

Mat vid diabetes

Maten är en av flera faktorer som påverkar blodsockret. Blodsockret bör ligga på en jämn nivå och varken vara för högt eller för lågt.

Det finns ingen speciell diabeteskost utan patientens hälsotillstånd avgör vilken kost som är lämplig.

För en patient som har diabetes men som i övrigt är frisk och har god aptit är Kost enligt nordiska näringsrekommendationer, NNR-kost bästa valet.

En patient med diabetes som också har andra sjukdomar kan behöva Allmän kost för sjuka eller Risk för undernäring/energi- och proteinrik kost.

Vårdpersonalen vet vad som gäller för patienten.



Vad kan man servera?

Vanlig bra mat. Det är en fördel om måltiderna sprids över dagen.

Vad ska man vara försiktig med?

Mat som höjer blodsockret snabbt och mycket t.ex. söta drycker, söta efterrätter och söta mellanmål. Det får man äta mindre av eller byta mot annan mat/dryck.

Små mängder socker kan användas i samband med måltider.



Tänk på detta vid tillagning och servering

Tips på hur maten kan anpassas vid diabetes:

Frukost

- Max ½ glas juice

Efterrätter och mellanmål

- **Kost enligt nordiska näringsrekommendationer, NNR kost:**
Välj färsk frukt till efterrätt
Smörgås och/eller frukt är bra mellanmål
- **Allmän kost för sjuka:**
Välj färsk frukt eller halv portion av vanlig lagad efterrätt.
Kräm och fruktsoppa får för högt sockernehåll även med halv portion, välj istället färsk frukt. Fruktsallad med grädde kan eventuellt serveras som alternativ.
Smörgås och frukt är bra mellanmål
- **Risk för undernäring/energi- och proteinrik kost:**
Välj vanlig lagad efterrätt
Servera berikade mellanmål
Det primära för dessa patienter är att få tillräckligt med energi, inte optimalt blodsocker. Vårdpersonalen vet om individuell anpassning behöver göras

Dryck till måltider: Välj mjölk, lättöl eller vatten.

Vid törst och mellan måltiderna: Välj vatten, mineralvatten eller Funlightsaft.

Sötningsmedel: Använd Canderel strö eller Canderel tabletter.



Tänk på att

Blodsockret kan bli för högt eller för lågt.

Högt blodsocker: Ger symtom som trötthet, törst, illamående mm. Vatten, mineralvatten eller lightsaft är bästa drycker om man är törstig.

Vid lågt blodsocker kan man känna sig hungrig, kallsvettig, trött och irriterad. Om blodsockret blir för lågt är det farligt. Patienten behöver druvsocker i första hand och kan även behöva komplettera med mat.



Material och lästips

Kost vid diabetes- en vägledning till hälso- och sjukvården. Socialstyrelsen 2011, <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2011-11-7.pdf>