



Mat ved diabetes

Hva er sunn mat for diabetikere?

Diabetikere bør spise såkalt ideell normalkost.

Det er mat med lite mettet fett og sukker. Energien skal i stedet komme fra stivelsesholdige matvarer med et høyt innhold av kostfiber.

Hensikten med denne kosten er først og fremst å forebygge utviklingen av hjerte- og karsykdommer i befolkningen generelt.

I tillegg må en huske på at de fleste diabetikere veier for mye og egentlig har behov for vektreduksjon. Det er da spesielt viktig å unngå energirike matvarer - matvarer som inneholder mye fett og sukker.

Hva er stivelsesholdige matvarer?

I norsk kosttradisjon betyr dette først og fremst:

- korn og kornprodukter som brød, knekkebrød og frokostblandinger
- ris
- pasta
- grønnsaker
- frukt og bær

Men som sagt bør innholdet av kostfiber være høyt, hvilket betyr at varene skal være uraffinerte. Det betyr at man bruker sammalt mel i stedet for hvetemel, naturris i stedet for polert ris også videre.

Kan en diabetiker virkelig spise så mye frukt en vil?

Ja, innenfor rimelighetens grenser. Vanligvis sier vi to frukter daglig, og det er et poeng at man prøver å bruke frukt sammen med annen mat, for eksempel som dessert eller til brødmåltidene.

Spiser man flere frukter på en gang utenom de ordinære måltidene vil man nok oppleve en betydelig blodsukkertopp.

Hvorfor skal fett fra dyr unngås og hva skal en bruke i stedet?

Problemet med fett fra dyr - såkalt mettet fett som vi finner i melk, smør og kjøttvarer - er at et for stort inntak hever blodets innhold av fettstoffer slik at risikoen for hjerte- og karsykdom øker.

I tillegg inneholder fett dobbelt så mye energi som karbohydrater og protein og er selvfølgelig uønsket dersom en prøver å gå ned i vekt.

I stedet for fett fra dyr bør en bruke fett fra fisk og planter. Fett fra fisk får en i tran og ulike fiskeprodukter som makrell, sild og rød fisk, mens fett fra planter fåes som margarin og oljer. Også innen plantegruppen synes noen fettyper å være gunstigere enn andre. Det er grunn til å oppfordre til et økt forbruk av olivenolje på bekostning av soyaoljen.

Kan diabetiker spise sukker eller er dette å betrakte som gift?

Diabetikere som ikke har et vektproblem og som er tilfredsstillende regulert kan uten problemer bruke en del sukker i husholdningen.

Det er viktig at sukkeret ikke kommer i tillegg til den maten en trenger for å holde vekta. Man bør også unngå å spise store mengder sukker eller sukkerholdige varer i løpet av kort tid men heller fordele sukkerinntaket utover dagens måltider.

Et daglig sukkerinntak på 30 til 50 gram er neppe noe problem og vil ikke forverre diabeteskontrollen.

Hva med kunstige søtningsmidler?

Dersom en ikke bør bruke sukker av hensyn til vekta men likevel vil ha søtt, kan en bruke produkter med såkalte kunstige søtningsmidler eller bruke søtningsmidlene direkte i egen husholdning. Eksempler på dette er i gjærbakst, syltetøy og desserter.

Det finnes fire ulike søtningsstoffer på markedet; cyclamat, sakkarin, aspartam og acesulfam-K og ingen av dem påvirker blodsukkeret. De er heller ikke helseskadelige i normalt bruk.