

Diabetes och matval

Vad är bra mat för dig med diabetes?

Samma mat som är hälsosam för andra är också bra för dig med diabetes.

Hälsosam mat innehåller

- mycket grönt, frukt och bär samt fiberrika fullkornsprodukter
- måttligt med mjuka (omättade) fetter i form av olja
- bara små mängder hårt (mättat) fett och salt.

Du kan tillreda maten själv eller välja färdigmat.

Trots att du inte behöver någon specialkost, spelar maten en viktig roll i behandlingen av diabetes. Därför är det bra att vara uppmärksam på kosten och matvanorna.

Ät lagom mycket, alltså så mycket som du förbrukar. Ät dessutom regelbundet, 4–5 gånger om dagen. Med regelbundna måltider är det lättare att få kontroll över vikten.



Matpyramiden med nordisk mat visar rekommenderad kost. Den är utarbetad av näringsexperter på Diabetesförbundet, Hjärtförbundet och Östra Finlands universitet.

Ät mycket från botten – och med måtta från toppen.

Säg ja tack till grönt, fisk och mjuka fetter

- Ät 500–800 gram grönt, frukt och bär om dagen.
- Ät bröd eller gröt med fullkorn eller andra spannmålsprodukter varje dag.
- Använd mjuka fetter: – välj margarin eller smörgåsfett som innehåller vegetabilisk olja på brödet
– komplettera salladen med dressing på olja
– använd matolja eller flytande margarin till matlagning och bakning.
- Välj fettfria eller magra mjölkprodukter.
- Ät fisk minst två eller tre gånger i veckan.

Hjärtmärket är till hjälp i butiken

Hjärtmärket visar att produkten är genomtänkt när det gäller fettkvalitet, fiberinnehåll och tillsatt socker. Hjärtmärkta livsmedel är bättre val i sin produktgrupp.



Vilken roll spelar maten i diabetesbehandlingen?

Personer med typ 2-diabetes kan förebygga och behandla hjärt- och kärlsjukdomar med hälsosam kost och motion. Hälsosam kost, mindre salt och en liten viktnedgång gör att medicinerna har bättre effekt.

Hälsosam kost hjälper också personer med typ 1-diabetes att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och hålla koll på vikten.

Vad ska jag bjuda gäster med diabetes på?

- Det är hänsynsfullt att bjuda på kalorisnåla produkter som innehåller lite fett och socker. De är bra för alla som är måna om sin hälsa.
- Bjud gärna på frukt, grönt och fullkornsbröd på möten och till kaffet.
- Truga inte. Låt gästerna själva välja vad och hur mycket de vill äta.
- Duka fram bakverk i små portioner. De kan innehålla vanligt socker.

Vad är diabetes?

Diabetes är en grupp sjukdomar som kännetecknas av att sockerhalten i blodet är för hög. Typ 2-diabetes är den vanligaste diabetestypen. Typ 1-diabetes är den andra huvudformen.

Kroppen reglerar sockerhalten i blodet med hjälp av insulin. Hos människor med typ 2-diabetes har insulinet inte tillräckligt stor effekt, eller kroppen producerar inte tillräckligt mycket insulin. Typ 2-diabetes behandlas med livsstilsförändringar och mediciner som sänker blodsockret. Många behöver också mediciner för att rätta till blodtryck och blodfetter. Målet med behandlingen är att skydda blodkärlen och förebygga hjärtsjukdomar.

Vid typ 1-diabetes producerar kroppen inte alls eller bara mycket lite insulin. Insulinbehandling är livsnödvändig och den pågår livet ut.

Komponera måltiderna med hjälp av tallriksmodellen.

Fyll tallriken med

- hälften grönsaker
- en fjärdedel potatis, pasta eller fiberrik spannmål, exempelvis havre eller korn
- en fjärdedel fisk, kyckling, växtprotein eller kött.



Uppgifterna i denna broschyr bygger på de nationella näringsrekommendationerna från 2024 och på rekommendationerna för god medicinsk praxis vid diabetes.