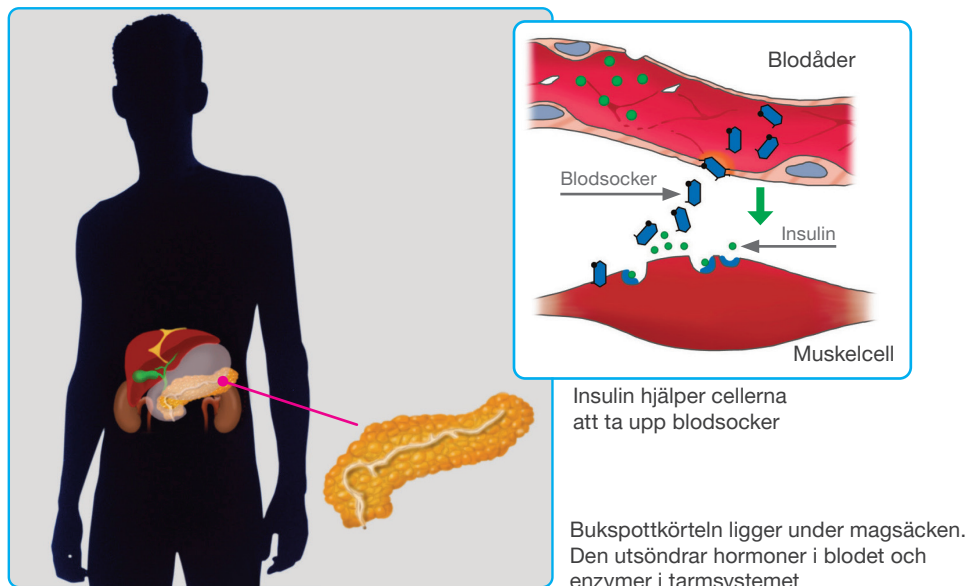


**Contour**  
Evolving with you

# Mat vid diabetes

## Insulin

Hormonet insulin produceras av bukspottkörteln och är livsviktigt. En av insulinets uppgifter är att hålla blodsockret (blodglukosen) på en jämn nivå eftersom den gör att olika celler i kroppen, till exempel muskler och lever, ska kunna ta upp glukos. Insulin sänder en signal till muskelcellen för att den ska göra sig beredd på att ta upp glukos i blodet. När så sker normaliseras glukoshalten i blodet.



## Diabetes typ 1

Diabetes Mellitus typ 1 är en autoimmun sjukdom. Det betyder att bukspottkörteln insulinproducerande celler dör, vilket gör att insulinproduktionen sjunker och oftast upphör helt. Eftersom insulin är ett livsnödigt hormon måste det därför tillföras kroppen.

## Diabetes typ 2

Vid debuten av typ 2 diabetes producerar bukspottkörteln mycket insulin. Trots att koncentrationen av insulin i blodet är högre än hos friska individer är inte effekten på blodsockret tillräcklig, utan resultatet blir höga blodsockervärden = diabetes. Man säger att kroppens celler vid typ 2 diabetes är mindre känsliga för insulin – insulinresistenta. Bukspottkörteln producerar insulin på högvarv och efter hand utmattas den, varpå produktionen faller. Ju snabbare maten höjer blodsockret desto mer insulin krävs. Det är därför viktigt att äta mat som höjer blodsockret långsamt så att man avlastar bukspottkörteln.

## Övervikt

Övervikt kan vara en utlösande faktor för diabetes, då övervikten gör kroppens celler insulinresistenta, varpå högre koncentrationer av insulin krävs. Viktnedgång medverkar därför till ett lägre insulinbehov vilket också avlastar bukspottkörteln.

## Motion har dubbel effekt vid övervikt

Vid motion ökar energiförbrukningen och det blir därmed lättare att gå ner i vikt. Både viktnedgången och motionen ger ökad insulinkänslighet. Eftersträva normalvikt för att på så vis minska insulinresistensen och uppnå tillfredställande blodsocker- och blodfettvärden.



### Syftet med att behandla diabetes är att

- uppnå de målvärden för blodsocker och blodfetter som du och din läkare eller sköterska kommit överens om
- förebygga svängande blodsocker vid typ 1 diabetes
- förebygga låga blodsockervärden, insulinkänning
- undvika höga blodsockervärden för att förebygga komplikationer
- uppnå tillfredställande blodfettvärden och därigenom förebygga hjärt-kärlsjukdom.

