

TYP 2-DIABETES

Kosten för typ 2-diabetes

Innehåll

1. Kostens grunder	3
2. Viktkontroll	6
3. Måltidsrytmen och tallriksmodellen	7
4. Kolhydraternas mängd och kvalitet	10
5. Sänkt blodtryck och kolesterol genom kosten	13
6. Alkohol	17
7. Sömn, stresshantering och känslomässigt ätande	18
8. Motion	19
9. Anteckningar	20

Reijo Laatikainen, näringsterapeut (updatering av guiden 03/2025)
Riitta Ryhänen, avdelningsöverläkare
Suvi Ruohola, diabetesskötare
Pinja Peltola, diabetesskötare

1. Kostens grunder

Kostbehandlingen vid typ 2-diabetes har tre huvudmål. Med hjälp av den strävar man efter en så bra blodsockerbalans som möjligt med hänsyn till varje patients individuella situation. En annan central, minst lika viktig funktion av kosten är att skydda en diabetiker mot de följsjukdomar som gör just typ 2-diabetes farlig. Följaktligen bör kosten utformas så att den inte bara sänker blodsockervärdena, utan samtidigt också sänker blodtrycket, kolesterolhalten i blodet och låggradig inflammation – och således bidrar till att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och samtidigt även minnes- och cancersjukdomar. Viktkontroll är det tredje huvudmålet. Viktminskning hos en överviktig person har ofta en avgörande inverkan på blodsockervärdena.

Viktiga kvalitativa kostval vid typ 2-diabetes är följande:



1. Mängden kolhydrater bör motsvara behovet. I allmänhet är kontroll av mängden kolhydrater ett viktigt sätt att kontrollera blodsockret. Kolhydratmängden har en direkt inverkan på blodsockerhöjningen efter en måltid. Dessutom belastar ett ständigt och långvarigt alltför rikligt kolhydratintag produktionen av insulin i bukspottkörteln, som annars också sätts på prov hos typ 2-diabetiker.



2. Kolhydraternas kvalitet har betydelse för hur snabbt kolhydraten höjer blodsockret efter måltiden. Fiberrika kolhydrater och kolhydrater som annars bryts ned långsamt i magtarmkanalen är att föredra, medan raffinerade kolhydrater, såsom vitt fiberfattigt spannmål och tillsatt socker, bör begränsas betydligt.



3. Det är viktigt att med alla medel öka fiberintaget, eftersom mängden fibrer vid en måltid står i omvänd proportion till blodsockerhöjningen efter måltiden.

De ämnesomsättningsprodukter som bildas av fibrer i tjocktarmen verkar även främja aktiviteten hos mekanismerna som reglerar blodsockret i bukspottkörteln, levern och tarmkanalen. Således kan de sakta ner förvärring av diabetes på lång sikt. Spannmålsprodukter bör huvudsakligen vara av fullkorn. Fiberinnehållet i mjukt bröd bör vara minst 6g/100g. Föredra mindre saltiga alternativ.



4. Mängden grönsaker och rotsaker (exklusive potatis och söt potatis) ska vara riklig.

Ett mycket rikligt intag av grönsaker bidrar till regleringen av blodsockret samt viktkontrollen. Satsa på att äta grönsaker till alla måltider, till frukost och om möjligt också till mellanmål. Under måltiden är det bra att äta grönsakerna först, så att blodsockernivån efter måltiden ökar mycket långsammare. Sikta på minst 3–5 nävar med grönsaker per dag (250-400 gram) och fördela denna mängd över minst två, helst flera måltider. Du kan i princip inte äta för mycket grönsaker.



5. Ät 2–3 portioner (250-400 gram) bär och frukter per dag, de innehåller rikligt med hälsofrämjande ämnen, såsom kalium (saltantagonist), C-vitamin, fenolföreningar och fibrer. I bär finns ganska lite kolhydrater, samma gäller kiwifrukt, klementiner, satsumor och mandariner, nektariner, färska plommon samt meloner – dessa rekommenderas alltså starkt. Också äppel och apelsin passar bra i denna kost. Ganska rikligt med kolhydrater finns i vindruvor, banan, persimon och torkad frukt, så med dem är det värt att vara något mer noggrann.



