

Bra mat

Maten är en viktig del i behandlingen av diabetes, övervikt och hjärt-kärlsjukdomar. Det handlar inte om någon speciell diet utan helt enkelt om sådan mat som rekommenderas till allmänheten, d.v.s. en kosthållning som de flesta mår bra av.

Vikt och midjeomfång

Body Mass Index (BMI) är ett bra mått för att bedöma om vikten är normal eller inte. Övervikt ökar risken för bl a diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Räkna ut ditt BMI genom följande formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Vikt (kg)}}{\text{Längd x längd}} \quad \text{Exempel: } \frac{85}{1,70 \times 1,70} = 29 \text{ kg/m}^2$$

BMI

Klassifikation	BMI kg/ m ²	Hälsorisker
normalvikt	18,5-24,9	
övervikt	25-29,9	lätt ökade
fetma grad 1	30-34,9	måttligt ökade
fetma grad 2	35-39,9	höga
fetma grad 3	≥ 40	mycket höga

(tabell från WHO)

Att enbart kontrollera vikten kan ibland bli missvisande. Om man ex samlat på sig fett kring buken men för övrigt har lagom mycket underhudsfett kan vikten vara fullt normal. Ett annat sätt för att undersöka om man är i riskzonen vad gäller hjärt-kärlsjukdomar och diabetes är därför att kontrollera midjemåttet. Mät mitt emellan nedersta revbenet och höftbenskammens övre del.

Gränsvärden för midjeomfång

Kvinnor	Män	Hälsorisker
> 80 cm	> 94 cm	Ökade
> 88 cm	> 102 cm	Mycket ökade

(tabell från WHO)

Kostbehandling

Tyngdpunkten i kostbehandlingen för personer med diabetes, övervikt och hjärt-kärlsjukdomar ligger på energiintag, måltidsfördelning, mängd och typ av kolhydrater respektive fett.

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 1 av 7
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-2919	Godkänt datum 2024-11-20	Version 19.0

Energi

Energi i maten mäts i kilokalorier (kcal) eller kilojoule (kJ). De energigivande näringsämnen är fett, kolhydrater och proteiner. Därutöver innehåller alkohol energi. Energiförbehovet är individuellt och bestäms av kroppssammansättning, kön, ålder och grad av fysisk aktivitet. Energiintaget skall anpassas efter behovet. Vid viktminskning skall energibalansen vara negativ, d.v.s. att man äter mindre än vad som förbrukas. Vid undervikt ökar man istället energiintaget.

Måltidsordning

Fördela maten och måltiderna jämt över dagen genom att äta ungefär lika mycket mat vid varje huvudmåltid; frukost, lunch och middag samt inta ett par mellanmål. Det är bättre att äta lite och ofta än mycket och sällan. Då ökar möjligheterna till att hålla nere blodfetterna, hålla ett jämnare blodsocker samt minska eller bibehålla sin vikt. Låt det inte gå mer än 4-5 timmar mellan huvudmåltiderna och ät gärna en frukt som mellanmål/ kvällsmål. Hoppa aldrig över måltider! En bra frukost är mycket viktig, den gör att blodsockret kan hållas jämnare under dagen vilket minskar risken för småätande och att alltför stora portioner intas vid de andra huvudmålen.

Portionsstorlekar

Hur mycket mat man behöver är individuellt och beror på energiförbehovet, men val av livsmedel är detsamma. Ett bra och enkelt sätt att kombinera olika delar av måltiden är att lägga upp maten enligt tallriksmodellen. Kött/ fisk/ ägg, dvs proteinrika livsmedel, läggs alltid upp så det motsvarar ca 1/4 av tallriken. Resterande del delas i två bitar varav den ena fylls med potatis/ ris/ pasta/ bröd, dvs kolhydratrika livsmedel, och den andra med grönsaker. Se bild 1. Vill man gå ner i vikt eller behöver lite energi ökas andelen grönsaker till 1/2 tallrik samtidigt som andelen pasta/ ris/ potatis/ bröd minskas till 1/4. Se bild 2. Fråga din dietist vilken tallriksmodell som är lämpligast för dig.