För att kroppen ska fungera behövs bränsle i form av energi från protein, fett och kolhydrater. Kosten måste innehålla kolhydrater, då kolhydrater behövs till olika funktioner i kroppen. Till exempel använder hjärnan enbart kolhydrater som energikälla. Fett ger dubbel så mycket energi som protein och kolhydrater. Kolhydrater är samlingsnamnet för olika sockerarter och stärkelse och det är dessa som höjer blodsockret. Stärkelse består av glukos.

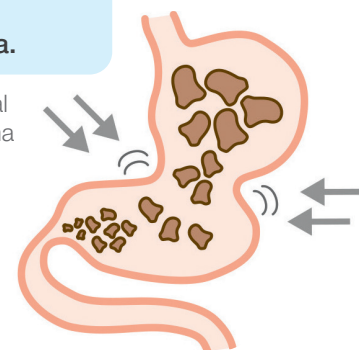
### BRA MAT VID DIABETES

är mat som höjer blodsockret långsamt och som medverkar till en normalisering av blodfetterna.

En bra blodsockernivå före måltid kan vara 4-7 mmol/L. Optimal blodsockerstegring efter måltiden är 3-4 mmol/L, cirka en timma från ätstart.

Genom att fördela dagsbehovet av mat på fler tillfällen och mindre portioner åt gången är det lättare att nå bra blodsockervärden: frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål.

**Matens partikelstorlek och konsistens** avgör hur lång tid det tar för maten att komma ner till tarmen. Det är magsäckens uppgift att knåda sönder maten till 1-2 mm stora partiklar. När "matvällingen" väl är nere i tarmen tar det bara några minuter innan glukoshalten stiger i blodet. Det är alltså magsäckens leveranstid till tarmen som oftast avgör hur blodsockret blir. Som exempel passerar en rå morot magsäcken mycket långsamt pga att den är så fast och hård (vi tuggar inte sönder den till 1-2 millimeterspartiklar). Den kokta moroten är mjukare och lättare att knåda sönder för magen. Morotspuré är redan från början små partiklar och har kort passagetid genom magsäcken.



**Det är matens konsistens som avgör hur fort den passerar magsäcken.** Den råa moroten kommer inte att påverka blodsockret alls, den kokta moroten höjer blodsockret och morotspurén höjer blodsockret ännu mer. Alla tre varianterna av morot innehåller dock lika mycket fibrer.

Fibrerna försvinner inte vid kokning eller mixning.



Magsäcken töms långsammare om maten är sur eller innehåller fett.

- syror, till exempel ättika, vinäger och surdeg eller syran i surkål. Leveranstiden till tarmen blir därför lite längre och blodsockret inte lika högt
- fett.

**Alla ärter och bönor höjer blodsockret långsamt. Det beror på att stärkelsen är inkapslad och tar längre tid att splittra upp till glukos i tarmen.**

## Mat som höjer blodsockret långsamt är bra. Välj t.ex:

- färska, råa grönsaker/rotfrukter
- färska frukter och bär istället för kokta bär, konserverad frukt eller juice
- klibbfritt ris
- pasta med lång koktid
- kokt potatis kombinerad med råkost
- bröd med hela korn, ju fler korn desto bättre
- välj surdegsbröd, ju större andel surdeg och hela korn desto bättre. Bästa valet är surdegsbröd som innehåller hela korngryn.
- frukt är bra som mellanmål, ät en åt gången (1 frukt=2 dl bär). Om man vill avsluta måltiden med en frukt ger det ungefär samma blodsocker som om man ersätter en potatis ur måltiden med en frukt.



## Fri mängd av grönsaker/rotfrukter!

Grönsaker och rotfrukter innehåller minst energi av alla livsmedel.

För att få en bra blodsockerbalans och för att nå normalvikt kan lunch- och middagsmåltiden kombineras så här:

- fri mängd av grönsaker/rotfrukter
- 1 portion av fisk eller magert kött (1 portion= volymen av en fläskkotlett)
- sparsamt med fett vid tillagning. 1-2 tsk rapsolja, olivolja eller flytande margarin kan vara lagom mängd per portion mat
- potatis- ris eller pastamängd varierar efter energibehov
- dryck: vatten, mineralvatten eller citronvatten.