6. Lägg till ärter, bönor, soja, linser eller kikärter i din kost antingen som huvudrätt eller i stället för tillägg till kolhydrater. Till exempel produkter gjorda av havre och bönor ökar intaget av fiber, samt inkluderar hälsofrämjande fetter. Den rekommenderade mängden är 50-100g/dag.



7. Välj flytande vegetabiliska oljor, såsom rypsolja, rapsolja och olivolja samt margariner och andra bredbara pålägg gjorda av flytande vegetabiliska oljor, till exempel kikärtsröra (hummus) eller rödbetsröra. Använd inte kokosolja eller smör i vardagsbruk; de höjer blodets kolesterolhalt och ökar störningar i sockermetabolismen och lindrig inflammation på lång sikt.



8. Försök äta 2–3 matskedar nötter per dag. Frön är ett bra alternativ, men begränsa intaget av dem till högst 20 gram per dag.



9. Använd mejeriprodukter eller deras växtbaserade alternativ i rimliga mängder. Enligt den finländska rekommendationen: cirka 3-4 dl flytande mejeriprodukter per dag. Fettfri mjölk, surmjölk och högst 1% fetthaltiga yoghurt är de bästa alternativen. Speciellt syrade mejeriprodukter stödjer hälsan på lång sikt. Begränsa intaget av produkter med mycket tillsatt socker och produkter rika på fett, såsom turkisk yoghurt, ostar med hög fetthalt och helmjölk. Ett rikligt intag av mättat fett ökar blodets kolesterolhalt och ökar mängden onödiga kalorier i kosten.



10. Minska användningen av rött kött och speciellt processat kött, såsom korv och charkuterier samt bacon. Ät inte mer än ett 350 gram rött kött eller processat kött i veckan. I praktiken skulle detta innebära vid 2-3 måltider måltider – inklusive kött i soppa och köttfärs. Rött och processat kött påverkar inte blodsockret negativt vid måltider, men på lång sikt ökar ett rikligt intag risken för hjärt-

och kärlsjukdomar och risken för buk- och tjocktarmscancer. Ersätt rött kött med fisk, skaldjur och växtproteiner av soja, svampar och baljväxter.



11. Sträva efter en saltfattig kost. Ett rikligt intag av salt höjer blodtrycket och försvagar effekten av blodtryckssänkande läkemedel. Målet är mindre än 5 gram salt per dag.



12. Bedöm kritiskt olika sensationsnyheter om kvaliteten på kosten. Håll dig till de anvisningar du fått från hälso- och sjukvårdspersonalen.

Långsiktighet och systematik är viktigt då kostvalen genomförs i praktiken. Varje måltid behöver inte vara hälsosam och du ska inte fokusera så mycket på kosten att du blir ångestfylld. Det är tillräckligt bra när de allra flesta måltider och mellanmål är hälsosamma (till exempel 30 mål av 35/vecka). Det viktigaste är att hitta sådana kostval som reglerar blodsockernivån och främjar hälsan på lång sikt, och vilka du kan följa resten av ditt liv. **Nu handlar det inte om en kortvarig förändring, utan en livsstilsförändring.**



2. Viktkontroll

För en överviktig typ 2-diabetiker är det mest effektiva sättet att korrigera sockermetabolismen att gå ner i vikt. Flera välgenomförda studier av viktminskning har visat att en viktminskning på 10% hos en överviktig person effektivt sänker blodsockret – faktiskt så mycket att varannan person som nyligen insjuknat i diabetes når remission, dvs. uppnår blodsockervärden som inte längre uppfyller kriterierna för typ 2-diabetes. När en överviktig person på motsvarande sätt går ner över 15 % i vikt, når åtta av tio remission, och å andra sidan, även cirka var tredje person av dem som går ner 5–9 % i vikt uppnår remission. Dessutom sänker viktminskningen blodtrycket, förhöjt kolesterol och låggradig inflammation, och om den genomförs korrekt förbättras kvaliteten på sömnen samt livskvaliteten.