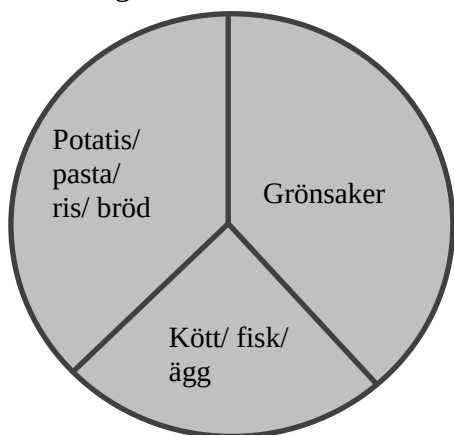


Bild 1

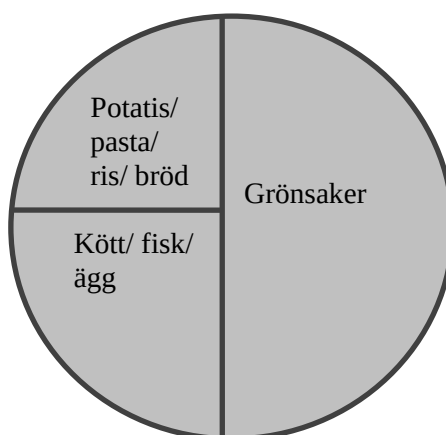


Bild 2

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 2 av 7
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-id VARD-5-2919	Godkänt datum 2024-11-20	Version 19.0

Kolhydrater

Sockerarter, stärkelse och kostfiber hör till gruppen kolhydrater. Ex på kolhydratrika livsmedel är bröd, frukostflingor, potatis, rotfrukter, ris, pasta, frukt, bär, söta drycker, socker, fikabröd och godis.

Kolhydratrika livsmedel påverkar blodsockret, men på olika sätt. De kan ge en snabb eller långsam blodsockerhöjning beroende på bl a typ av kolhydrat, livsmedlets struktur samt fiberinnehåll. Livsmedel som ger en långsammare blodsockerhöjning, s.k. ”långsamma livsmedel”, minskar risken för övervikt, sänker blodfetterna samt ger en jämnare blodsockerkurva.

Bra val

- Pasta av fullkornstyp
- Fullkornris och råris
- Potatis
- Baljväxter
- Gryn och bröd med hela korn, gärna bakat på surdeg
- Frukt och bär

Fett

Fett innehåller mycket energi. Ett alltför högt fettintag ökar därmed risken för övervikt. Det finns olika typer av fett; mättat och omättat. Mättat fett ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar och omättat fett minskar risken. Mättat fett finns framför allt i feta mejeri- och charkprodukter, hårda matfetter, fikabröd och choklad. Omättat fett finns rikligt i flytande matfetter (olja, flytande margarin), fet fisk, nötter och frön.

Bra val

- Flytande margarin och olja
- Fet fisk, även som smörgåspålägg
- Lättmargarin på bröd
- Nötter och frön

Proteiner

Protein är ett energigivande näringsämne och finns i de flesta livsmedel i varierande mängd. Mest och av bäst kvalitet finns i animaliska livsmedel men även bönor och baljväxter innehåller värdefulla proteiner. Det är lätt att tillfredsställa behovet av protein i en västerländsk kost. Genom att fylla ca $\frac{1}{4}$ av tallriken vid lagade måltider med en proteinkälla tillgodoses rekommenderat intag. Består måltiden av fil och müsli eller gröt med mjölk ger mejeriprodukterna tillsammans med spannmålen tillräckligt med protein.

Bra val

- Magert kött
- Fisk
- Ägg
- Kyckling
- Magra mejeriprodukter
- Bönor/ baljväxter

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 3 av 7
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-2919	Godkänt datum 2024-11-20	Version 19.0

Vitaminer och mineraler

En varierad kost och mat i tillräcklig mängd tillgodoser behovet av vitaminer och mineraler. Vitamin- och mineraltillskott behövs då inte men vid en ensidig kosthållning eller om en eller flera livsmedelsgrupper utesluts kan tillskott bli nödvändigt.

Nyckelhålet

Symbolen nyckelhålet är ett registrerat varumärke i Sverige och ägs av Livsmedelsverket, det kan vara antingen grönt eller svart. Symbolen gör det lättare att välja hälsosamma alternativ när man handlar mat. Livsmedel som är nyckelhålmärkta innehåller mindre och nyttigare fett, mindre socker och salt men mer fibrer än livsmedel av samma typ som saknar nyckelhålmärkning.



Vilka livsmedel kan vara nyckelhålmärkta?

