det anbefalede indhold af fedt, sukkerarter og kostfibre i forskellige fødevaretyper.

Find kortet i Diabetesforeningens netbutik: **netbutik.diabetes.dk**

Få støtte af din behandler til at finde frem til, hvilke mad- og drikkevarer og mængder der vil være egnede til at opfylde dine personlige mål for blodsukker, blodtryk, vægt eller andet.

Mål

Sæt mål, som er realistiske, opnåelige, og som du kan fastholde over lang tid. Det vil være individuelt og blandt andet afhænge af, hvad du spiser nu, og hvilke mål du ønsker at opnå. Mad og motion er vigtige dele af din behandling, uanset hvilken type diabetes du har.

Din kommune har forskellige tilbud, som kan støtte dig til at opnå dine mål. Din læge kan henvise dig.

Hvis du vejer for meget, kan et vægttab på cirka ti procent medvirke til et fald i både blodsukker, kolesterol og blodtryk.

Diætbehandling kan blive suppleret med tabletter og/eller insulin eller anden medicin.

Der er hjælp at hente som medlem af **Diabetesforeningen**

Viden

Jo mere du ved om diabetes, jo lettere bliver det for dig at passe godt på dig selv og dit helbred. Du kan finde information om diabetes på Diabetesforeningens hjemmeside **diabetes.dk,** i medlemsbladet og i foreningens mange bøger og pjecer.



For dig, som lever med type 2-diabetes

Fællesskab

Bliv en del af en motivationsgruppe, sociale netværk eller motionsnetværk. Her samles mennesker med type 2-diabetes om at være sammen, lave god mad og motion.
Dine pårørende er også velkomne.

Den nyeste viden

Som medlem får du adgang til den nyeste viden inden for diabetes.
Du får tilsendt fire medlemsblade årligt samt modtager vores månedlige nyhedsbrev.

Opskrifter og inspiration

I netbutikken kan du købe kogebøger, som er udviklet af Diabetesforeningens egne diætister til en særlig medlemspris.
➔ Se mere: **netbutik.diabetes.dk**

Ring til diabetesrådgiverne:
63 12 14 16
mandag, tirsdag og torsdag kl. 9-15, onsdag kl. 12-18

Diabetesrådgiverne hjælper dig

Har du brug for hjælp til livet med diabetes, så har Diabetesforeningen en række eksperter, du kan ringe eller skrive til:

Diætisten
Kan blandt andet hjælpe med spørgsmål til opskrifter, vægttab, sødemidler samt andre spørgsmål om mad og diabetes.

Socialrådgiveren
Kan blandt andet hjælpe med spørgsmål i forhold til ansøgning af hjælpemidler, merudgifter og til, hvordan man navigerer i det offentlige system. Vi kan også besvare spørgsmål, hvis du oplever problemer i arbejdslivet.

Diabetessygeplejersken
Kan for eksempel hjælpe med sundhedsfaglige spørgsmål om diabetes samt hjælpe med en bedre forståelse af nogle af de ting, du har fået at vide af din diabetesbehandler.

Motionskonsulenten
Kan blandt andet hjælpe med praktiske udfordringer i forhold til fysisk aktivitet samt rådgive om muligheder for at få mere motion ind i hverdagen.

Frivilligrådgivere
Kender til livet med diabetes og de udfordringer, det kan føre med sig. De frivillige rådgivere kan derfor hjælpe medmange af de problemer, som man støder på i hverdagen med diabetes.

Læge, psykolog og fodterapeut
Vi samarbejder med eksterne rådgivere i form af læge, psykolog og fodterapeut. Vi sender dit spørgsmål til dem og indhenter deres svar. Denne type rådgivning er derfor udelukkende skriftlig.

Sexolog
Du kan stille spørgsmål til sexologen om diabetes og sex og samliv. Vi sender dit spørgsmål videre, og så kontaktes du på telefon eller mail.

diabetes foreningen

Bliv medlem i dag

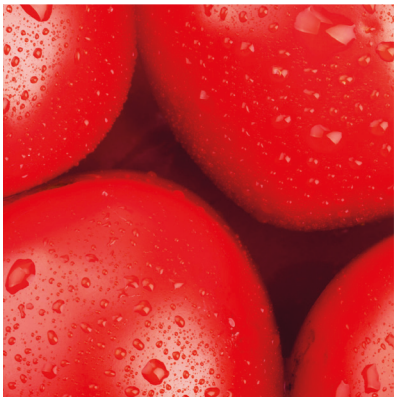
Besøg **diabetes.dk/blivmedlem**

Eller ring til os på telefon 66 12 90 06

Udgivet af Diabetesforeningen 2021
Stationsparken 24, st.tv.
2600 Glostrup
Tlf. 66 12 90 06
E-mail: info@diabetes.dk
Hjemmeside: diabetes.dk










Marts 2021, 48.000 stk.

Udarbejdet af:
Klinisk diætist Lisa Heidi Witt
Kommunikationschef Helen H. Heidemann
Korrektur og produktion Dorte Lund Toftelund
Art director Ann-Britt Broström

Tryk: Johnsen Graphic Solutions A/S, Grenaa

Vi passer på dine personoplysninger.
Læs mere på diabetes.dk/privatlivspolitik