Vid viktminskning är ett kaloriunderskott på cirka 500–800 kcal per dag vanligen lämpligt. Då är det frågan om en rimlig långsiktig viktminskning, vilket samtidigt inkluderar kvalitativa förändringar i kosten, som på ett omfattande sätt främjar hälsan. En diabetesskötare eller en näringsterapeut kan hjälpa dig att bearbeta kosten så att den konkreta matmängden och -kvaliteten motsvarar just dina behov. Extremt energisnåla dieter, så kallade ENE-dieter eller påsdieter, kan användas för att snabbare få igång viktminskningen i början, men de rekommenderas inte för

långvarig användning. Vikten kommer att återgå till ursprungsläget om inte kosten och motionsvanorna permanent förändras för resten av livet.

Av lågkolhydratdieten finns det forskningsbevis om viktminskning, men det lönar sig att diskutera dieten med hälso- och sjukvårdspersonalen. Den extrema lågkolhydratdieten, dvs. den ketogena dieten, kan vara effektiv för att sänka blodsockret och för att minska fett i levern, men dess säkerhet i det långa loppet är inte känd; särskild oro har orsakats gällande dess lämplighet tillsammans med nya diabetesläkemedel.

Ett rikligt intag av mättat fett, ett lågt fiberintag och betoningen på rött samt processat kött i den ketogena kosten är oroväckande med tanke på den långsiktiga hälsan. Vid planeringen av en lågkolhydratkost gäller samma regler när det gäller valet av fett- och proteinkällor. Det finns alltså orsak att föredra mjuka fetter, och göra proteinval med betoning på främst fisk, kyckling, växtproteiner samt fettfria mejeriprodukter eller mejeriprodukter med låg fetthalt. Proteinhaltiga specialprodukter, såsom proteinpulver, proteinstänger och proteindrycker behövs vanligtvis inte vid behandling av diabetes – även för mycket protein lagras i kroppen som fett.

3. Måltidsrytmen och tallriksmodellen

Måltidsrytmen är en nyckelfaktor för att viktkontrollen ska lyckas och att kostens helhet hålls hälsofrämjande, alltså så att säga under kontroll. Problem med maten, såsom överätande, småätande och frosseri i godsaker förekommer oftast på kvällen. För att kvällsätandet ska främja målen krävs vanligtvis en jämn måltidsrytm och lämpligt stora måltider tidigare under dagen. Problemen med kvällsätandet kan även bero på känslomässiga svårigheter, sömnbrist, vissa mediciner

(kortison) och en passiv livsstil, samt av fel vanor.

Generellt sett rekommenderas diabetiker hellre en morgon- och dagorienterad måltidsrytm än en kvällsbetonad sådan. Forskningsrön från flera håll visar att en kvällsbetonad måltidsrytm är sämre för viktkontrollen och även för regleringen av blodsockret än en rytm som har betoning på den tidigare delen av dygnets vakna tid.

Tabell 1. visar ett exempel på en rekommenderad måltidsrytm för en diabetiker.

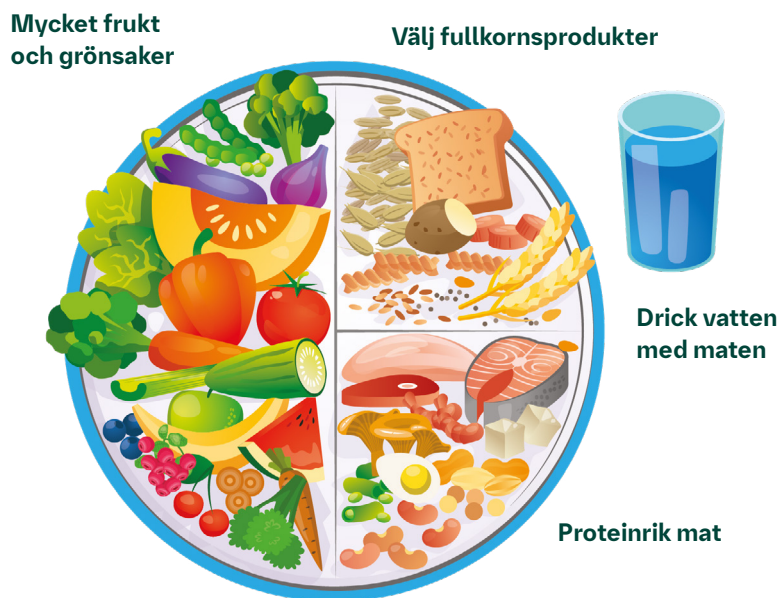
Måltid	Innehåll och mängd	Klockslag
Frukost	Fiberrik gröt/fiberrikt bröd bär, grynost	6.00-9.00
Lunch	En rätt tillagad av korn, bondbönor/fisk, rikligt med grönsaker/sallad	11.00-13.30
Eftermiddagens mellanmål	Frukt, nötter/naturell fettfri yoghurt/kvarg	13.30-15.00
Middag	Rikligt med ugnrotsaker, kyckling	16.30-18.30
(Kvällsmålt*)	Grönsaker, fiberrikt bröd med mindre fettig ost/hummus	19.30-20.30
*) vid behov		

