

Diabetes mellitus – kostråd

De första kostråden vid diabetesdebut

Dessa kostråd är till för att ge dig som patient en första inblick i vad man tänker på vid diabetes och kost. En djupare förklaring får du vid en dietistkontakt.

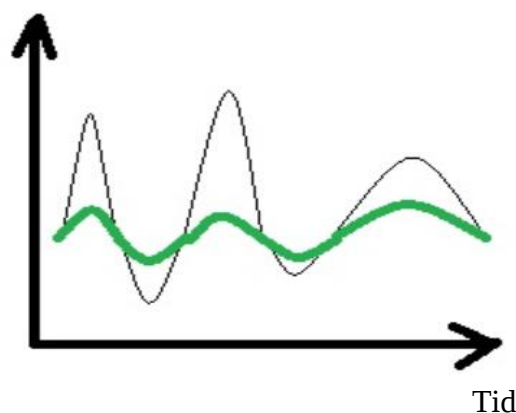
Syftet med behandling av diabetes är att uppnå en jämn blodsockerkurva. Följande kostråd syftar till just det.

Regelbundna måltider; genom att sprida ut matintaget underlättar du kroppens arbete att hålla en jämn blodsockernivå (grön kurva i figur).

Förslag på måltidsfördelning över dygnet:

- ⇒ Frukost
- ⇒ Mellanmål
- ⇒ Lunch
- ⇒ Mellanmål
- ⇒ Middag
- ⇒ Kvällsmål

Blodsocker

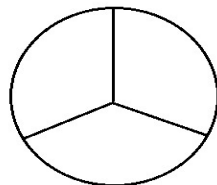


Söta drycker (juice, saft med flera) går direkt ut i blodet och gör det svårt att reglera blodsockret. (Svart kuva i figur). Drick av den anledningen kranvatten och kolsyrat vatten när du är törstig.

Ät lunch och middag enligt tallriksmodellen som är anpassat efter ditt energibehov.

Högenergiförbrukaren

Grönsaker...

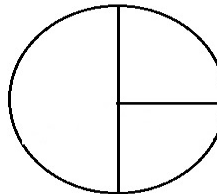


Pasta ris
potatis...

Kött, fisk,
fågel, keso,
ägg.....

Lågenergiförbrukare

Grönsaker



Pasta, ris
potatis...

Kött, fisk
fågel, keso,
ägg.....

Välj god fettkvalitet genom att:

- Steka i flytande margarin eller olja.
- Använd lättmargarin på smörgåsen.
- Ät fet fisk 2-3 gånger per vecka.

Ät rikligt med grönsaker, rotfrukter, bär gärna till varje måltid. "Grova" grönsaker hjälper till att hålla en jämn blodsockernivå. Frukt är utmärkt att äta till mellanmål. Om du vill ha mer information kring kost innan du träffar dietist rekommenderas följande länkar:

www.alltomdiabetes.se

www.diabeteshandboken.se

www.insulin.se



Kontaktuppgifter

Broschyren är framtagen av processteamet för diabetes. Reviderad 2023.
Ansvarig: Detlef Hess, överläkare, processledare.

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på www.1177.se, landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation, referensexemplar

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Detlef Hess, (dethe), Överläkare

Granskad av: Detlef Hess, (dethe), Överläkare

Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9614-1097948292-12

Version: 4.0

Giltig från: 2023-05-02

Giltig till: 2025-05-02