

## Frukt och bär

Två till tre frukter utspridda över dagen kan vara en lagom mängd. En frukt motsvarar ca 2 deciliter osötade bär. Fibrerna i frukten är bra för blodsockerbalans. Begränsa intag av torkad frukt som innehåller mycket mer socker än färsk frukt pga lägre vattenhalt.



## Drycker

Vatten, kaffe, te, vissa smaksatta mineralvatten påverkar inte ditt blodsocker. Sockersötade drycker som vanlig läsk, saft, juice samt fruktsoppa höjer blodsockret snabbt. Även ett glas egenpressad fruktjuice höjer blodsockret eftersom det innehåller mycket socker, men inga fibrer. Läskedrycker/drycker



med sötningsmedel påverkar inte blodsockret men kan genom vanebildning öka behovet av sötna i mat och dryck. Öva på att dricka osötade drycker större utsträckning.

## Alkohol

Det finns en risk för blodsockerfall efter alkoholintag. Framför allt om du har insulinbehandling eller en viss typ av tablettbehandling är det viktigt att du äter innan du går och lägger dig när du druckit alkohol.

## Socker / sötningsmedel

Små mängder socker som i matbröd och inläggningar, påverkar inte blodsockret nämnvärt. Ofta kan man minska mängden socker i bakning och matlagning. Sötningsmedel kan

vid behov användas till kaffe/te. Öva på att äta osötade livsmedel i större utsträckning.

## Salt

Diabetes är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdomar och högt blodtryck vilket även påverkas av mängden salt vi äter (natrimklorid). Blodsockret påverkas inte direkt av salt. Äter man mycket salt kan detta öka törsten och ibland intaget av sötade drycker. Mycket salt finns i mat av halvfabrikat, färdig snabbmat och ofta i restaurangmat. Mycket salt finns i processade charkuterier, tapas, oliver, ostar och liknande. Byt gärna till ett salt med mindre natrium och mer kalium, se din butik.



- **Fördela måltiderna** jämnt över dagen, utifrån din dygnsrytm.
- **Ät enligt tallriksmodellen**, en lagom stor portion
- **Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.**
- **Grönsaker och baljväxter** till lunch och middag, även frysta, kokta, och konserverade är bra.
- **Ät gärna osötade bär/2-3 frukter** dagligen.
- **Ät gärna fisk 2-3 gånger i veckan** (mer info se livsmedelsverket.se)
- **Ät gärna fullkornsprodukter**
- **Ät gärna ½ dl osaltade nötter/mandlar dagligen.**
- **Använd helst omättade fetter** från växtriket (obs ej kokos) Begränsa de mättade, animaliska fetterna.
- **Färdiga bönor och linser** på tetraförpackning kan enkelt tillsättas direkt på tallriken, i sallader, grytor, soppor och såser

Detta är ett informationsmaterial framtaget i samarbete mellan Region Stockholms läkemedelskommitté och Akademiskt primärvårdscentrum  
Ursprungstext 2015: Dietist Monica Pehrsson  
Revidering 2022: Dietist Efva Forssell samt dietist Inga-Lena Andersson, Region Stockholm

Vill du ha fler exemplar av broschyren gå de att beställa via e-post: [broshyren.medicarrier@regionstockholm.se](mailto:broshyren.medicarrier@regionstockholm.se)

Bra mat vid  
typ 2-diabetes



## Testa blodsockret för att veta mer!

Hur blodsockret påverkas av maten vi äter varierar mycket mellan olika personer. Därför är det bra att testa hur olika livsmedel påverkar just ditt blodsocker. Testa före och minst 2 timmar efter maten. Jämför olika livsmedel, hur blodsockret blir efter en liten respektive stor portion kolhydratrik mat. Du kan även mäta om blodsockret sjunker efter att du rört på dig genom att testa före och efter fysisk aktivitet.