Ovanstående exempel kan fritt bytas ut till annan hälsofrämjande mat som finns uppräknad i början av den här guiden. Till exempel kan morgongröten med bär och grynast mycket väl ersättas med naturell yoghurt, sockerfri fruktpuré/bär, müsli med låg sockerhalt och nötter eller frön. Detsamma gäller för alla andra måltider som visas i tabellen. Syftet med tabellen

är att betona vikten av tidpunkterna för måltiderna, men också att ge riktlinjer för matmängder och -val. Notera i synnerhet att varje måltid innehåller grönsaker, frukter eller bär; annars blir intaget lätt alltför lågt. Mellan de nämnda måltiderna är det möjligt att fritt äta grönsaker, till exempel tomater, kål eller morötter.

Tallriksmodellen har tagits fram som en riktlinje för en lämplig storlek på huvudmåltiden samt kvaliteten på maten.

Bild 1. Bygg upp huvudmåltiderna huvudsakligen enligt tallriksmodellens principer.



Under de senaste åren har det diskuterats mycket om en så kallad intervallfasta. Med detta avses att man bara har en begränsad tid för ätande; från varje morgon eller kväll förminskar man det till, t.ex. 8 timmar om dygnet, eller genom att ha två mycket lätta matdagar (500-600 kcal/dag) varje vecka. Med intervallfasta har man under korta studier uppnått liknande fördelar som med andra viktminskningsdieter. De erbjuder inte något speciellt jämfört med normal viktminskning. De kan användas, om du känner att du får tydlig hjälp genom dem. I praktiken har få personer möjlighet att äta väldigt lätt två dagar per vecka i flera år, så intervallfastans potentiella hälsofördelar blir ganska tillfälliga. Intervallfasta rekommenderas inte för personer med ätstörningar.

Det är känt att majoriteten av alla människor inte är särskilt medvetna om den verkliga mängden de äter, och om deras

dagliga kaloriintag. Det lönar sig speciellt att fästa uppmärksamhet vid så kallat ätande i förbifarten. Detta innebär till exempel småätande ur kylskåpet, mat-skåpen och serveringskärlet utan att du märker det eller kommer ihåg det i efterhand. Att äta och dricka i förbifarten kan bilda en betydande andel av dagens kalorier.

Kosten hos den som arbetar nattskift kräver anpassning och planering. Huvudmåltiden på natten är bra att placera i början av skiftet. De bästa måltiderna för att hållas vaken är små i kvantitet men är mångsidiga och regelbundna och som har mycket grönsaker, och lämpligt med protein. Det lönar sig att minska mängden kolhydrater under nattskiftet, särskilt efter kl. 24.00. Stora mängder kolhydrater gör dig trött, särskilt när kroppen redan naturligt är trött.



4. Kolhydraternas mängd och kvalitet

Kolhydraternas mängd och kvalitet har betydelse för regleringen av blodsockret. Generellt sett har en typ 2-diabetiker nytta av att kontrollera kolhydrater. Mängden fett och protein påverkar inte blodsockret direkt på samma sätt som kolhydrater.

