

# Hvað á ég að borða?

Ráðleggingar um mataræði fyrir einstaklinga með  
sykursýki af tegund 2

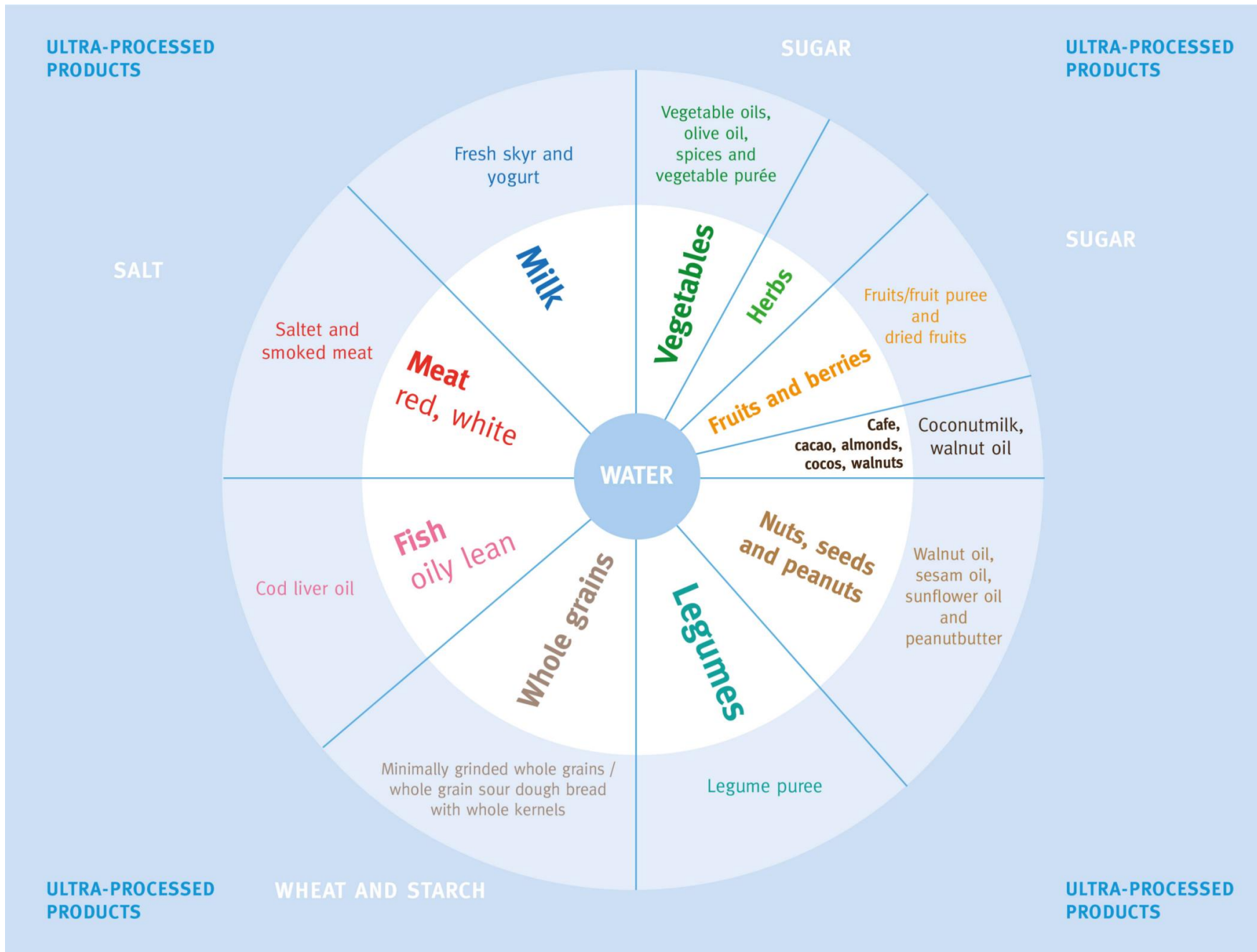


**ÞRÓUNARMÍÐSTÖÐ**  
ÍSLENSKRAR HEILSUGÆSLU

# Ráðleggingar um mataræði

- Áhersla á mataræðið í heild
- Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni
  - **Ávextir** og mikið af **grænmeti**
  - **Heilkorn** minnst tvisvar á dag
  - **Fiskur** tvisvar til þrisvar í viku
  - **Kjöt** í hófi
  - Fituminni og hreinar **mjólkurvörur**
  - Mýkri og hollari **fita**
  - Minna **salt**
  - Minni **viðbættur sykur**
  - **D vítamín**





Mynd: Bryndís Eva Birgisdóttir og Björk Birgisdóttir



# Hvað eru næringarefni?

---

- **Orkuefnin**

- Kolvetni
- Fita
- Prótein

- **Vítamín**

- A
- B1 (Thiamin)
- B2 (Riboflavin)
- B3 (Niacin)
- Pantothersýra
- Biotin
- B6
- Fólsýra
- B12
- C
- D
- E
- K