## Lågt och högt energibehov

För en person med **lågt** energibehov är potatis kombinerad med råkost bäst. För en person med **høgt** energibehov är parboiled ris eller pasta i kombination med grönsaker/rotfrukter bra stärkelsekällor.

Lagad måltid kan ersättas med smörgåsmåltid som kan bestå av surdegsbröd med hela korn, rejält pålägg som exempelvis en "middagsrest" och råkostsallad.

## Hur mycket energi (kalorier) finns det i maten?

Exempel på livsmedel som ger ungefär 100 kcal vardera:

| Grönsaker & rotfrukter | Grädde & matfett        | Fisk, kött och charkvaror   | Potatis, ris, pasta & bröd | Pålägg                      | Snacks, kaffebröd & godis  |
|------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 17 gröna oliver        | 1,8 msk vispgrädde      | 3 skivor bacon              | 8 pommes frites            | 7 skivor skinka             | 2 fyllda kex               |
| 1 blomkålshuvud        | 4 msk matlagningsgrädde | 2 skivor falukorv           | 1 dl stekt potatis         | 2 skivor ost 28% fett       | 8-9 st ostbågar            |
| 6 morötter             | 1 msk margarin          | 3 skivor falukorv, 11% fett | 2 äggstora potatisar       | 3,5 skiva ost 17% fett      | 10 chips                   |
| 6 svarta oliver        | 2 msk lättmargarin      | 2 fiskpinnar                | 2 skivor knäckebröd        | 3 msk leverpastej           | 4,5 rutor choklad          |
| 1,5 l strimlad vitkål  | 0,75 msk olja           | 130 g torskfilé             | 1,5 dl kokt spaghetti      | 5 msk lever-pastej 10% fett | 24 jordnötter/cashewnötter |

Referens: Livsmedelsverkets "Livsmedelsdatabasen - näringsinnehåll"

## Exempel på fyra smörgåsar med olika energimängd:

### Kaloririk hård ostmörgås

1 skiva knäckebröd, 45 kcal  
2 tsk margarin 80 % fett, 70 kcal  
2 skivor ost 28 % fett, 90 kcal  
2 skivor tomat, 4 kcal  
**Summa: 209 kcal**

### Kalorisnål hård ostmörgås

1 skiva knäckebröd, 45 kcal  
1 tsk lättmargarin 40 % fett, 19 kcal  
1 skiva ost 17 % fett, 35 kcal  
2 skivor tomat, 4 kcal  
**Summa: 103 kcal**

### Kaloririk korvsmörgås

1 skiva grovt bröd, 80 kcal  
2 tsk margarin 80 % fett, 70 kcal  
2 skivor rökt medvurst, 80 kcal  
2 skivor tomat, 4 kcal  
**Summa: 234 kcal**

### Kalorisnål skinksmörgås

1 skiva grovt bröd, 80 kcal  
1 tsk lättmargarin 40 % fett, 19 kcal  
1 skiva skinka, 17 kcal  
2 skivor tomat, 4 kcal  
**Summa: 120 kcal**

Fett innehåller dubbelt så mycket energi per gram än protein och kolhydrater.

## Bra att tänka på om drycker:

- Dryck passerar magsäcken snabbare än ett fast livsmedel och sötat dryck höjer blodsockret direkt. Om man konsumerar samma mängd socker när man äter t.ex gravad lax, så kommer det inte att märkas på blodsockret p.g.a. långsam magsäckstömning. Det är passagetiden genom magsäcken som avgör hur snabbt blodsockret höjs.

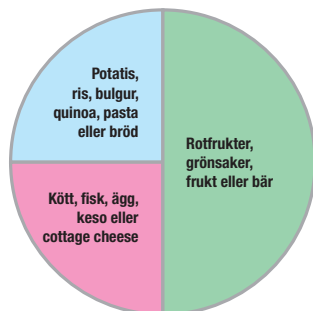
- Bra törstsläckare är drycker som i princip inte innehåller några kolhydrater (<0,5 g kolhydrat/dl färdigspädd dryck). Exempelvis mineralvatten, citronvatten, lightdryck och light läskedryck.
- Mjölkräver mycket insulin. Testa om du klarar av att dricka mjölk utan att få ett för högt blodsocker. Däremot går det bra att använda mjölk i matlagningen.
- Söta produkter som nektar, saft, läskedrycker, nyponsoppa, blåbärssoppa/-kräm samt osötade produkter som juice, osötad nyponsoppa och blåbärssoppa kommer att ge högt blodsocker pga konsistensen och den sammanlagda mängden kolhydrater (socker och stärkelse).