Först och främst är det värt att begränsa intaget av raffinerade, fiberfattiga kolhydrater. Dessa inkluderar: vitt ris, pasta, potatisprodukter, särskilt pommes frites, ljust fiberfattigt bröd, bakverk, godsaker och drycker som innehåller rikligt med tillsatt socker. Brödets fiberinnehåll bör vara minst 6 g/100 g. I synnerhet 100 % havrebröd, rågbröd, surskorpor och fiberrikt knäckebröd, baljväxter (bönor, ärtor, linser) är bra kolhydratkällor. Också frukter och bär

hör till bra, hälsofrämjande kolhydrater. Även vid intag av hälsosamma spannmålsprodukter, såsom rågbröd, finns det orsak att ändå hålla en viss grad av kontroll, eftersom spannmålsprodukter innehåller en stor mängd kolhydrater. Den lämpliga mängden kolhydrater beror bland annat på personens storlek, ålder, kön, fysiska aktivitet och sockermetabolism. Därför är det svårt att ge allmänna riktlinjer som passar alla när det gäller intaget av kolhydrater. Om du lyckas med en permanent viktminskning kan du äta en lite större mängd kolhydrater. En lämplig mängd kolhydrater (spannmålsprodukter) för en typ 2-diabetiker som väger cirka 80 kg kunde vara till exempel 3 skivor fullkornsbröd och en liten dos mörk pasta/gröt. Tabell 2 visar några exempel på hälsofrämjande kolhydrater.



Tabell 2. Hälsofrämjande, fiberrika kolhydratkällor*.

Mat/portionsstorlek	Kolhydratmängden (g)/portion	Fiber (g) portion
Potatis, 2 st. med skal (stor som ett hönsägg)	18	1
Korngryn, kokt, 1 dl	15	2
Havre-risblandning, kokt, 1 dl	17	2
Quinoa, kokt, 1 dl	22	3
Mörk pasta, kokt, 1,5 dl	19	2
Kikärtspasta, kokt, 1,5 dl	16	4
Rågbröd, 1 skiva	14	4
100 % havrebröd, 1 skiva	12	3
Knäckebröd, 1 skiva	15	3
Surskorpa, 2 st. (20 g)	11	5
Havregrynsgröt, kokt, 2,3 dl	21	4
Müsli med nötter, inget socker, 3 msk	5	3
Potatis, kokt, 2 st.	18	1
Linser, kokta, 1 dl	13	2
Kidneybönor, kokta, 1 dl	12	6

OBS! Portionsstorlekarna är små i dessa jämförelser eftersom det är frågan om en kost för att reglera blodsockret och kontrollera vikten dvs. kontrollering av kolhydratmängder. Till exempel en vanlig dos av kokt pasta är nästan dubbel (3 dl) än vad som finns i denna jämförelse (1,5 dl).

*) OBS! Att jämföra 100 grams portioner gör inte full rättvisa för maten i tabellen. Få personer äter till exempel 100 gram surskorpor på en gång (9 st., å 11 g), men 100 g rågbröd (3 skivor) kan väl gå åt på en gång, och speciellt 100 g kokt pasta är till och med en liten portion.

Diabetiker behöver inte helt undvika tillsatt socker. En återhållsam inställning till socker är dock till fördel, eftersom stora doser av socker höjer blodsockret snabbt.

Mat som innehåller mycket socker, såsom choklad och bakverk, har också ofta hög fetthalt, och därmed ökar vikten snabbt. Måttlig användning av socker är den klokaste utgångspunkten för de flesta diabetiker eftersom en liten flexibilitet även här producerar det bästa slutresultatet i det långa loppet. Att totalt avstå leder ofta till överdrifter, då absoluta förbud orsakar frustration om de fortsätter en längre tid. Visserligen kan en total vägran av tillsatt socker i vissa

enskilda fall vara det enda sättet att hålla "sockerberoendet" i schack. Konstgjorda sötningsmedel är ett mycket bättre alternativ än socker, både för blodsockret och viktkontrollen och den övergripande hälsan. Visserligen upprätthåller också de vid riklig användning det ständiga behovet av något sött, vilket ökar längtan efter det dagliga söta. Tabell 3 ger ett möjligt exempel på hurdan mängd godsaker i veckan som lämpar sig för en typ 2-diabetiker med en kost på cirka 2 000 kilokalorier. Det finns dock ingen egentlig orsak att regelbundet äta söta eller saltiga godsaker eller snabbmat - om inte du anser dig behöva såna, så lämna bort dem helt och hållet.

Tabell 3. Ett exempel på en rimlig mängd godsaker per vecka för en typ 2-diabetiker.