- **Steinefni**

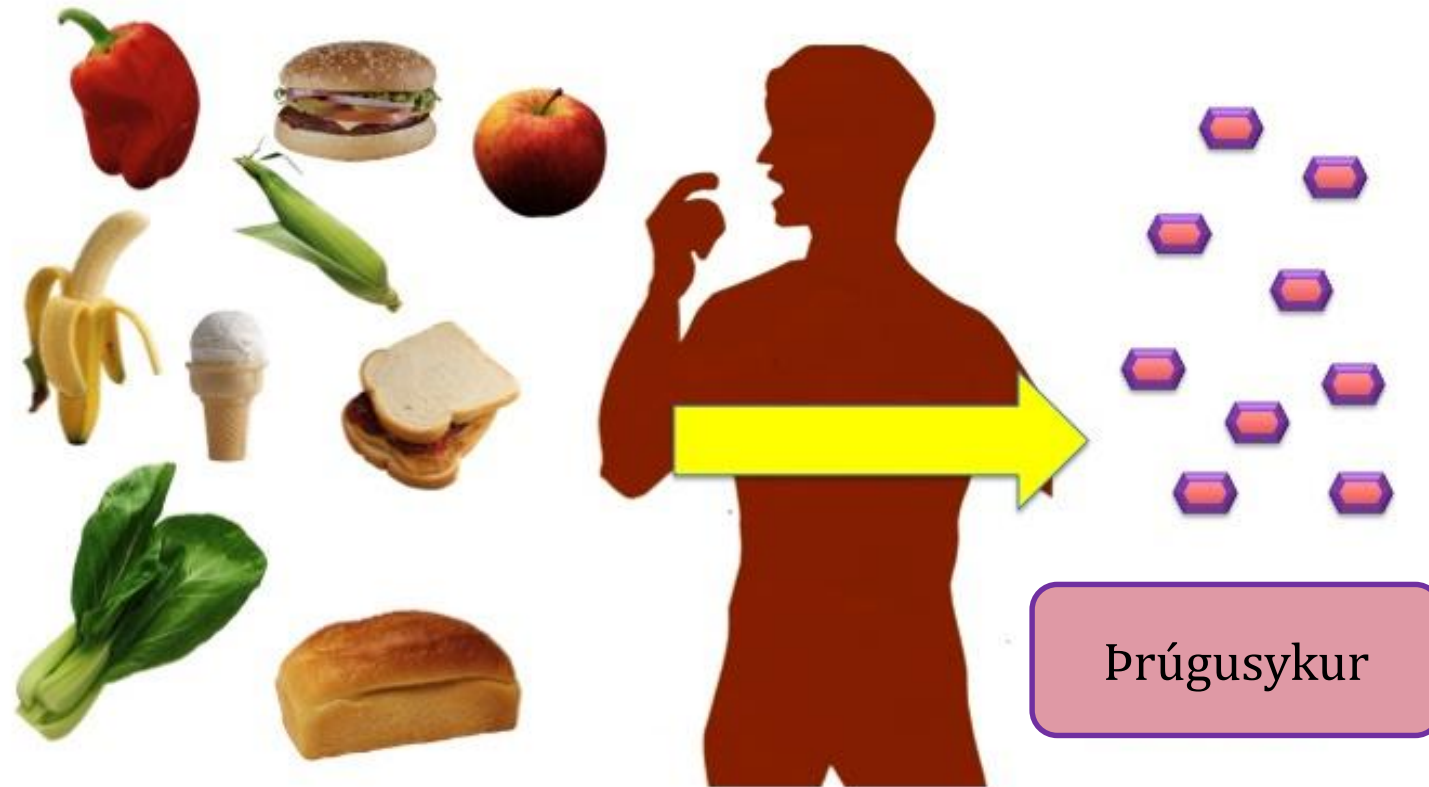
- Kalk
- Natríum
- Magnesíum
- Fosfat
- Brennisteinn
- Klór

- **Snefilefni**

- Járn
- Króm
- Mangan
- Kopar
- Kóbalt
- Sink
- Selen
- Joð
- Molybdenum
- Flúor

# Kolvetni hafa áhrif á blóðsykur

- Kolvetni úr öllum fæðutegundum hækka blóðsykur





# Í hvaða mat eru kolvetni?



# Purfum við kolvetni?

---

- Helsta orkuuppspretta líkamans
- Matvælum sem innihalda kolvetni fylgir oft fjöldi næringarefna
- Almennar ráðleggingar: 45-60 E% kolvetni **EN gæði og magn kolvetnanna skiptir máli!**



# Hvað er átt við með gæði kolvetna?

- Kolvetni af góðum gæðum:
  - Trefja- og næringarríkar fæðutegundir
  - Grænmeti
  - Ávexti
  - Ber
  - Hnetur
  - Fræ
  - Heilkorn og heilkornavörur
  - Baunir og linsur



