

Din diabetesvennlige handleliste

Å ha et sunt og balansert kosthold er et godt råd uansett om du har diabetes type 2 eller ikke. Men hva innebærer det egentlig? Og hva bør man være ekstra oppmerksom på ved diabetes type 2? Det kan være en utfordring å velge riktige produkter i matbutikken.

Denne guiden hjelper deg med å ta de rette valgene! #AtTheHeartOfDiabetes

Grønnsaker

Personer med diabetes type 2 anbefales å velge grønnsaker med lav glykemisk indeks (GI), som er rike på fiber og blodtrykkssenkende nitrater.¹

- Grønne bladgrønnsaker, som **ruccola** og **selleri**, er både nærings- og fiberrike.¹
- **Gulrøtter** (når de spises rå) gir bedre blodsukkerkontroll og reduserer risikoen for vektøkning.¹
- **Beter** er rike på nitrat. Det betyr at de er gunstige for personer med diabetes type 2, som har en økt risiko for hjerte- og karsykdommer.¹

Meieriprodukter

Alle trenger meieriprodukter siden de inneholder viktige proteiner, vitaminer og kalsium. Personer med diabetes type 2 anbefales imidlertid å velge magrere meieriprodukter i så stor grad som mulig.²

- **Lettere melkesorter** gir like mye næring som vanlig melk (kalsium), men uten alt fett. Liker du ikke skummet melk? Prøv lettmelk.²
- Mange oster inneholder mye fett og salt. For å unngå dette bør man velge oster som **brie**, **edamer** og **lettoster**.²
- Trenger du tips til diabetesvennlige yoghurter? Sjekk etikettene for å finne ut hvor mye fett og tilsatt sukker produktet inneholder. Generelt anbefales det å velge yoghurt naturell eller **mager, gresk yoghurt**.²

Kjøtt, kylling og fisk

Personer med diabetes type 2 anbefales å spise fisk to ganger i uken.⁶

- Unngå rødt og bearbeidet kjøtt, siden den typen kjøtt ofte er forbundet med økt risiko for hjertesykdommer.³ Man bør også **unngå bearbeidet kjøttpålegg som salami, skinke og roastbiff**.⁴
- Kylling inneholder mye protein og lite fett. Det er derfor et godt valg når du har lyst på litt kjøtt til måltidet. Tips: Bruk **benfrie kyllingbryst uten skinn** for å redusere fettinntaket.⁵
- Spis fisk 2-4 ganger i uken, og fet fisk som **laks** eller **tunfisk** minst en gang i uken! Det er to viktige grunner til at fisk er bra for personer med diabetes type 2. For det første er omega 3-innholdet i fisk bra for hjertet. Det er en viktig fordel når man vet at personer med diabetes type 2 har mer enn gjennomsnittlig stor risiko for hjerteinfarkt og slag. For det andre har personer med diabetes type 2 ofte et lavt D-vitaminnivå. Fisk vil gi deg den D-vitamininnsprøytingen du trenger.⁶

Snacks

Tid for litt snacks? Velg produkter som inneholder mye protein, fiber og sunt fett.⁷

- Velg vanlig popkorn med krydder eller kanel i stedet for potetgull. Annen velsmakende og sunn snacks er **agurk** og **gulrot** med **mager hummus** eller **tomatsalsa**.⁸
- Velg mørk sjokolade framfor melkesjokolade eller hvit sjokolade. Er du sugen på iskrem? Velg en **lettere yoghurtis**!⁸
- En populær supermat-snacks for tiden er **avokado**. Avokado inneholder mye fiber og enumettede fettsyrer, som kan forhindre at blodsukkeret ditt går til himmels etter middagen.⁷

Drikke

Det er imidlertid ikke bare maten som teller, personer med diabetes type 2 bør også være bevisst på hva de drikker.⁹

- I brushylla, velg **sukkerfri brus** for å redusere sukkerinntaket.⁹ Det er enda bedre å drikke vann (med eller uten kullsyre). Tilsett gjerne litt smak ved å ha i litt frisk sitron.
- **Svart kaffe og te** inneholder lite kalorier og karbohydrater. Velg te uten sukker og prøv å drikke kaffe uten sukker og fet melk.⁹
- Hva med alkohol? Velg **kalorireduert øl** og **lettbrus** når du skal lage alkoholholdige drinker. Tips: Ikke drikk på tom mage, siden risikoen for lavt blodsukker etter alkoholinntak.¹⁰

Lurer du på noe i forbindelse med diabetes type 2 og sunt kosthold?

Snakk med legen din.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) Butler, RD, LD, N. (2017, April 30). Best vegetables for type 2 diabetes. Retrieved March 12, 2019, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>
- (2) Diabetes UK. (n.d.). Dairy and diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/dairy-and-diabetes>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-b). I have type 2 diabetes – what can I eat? Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (4) Theobald, M. (2017, December 1). The Best and Worst Foods to Eat in a Type 2 Diabetes Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/how-managing-type-2-diabetes/best-and-worst-foods>
- (5) McDermott, A. (n.d.-b). 7 Chicken Recipes for Diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/diabetic-chicken-recipes>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-c). Fish – Benefits, Recommended Intake & Suitability in Diabetic Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/food/fish.html>
- (7) Healthline. (n.d.). The 21 Best Snack Ideas If You Have Diabetes. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.healthline.com/nutrition/best-snacks-for-diabetes>
- (8) Diabetes UK. (n.d.-d). Healthy swaps snacks. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-snacks>
- (9) American Diabetes Association. (n.d.). What Can I Drink? Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/what-can-i-drink.html>
- (10) American Diabetes Association. (n.d.-e). Alcohol. Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/alcohol.html>