	Beskrivning	Kolhydrater	Energi
må			
ti	liten bulle	18 g	109 kcal
ons	glasspinne	7 g	81 kcal
to			
fre	pizza	52 g	719 kcal
lö	mikropopcorn 5 dl	7 g	73 kcal
sö			

Totalt blir detta 982 kcal och 84 g kolhydrater per vecka. Det genomsnittliga energiintaget per vecka är 14 000 kcal (2 000 kcal/dag), så godsaker skulle utgöra 7 % av veckans kalorimängd. Godsakernas kolhydrater skulle utgöra cirka 6 % om mängden kolhydrater skulle vara 200 g/dag (1 400 g/vecka) och ca 12 % om kolhydratmängden skulle vara 100 g/dag.

5. Sänkt blodtryck och kolesterol genom kosten

God vård för en typ 2-diabetiker innefattar förutom att kontrollera blodsockernivån också behandling av förhöjt blodtryck och kolesterol. Kostens kvalitet, särskilt matens fetter och fibrer, påverkar blodets kolesterol. Blodtrycket påverkas i sin tur mest av salt, alkohol och kaliumrika produkter från växtriket samt viktkontroll. En bra behandling av förhöjt blodtryck skyddar njurarna mot insufficiens, hjärnan mot infarkter och blödningar samt hjärtat mot infarkt och insufficiens.



- 1.** Minska mängden mättat fett som kommer från mejeriprodukter
 - a. Ersätt grädden i vardagsmatlagningen med havregrädde eller andra motsvarande växtbaserade produkter
 - b. Använd ost med måtta
 - c. Minska fetthalten i osten eller ersätt osten med till exempel hummus eller jordnötssmör. Osten bör innehålla högst 17% fett.
 - d. Byt fettig mjölk eller yoghurt till en produkt som är fettfri eller med låg fetthalt eller en havre-/sojabaserad produkt.
 - e. Fettfri mjölk, sojadyck eller havredryck är ett bättre val än lätt- eller helmjölk.



- 2.** Byt ut smör och fettblandningar av smör och vegetabiliska fetter till margarin, avokado, hummus, olja eller jordnötssmör.



- 3.** Undvik kokosolja, kokosmjölk och kokosgrädde i vardagsbruk.



- 4.** Begränsa intaget av animaliskt fett (som består av mättat fett) från köttprodukter.



- 5.** Använd proteinkällor från växtriket, såsom produkter av soja, bönor, linser och ärter.



- 6.** Använd fisk i stället för kött vid matlagning. Räkor kan användas utan begränsning.



- 8.** Lägg till en liten portion nötter eller frön till din kost, cirka 20-30 gram.



- 10.** Använd specialprodukter innehållande sitostanol eller sitosterol för att sänka kolesterolvärdena.



- 12.** Undvik pann och pressat kaffe och drick högst 1–2 koppar espresso eller maskinkaffe per dag. Bryggkaffe höjer inte kolesterolvärdena.



- 14.** Om du är överviktig sänker en permanent viktninskning blodets kolesterolhalt.



- 7.** Håll intaget av äggulor till 3-4 stycken per vecka. Äggvitan höjer inte kolesterolvärdena.



- 9.** Använd flytande vegetabilisk olja eller margarin som huvudsakligt matlagingsfett.



- 11.** Öka intaget av frukter och grönsaker samt bär. Sikta på minst 500 gram per dag, helst t.o.m. 800 gram. Pektin och växtsteroler sänker kolesterolhalten i blodet.



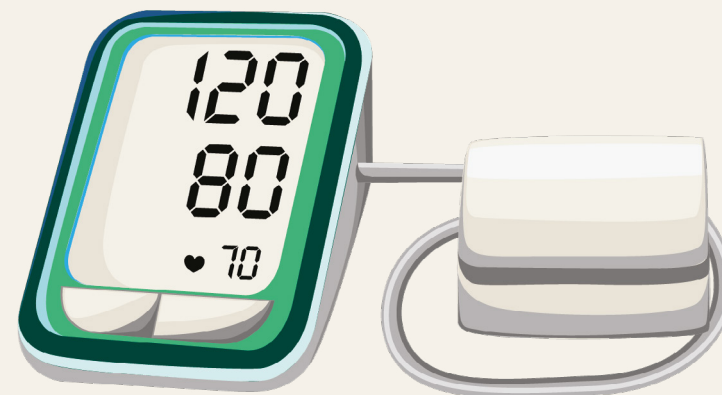
- 13.** Använd beta-glukaner (havrets fibrer) eller psyllium dagligen. Det finns psyllium och av havrets fibrer gjorda preparat, som man kan använda i bakning, gröt eller yoghurt. 100% havrebröd och havregröt är även nyttiga fiberkällor för att minska kolesterolen.