## Bra balans på fettkvaliteten blir det genom att välja

- magra mejeri- och charkuterivaror. Titta efter det gröna nyckelhålet, som betyder mindre fett och bättre fettkvalitet.
  - mjukt margarin till smörgåsen. Vid normalvikt eller övervikt, använd lättmargarin. Vid ett högt energibehov, t.ex. kroppsarbete eller låg vikt, är ett margarin med 80% fett lämpligt.
  - oliv-, rapsolja eller flytande margarin i matlagningen.
  - fet fisk motverkar höga blodfetter och kan ätas ofta.
  - skär bort synligt fett på kött.
- Mättat fett och transfett höjer det "onda" kolesterolet och triglyceriderna. Mättat fett finns i mejeriprodukter, späck och kokosfett. Transfett finns naturligt i nöt-, får- och getprodukter.

## Lågt och högt energibehov



Kan tillämpas om man vill gå ned i vikt eller har låg fysisk aktivitet.

## Hur du häver en LINDRIG insulinkänning

- 3 tabletter druvsocker, eller
- 1 dl söt saft, läskedryck eller juice

## Hur du häver en kraftig insulinkänning

- 5 tabletter druvsocker, eller
- 1,5 dl söt saft, läskedryck eller juice

- drick vatten till druvsockret, då går insulinkänningen fortare över.
- vänta 5-10 minuter och upprepa proceduren om känningen inte gått över.
- när insulinkänningen gått över, komplettera med t ex en smörgås eller en frukt om det dröjer länge till nästa måltid.



## Mat som kraftigt höjer blodsockret:

- Sädesslagen; vete, havre och råg höjer blodsockret mycket. Stärkelsen i korn höjer blodsockret mindre.
- Fullkornsbröd höjer blodsockret nästan lika mycket som vitt bröd men man blir fortare mätt av det och äter kanske då inte lika många skivor som av vitt bröd.
- Strösocker och stärkelsen i vetemjöl höjer blodsockret lika mycket.
- Vetemjöl behövs i en fullkornsdeg för att den ska kunna jäsa upp. Brödet behöver inte vara sockerfritt. Det viktiga är att det innehåller surdeg och hela korn, resultatet blir en långsammare och därför mindre blodsockerhöjning.
- Undvik bröd till en lagad måltid. Bröd höjer blodsockret mer än ris, pasta och potatis i kombination med råkost.
- Välling, gröt (av vete, havre eller råg), saft, sylt, mos, marmelad, kräm och kompott är kraftigt blodsockerhöjande.
- Godis och kaffebröd ger ett högt blodsocker pga konsistensen och den sammanlagda mängden kolhydrater (socker och stärkelse).
- Snabbt blodsockerhöjande mat leder ofta till övervikt vid diabetes typ 1 p.g.a. insulinkänningar, eller blodsockerfall som kan upplevas som insulinkänning.

# Våra produkter

## CONTOUR® FAMILJEN



CONTOUR®NEXT  
teststickor



CONTOUR®NEXT



CONTOUR®NEXT ONE



Contour  
diabetes app



CONTOUR®CARE  
teststickor



CONTOUR®CARE



Reviderad september 2020 och januari 2025

Broschyren är framtagen i samarbete med Eva Olausson, Leg. Dietist  
Diabetescentrum, Universitetssjukhuset Sahlgrenska, Göteborg.

Ascensia, Ascensia Diabetes Cares logo och CONTOUR är varumärken eller  
registrerade varumärken som tillhör Ascensia Diabetes Care  
Holdings AG. Alla andra varumärken tillhör sina respektive ägare.

© Copyright 2025.

**Ascensia Diabetes Care Sweden AB**

Gustav III:s Boulevard 34, plan 4,  
169 73 Solna

Tel kundsupport: 020 - 83 00 84

Hemsida: [diabetes.ascensia.se](https://diabetes.ascensia.se)

E-post: [diabetes@ascensia.com](mailto:diabetes@ascensia.com)