- Fukt och bär
- Potatis och grönsaker
- Fisk och skaldjur
- Bredbart matfett
- Mejerier
- Kött- och charkprodukter
- Spannmålsprodukter
- Vegetabiliska livsmedel som är alternativ till exempelvis mejerier och charkvaror
- Färdigmat

Patientföreningar

Svenska Diabetesförbundet
Box 1107
172 22 Sundbyberg
Tel: 08-564 821 00
Hemsida: www.diabetes.se

Riksförbundet HjärtLung
Box 9090, 10272 Stockholm
Tel: 08-556 06 200
E-post: info@hjärt-lung.se
Hemsida: www.hjärt-lung.se

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 4 av 7
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-2919	Godkänt datum 2024-11-20	Version 19.0

Litteraturtips

Gå ner i vikt. Stephan Rössner. ICA-förlaget AB

Nya Mat för Liv och Lust. Margit Eliasson, Gunilla Lindeberg.

Albert Bonniers Förlag AB

Internetadresser

<http://viktklubb.aftonbladet.se>

Hjälp till viktnedgång

<http://www.viktvaktarna.se>

Viktväktarnas hemsida

www.alltomdiabetes.se

Sidan för dig som har diabetes, har en anhörig med diabetes eller bara är allmänt intresserad.

www.kostdata.se

Energiberäkning (kcal och kolhydrater), gratisversion

<http://www.netdoktor.se/overvikt/>

Om mat, motion mm

Källförteckning

Mat och diabetes. Lifescan

Behandling av övervikt och fetma- en praktisk handbok. Dietisternas

Riksförbunds referensgrupp i obesitas

Livsmedelsverket

Vid frågor, kontakta Länsdietistenheten Region Norrbotten:

[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Ingrid Persson	Sida 5 av 7
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-2919	Godkänt datum 2024-11-20	Version 19.0

Livsmedelsval

LIVSMEDEL	BRA VAL	MINDRE BRA VAL
Bröd, mjöl, gryn	grovt (fiberrikt) mjukt bröd (gärna surdegssakat) grovt hårt bröd grova flingor/ musli grov gröt	vitt bröd sirapslimpa vit gröt (manna/risgryn) fikabröd kex söta/ fiberfattiga flingor
Potatis	kokt potatis bakad potatis pressad potatis klyftpotatis	pommes frites potatisgratäng med grädde stekt potatis chips
Vegetabilier	alla sorter i ren form rekommendationen är 2 portioner/ dag	grönsaksgratänger med ost och grädde grönsakspajer sallader med fet mejeriprodukt
Frukt och bär	alla sorter i ren form rekommendationen är 2- 3 frukter/ bärportioner/ dag	desserter med mycket socker eller grädde frukt/ bärpajer söt sylt
Nötter, frön	alla sorter i ren form använd gärna i ex bröd, fil, gröt, flingblandning, sallader, grytor	som snacks i stor mängd
Matfett	lättermargarin flytande margarin olja kolesterolsänkande margarin vid behov	smör 80%igt bordsmargarin hårt margarin
Mejeriprodukter	mejeriprodukter med nyckelhålmärkning, t.ex. 0,5% ig mjölk/ fil/ yoghurt naturell mager ost nyckelhålmärkta alternativ till grädde och creme fraiche	3%ig fil och yoghurt söta fil och yoghurt creme fraiche (>15%) grädde fet ost (≥ 28%) fet dessertost gräddglass

LIVSMEDEL	BRA VAL	MINDRE BRA VAL
Kött- och charkvaror	rent kött och kött där synligt fett kan skäras bort charkvaror med nyckelhålsmärkning ex korv ($\leq 15\%$ fett)	bacon sidfläsk fläskfärs isterband övriga feta charkvaror
Fisk och skaldjur	all sorts fisk, inkl fet fisk som lax, sill, strömming, makrill ät fisk 2-3 ggr/v gärna som pålägg	panerad fisk gratänger med ost och grädde fisk/ skaldjursröror gjorda på fet mejeriprodukt
Ägg	kokt ägg omelett ägg kan intas dagligen utan negativ påverkan på kolesterolvärdet.	pannkaka/ plättar som huvudmål stor mängd regelbundet
Salt		alltför mycket salt i matlagningen extra salt på maten.
Dryck	vatten mineralvatten lättmjölk	läsk saft lätt måltidsdricka stora mängder juice alkoholhaltig dryck standardmjölk chokladdryck övriga söta drycker
Övrigt		pajer pizza skrovmål och dylikt korvkioskmat socker godis desserter snacks (ex chips och ostbågar)