- 15.** Kontrollera noga fettet i bakverk och kex, och kvaliteten av fettet i veganiska ostar och dylika produkter. De kan innehålla märkvärdiga mängder av smör och kokos- eller palmolja.

Sänkning av blodtrycket genom kosten

1. Om du är överviktig, sikta på minst 5 % viktninskning. Viktninskning hos en överviktig person minskar effektivt blodtrycket.
2. Minska saltintaget, sträva efter en maximal nivå på 5 gram salt per dag. Observera att i genomsnitt cirka 80 % av saltet kommer från dolt salt (annat salt än det som tillsätts i maten hemma). Använd produkter med Hjärtmärket.
3. Använd jodiserat mineralsalt där en stor andel av natriumet har ersatts med kalium och/eller magnesium. Avstå från användning av fingersalt, rosensalt och bergsalt.
4. Minska radikalt eller sluta helst helt att äta salmiak och lakrits.
5. Öka kaliumintaget genom att äta mycket frukt, bär, grönsaker, baljväxter och rotfrukter.
6. Begränsa alkoholintaget eller sluta användningen helt och hållet.
7. En saltfattig kost i enlighet med näringsrekommendationerna minskar blodtrycket.



Exemplet illustrerar hur viktigt det är att kontrollera saltintaget från flera olika källor. Det är viktigt att notera att 80 % av saltet kommer från så kallat dolt salt. Saltinnehållet och mängden av saltet i livsmedlen har naturligtvis en påverkan.

Tabell 4. Jämförelse av vanliga salthaltiga livsmedel.

Vanligt alternativ 	Salt (g)	Saltfattigt alternativ 	Salt (g)
4 skivor rågbröd	1,1	2 skivor rågbröd med låg salthalt	0,4
2 skivor knäckebröd	0,7	2 skivor knäckebröd	0,7
6 skivor goudaost	1,1	3 skivor edamerost med låg salthalt	0,3
2 stora skivor lufttorka skinka (25 g)	1,5	4 små skivor kalkonpålägg (25 g)	0,5
Leverlåda/makaronilåda, halvfabrikat, portion (300 g)	2,5	Fisksoppa, mineralsalt, 3 dl	1,3
3 oliver	0,6	2 msk hummus	0,2
3 msk fetaost (60 g)	1,6	Mozzarella-ost (60 g)	0,3
Totalt/dag	9,1	Totalt/dag	3,7

6. Alkohol

Alkohol innehåller 7 kcal/gram. I fett finns 9 kcal/g, medan både protein och kolhydrater innehåller 4 kcal/g. Alkoholhaltiga drycker innehåller ofta också socker, och när de intas höjer de först på blodsockret och senare orsakar de en fördröjd sänkning av blodsockret, dvs. hypoglykemi, vilket i sin tur ökar ätandet. Frekvent alkoholkonsumtion är också förknippad med ohälsosamma kostval. För den övergripande hälsan är det allra bäst att vara helt utan alkohol;

alkohol är en riskfaktor för många cancer-typer och orsakar försämrade sömnkvalitet redan efter en liten dos.

Det är värt att notera hur lätt kalorierna samlas från intaget av olika drycker och energität mat. Till exempel, 2 st. longdrink-drycker (1l) eller 3 st. fyra deciliter öl innehåller 500 kcal, det vill säga samma mängd som en hälsosam måltid.



