

Drycker

Söta drycker som saft, läsk, juice, cider, söta viner, glögg, likör, punsch och liknande höjer ditt blodsocker snabbt. Lightsaft och lightläsk påverkar inte blodsockret och kan vara ett alternativ, var dock uppmärksam på lättdrycker som kan innehålla mycket socker. Även mjölk höjer ditt blodsocker och intaget bör därför begränsas. Vatten är bästa drycken både vid måltid och för att släcka törsten.

Nyckelhålsmärkningen

Nyckelhålsmärkningen kan hjälpa dig att göra bra val i butiken. Märkningen omfattar många olika livsmedelsgrupper och kan stå för ett lägre innehåll av socker, fett och salt, ett högre innehåll av fiber och fullkorn samt bättre fettkvalité.



Tips på mellanmål med lågt kolhydratinnehåll

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 hård smörgås med pålägg• 1 fullkornsskorpa med pålägg• 2 Finn Crisp med pålägg• 1 frukt• 1 dl keso eller kvarg 1 dl bär/halv frukt | <ul style="list-style-type: none">• ½ dl nötter eller mandlar• 1 avokado med keso/gräddfil• Grönsaksstavar med dip• Ägg• 2 dl naturell yoghurt med 2 msk frön/nötter |
|--|--|

Kost vid prediabetes

Kostråd till dig med förstadium till diabetes typ 2



Vid prediabetes är blodsockret förhöjt vilket innebär ett förstadium till diabetes. Med livsstilsförändringar kan debuten av diabetes förskjutas eller förhindras. Även om vissa andra faktorer kan påverka förloppet (t.ex. arv, vissa läkemedel) har en hälsosam kost och regelbunden motion liksom rökstopp mycket stor betydelse.

Regelbunden måltidsordning

Att fördela intaget jämnt över dagen genom att äta frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål kan hjälpa till att hålla blodsockret på en jämn nivå. Mellanmål kan göra att du inte blir alltför hungrig till huvudmålen vilket kan minska risken att du äter för snabbt och för mycket eller blir sötsugen.

Kolhydrater

Kolhydrater ger oss energi och är det i maten som höjer blodsockret. Det finns dock olika sorters kolhydrater, vissa höjer blodsockret snabbt och andra höjer långsamt. Det är en fördel om blodsockret inte höjs för snabbt. Mängd, kostfiberinnehåll, struktur, tillagningssätt samt måltidens sammansättning påverkar också hur snabbt blodsockret höjs.

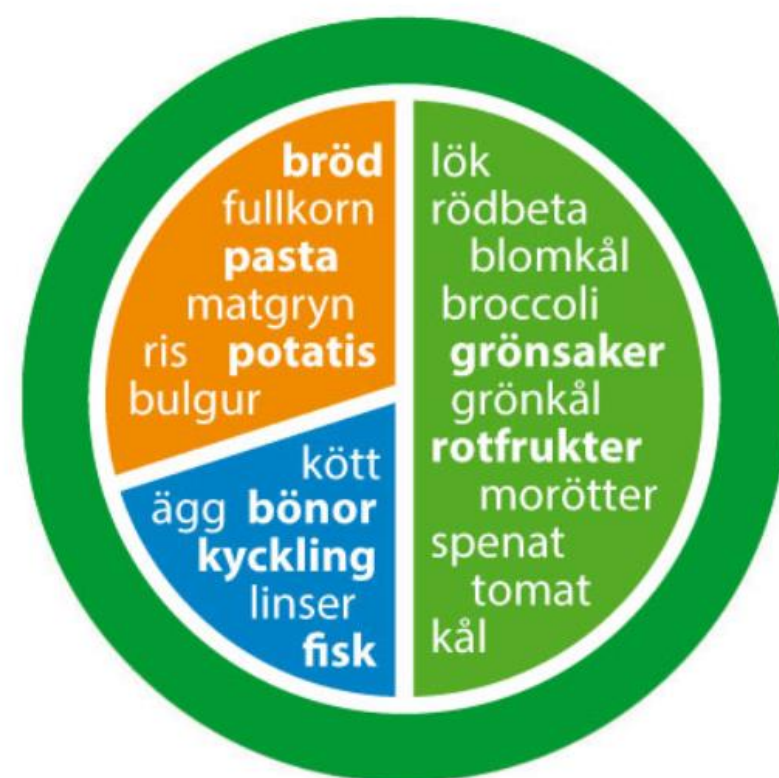
Långsamma och snabba kolhydrater:

Grönsaker, baljväxter, frukt och fullkornsprodukter är alla långsamma kolhydrater och bör ingå i en hälsosam kost.

Läsk, saft, juice, vitt bröd, fikabröd och godis är exempel på snabba kolhydrater. Intaget av dessa produkter bör begränsas och endast utgöra en liten del av kosten.

Tallriksmodellen

Tallriksmodellen kan hjälpa dig att fördela maten på tallriken i rätt proportion. Portionsstorleken är dock individuell.



Grönsaker, frukt och bär

Ät gärna mycket grönsaker, frukt och bär då de innehåller rikligt med fiber, vitaminer och mineraler.

Det rekommenderade dagsintaget är 500 gram vilket ses på bilden.

Grönsaker har en lägre påverkan på blodsockret än frukt och bär bidra med minst halva dagsintaget.



Fett

Fett delas in i mättat, enkelomättat och fleromättat fett. Ett högt intag av mättat fett kan öka risken för att drabbas av hjärtkärlsjukdom. Det omättade fetterna kan istället ha en skyddande effekt.

Mättat fett finns främst i feta mejeriprodukter som grädde, smör och ost samt i charkuteriprodukter, minska på intaget dessa.

De omättade fetterna finns främst i vegetabiliska livsmedel och i fisk. Bra källor kan vara raps- eller olivolja, fast eller flytande margarin, fet fisk som lax, sill och makrill, samt nötter och avokado.

Protein

Protein är mättande och har liksom fett en bromsande effekt på blodsockret. Bra proteinkällor är fisk, fågel, magert kött, ägg, keso, kvar, bönor och baljväxter.