## Har det betydelse vad man äter?

Att leva med diabetes betyder att du måste tänka lite mer på vad, hur ofta och hur mycket du äter. Maten är basen i diabetesbehandlingen, tillsammans med fysisk aktivitet och läkemedel. Målet är att få ett så bra blodsocker som möjligt för just dig och förbättra ditt välbefinnande och din hälsa.

## Måltidsrytm

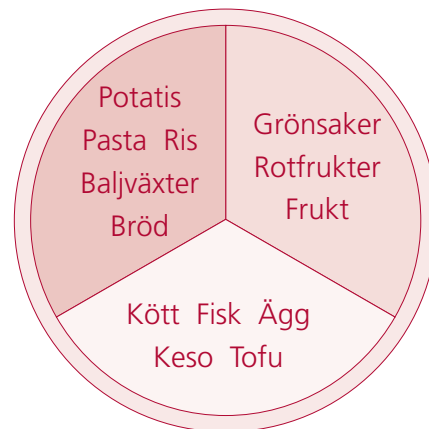
Det är viktigt att ha en regelbunden rytm för sina dagliga måltider, gärna liknande både vardag som helgdag. Flera, mindre, måltider spridda över dagen kan ge ett jämnare blodsocker än enstaka, stora portioner.



Om det går många timmar mellan huvudmålen kan det passa med mellanmål, som till exempel ½ dl osaltade nötter, med en frukt eller en fullkornssmörgås.

## Fördelning på tallriken

Diabetes innebär att kroppen har svårt att omsätta kolhydraterna i maten. Man bör undvika stora portioner, speciellt av snabba kolhydrater som finns till exempel i vitt ris, pasta, potatis och bröd. Bilden på nästa sida visar hur en måltid enligt tallriksmodellen kan fördelas. Äter du ett vegetariskt alternativ kan det ha samma fördelning av portionen.



Anpassa fördelningen till dina behov och hur du lever och äter som helhet. En rejäl fullkornssmörgås med matigt pålägg av t.ex. fisk med grönsaker till kan också vara en alternativ måltid.

## Viktnedgång

Det finns ett starkt samband mellan typ 2-diabetes och övervikt/Obesitas. Viktnedgång leder oftast till att blodsockret förbättras, även minskning med ett par kilo kan ha en positiv påverkan på hälsan. Även att förbli viktstabil och motverka fortsatt viktuppgång framöver kan vara en god målsättning. Behöver du gå ned i vikt kan du utöka portionen grönsaker och rotfrukter till halva tallriken. Grönsaker ger volym och mättnadskänsla, är näringstätt och innehåller bra fiber och ger mindre energi i form av kalorier. Vatten är bästa drycken.

## Livsmedelsval

### Grönsaker/baljväxter

Prioritera grönsakerna i måltiden. Gör dem till huvudsaken. Fibrer i grönsaker och baljväxter kan ha en sänkande effekt på både blodsocker och blodfetter. Broccoli, morötter, vitkål



och baljväxter innehåller mycket fibrer, medan sallad och gurka inte gör det. Det finns även vitaminer och andra ämnen, så kallade antioxidanter, i grönsaker, frukt och bär som skyddar mot hjärt-kärlsjukdomar och vissa cancerformer.

### Mjolkprodukter

Välj gärna, osötade, proteinrika produkter. Dessa typer av mjölk, fil och yoghurt, keso, kvarg och ost höjer inte blodsockret lika snabbt.



### Bröd och flingor

Välj gärna bröd med hela/krossade korn, fullkorn och/eller surdegsbröd. Antalet/ tjocklek på brödskivor påverkar blodsockret. Bröd, müsli och flingor med nyckelhålsmärkning är bra alternativ.

### Fetter

Välj främst omättat fett. som vegetabilisk olja, flytande margarin, lättmargarin. Fet fisk som sill, makrill, tonfisk och lax samt avokado innehåller hälsosamma fetter. Nötter, mandlar och frön är bra. Gärna osaltade. Dessa är även energirika så ät högst ½ dl dag.