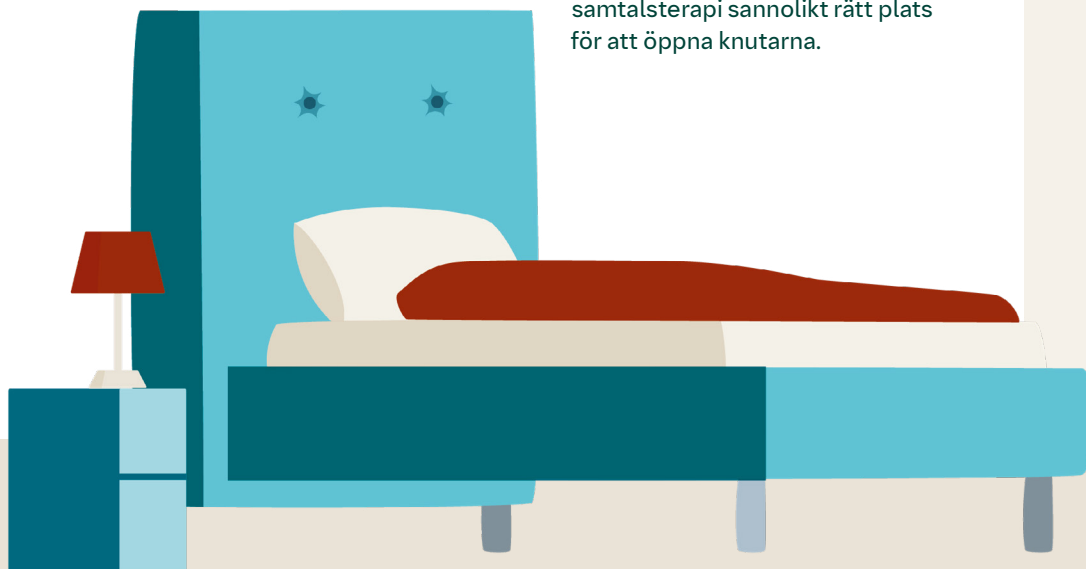
7. Sömn, stresshantering och känslomässigt ätande

En dålig nattsömn försämrar regleringen av blodsockret. Om sömnen är ständigt otillräcklig, försämrar regleringen av blodsockret. Sömnnapné är särskilt besvärligt både när det gäller blodsockret och viktkontroll. Det bör alltid behandlas med till exempel en övertrycksanordning. En tillräckligt återhämtande sömn är ytterligt viktigt för att resurserna ska vara tillräckliga för att genomföra en livsstilsförändring. Då sömnens mängd och kvalitet förbättras blir det även lättare att kontrollera hunger och aptit. En nattsömn på 7–9 timmar anses vara lämplig.

Hos en del orsakar psykosocial utmattnings och stress överätande och frosseri för godsaker – medan det å andra sidan hos

en del leder till viktnedgång p.g.a. aptitlöshet. Om du känner saker som orsakar konstant stress och utmattnings i ditt liv är det förmodligen viktigt att du korrigerar dessa problem för att du ska lyckas i en livsstilsförändring. Be modigt om experthjälp för att tackla dina utmaningar.

Känslomässigt ätande och relaterad hetsättningsstörning är ganska vanliga problem. Vid känslomässigt ätande är det typiskt med dåliga handlingsmönster relaterade till hantering av negativa känslor. Man dämpar känslorna genom att äta i stället för att försöka identifiera, godkänna och bearbeta dem med andra metoder. Om problemen med ätandet kulminerar i känslomässigt ätande, är samtalsterapi sannolikt rätt plats för att öppna knutarna.



8. Motion

Med motion kan man snabbt påverka blodsockernivån efter en måltid. Dessutom korrigerar regelbunden motion blodsockret också i fastande läge då musklernas förmåga att hantera socker förbättras. Redan en dryg halvtimmars rask promenad dagligen sänker blodsockret även om du inte går ner i vikt. Muskelträning skyddar och bygger upp muskelmassa, hjälper till att förebygga fall och lindrar belastningen på lederna. Därför bör en diabetiker sträva efter att träna både muskelkonditionen och den aerobiska konditionen. Enligt studier ger 5–7 timmar ansträngande fysisk aktivitet

per vecka den bästa effekten vid reglering av blodsockret. Regelbunden och tillräckligt ansträngande motion är också viktigt för viktkontrollen. Motion hjälper mer till att permanent hålla borta de kilon som du redan har gått ner i vikt än att i sig hjälpa till med viktnedgång. Motion har omfattande hälsofrämjande effekter; den minskar bland annat på kolesterolnivåer i blodet och blodtrycket, samt hjälper till att upprätthålla ett gott humör och en god sömn. Motion efter kvällsmåltiden, till exempel en 20–30 minuters promenad, sänker blodsockret efter måltiden.





Boehringer
Ingelheim