# Hvað er átt við með gæði kolvetna?

- Kolvetni af lélegum gæðum:
  - Trefja- og gjarnan næringarsnauðar fæðutegundir með háan sykurstuðul
  - Gosdrykkir og aðrir kolvetnarákir drykkir
  - Sælgæti
  - Kex
  - Kökur
  - Snakk
  - Skyndibiti
  - Fínunnar kornvörur (s.s. hveiti)



# Mismunandi magn kolvetna

- Í sumum tilfalli getur einnig verið gott að minnka kolvetnamagn
  - Almennar ráðleggingar (45-60E%)
  - Hófleg kolvetnaskerðing (30-40E%)
  - Lágkolvetna (10-20E%)
- => Allar leiðir sýna sama árangur til lengri tíma
- Einstaklingsbundið hvað hentar hverjum og einum
- Gæði matarins skiptir höfuðmáli

FRÆDSLUEFNI

LANDSPÍTALI

## Sykursýki af tegund 2

### Ráðleggingar um mataræði

**Daglegt mataræði**

Ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með sykursýki af tegund 2 eru að miklu leyti þær sömu og fyrir fólk almennt, en þær fela í sér að borða holla og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum. Áherslan er á matvæli sem eru næringarrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkomavörur, baunir, linsur, jurtaolur, hreinar mjólkurvörur, fisk og kjöt. Vatnið er ávallt besti valkosturinn til drykkjar. Á vefsíðu Embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar um mataræði.














Við skipulag máltíða er gott að hafa í huga að um helmingur af disknum sé grænmeti og/ eða ávextir, fjórðungur gróft brauð, kartöflur, bygg, hýðishrisgrjón eða aðrar heilkomavörur og fjórðungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.



www.landsptali.is

Sjúklingafræðsla | September 2019

# RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetni)	Mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu (30-40% orkunnar kolvetni)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetni)
	Takmarka viðbættan sykur og sætindi	
Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum og -hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum		
	Mikið af grænmeti	
Fiskur tvisvar til þrisvar í viku		
		D-vítamín daglega
 Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur	Feitar, ósykraðar mjólkurvörur 	
Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur		Minni áhersla á magrar kjötvörur
Mýkri og hollari fitagjafir, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur		Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri
Nota minna salt 		
 Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni	Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrisgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum hluta kornvara sleppt
Tveir til þrjár skammtar af ávöxtum daglega 	Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega 	Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega 

# RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

**Almennar ráðleggingar  
um mataræði**  
(45-60% orkunnar kolvetni)

**Mataræði með hóflegri  
kolvetnaskerðingu**  
(30-40% orkunnar kolvetni)

**Lágkolvetnamataræði**  
(10-20% orkunnar kolvetni)



Takmarka viðbættan sykur og sætindi

Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum og -hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum



Mikið af grænmeti



Fiskur tvisvar til þrisvar í viku



D-vítamín daglega



# Takmarka viðbættan **sykur** og **sætindi**

- **Viðbættur sykur** er sykur sem bætt er í vörur við framleiðslu
  - Sykur, púðursykur, síróp, hunang, flórsykur, hrásykur, agavesíróp, kornsíróp, þrúgusykur, ávaxtasykur (sem viðbót)...

Tafla 4.1. Framhald

	Viðb. sykur	Trefjaefni
Mjólk og mjólkurvörur	6	1
Ostar	0	0
Ís	3	0
Kornvörur	25	48
Brauð	2	26
Morgunkorn	3	9
Kökur og kex	20	5
Grænmeti	1	16
Kartöflur	0	7
Ávextir, ber og hnetur	5	16
Kjöt og kjötvörur	0	1
Fiskur og fiskafurðir	0	0
Egg	0	0
Feitmeti	0	0
Lýsi	0	0
Sósur og súpur	2	1
Drykkir	35	2
Óáfengir	34	2
Áfengir	1	0
Snakk	0	4
Sælgæti og sykur	22	1
Megrunar- og próteindr. og próteinstykki	1	1

77% af viðbætta sykrinum



# Sætuefni

---

- ..eru sæt efni sem eru með “færri galla” en sykur.
- Mikil umræða varðandi langtímaneyslu
- Tvær tegundir
  - Orkugefandi
    - sykuralkóhól (xylitol, mannítól, sorbitól, lactitol)
  - Ekki orkugefandi
    - sakkarín, asesúlfam-K, aspartam, sucralose, stevia



# Drykkir

---

- Vatn/sóðavatn í stað kolvetnaríkra drykkja
  - Gosdrykkir, áfengir drykkir, drykkjarmjólk, ávaxtasafar, smoothie, boost, skyrdrykkir o.s.frv.
- Borða frekar ávexti og mjólkurvörur í stað þess að drekka



# Grænmeti

---

- Inniheldur lítið af kolvetnum, innan við 5g/100g
- Orkusnautt
- **Trefjar**, vítamín, steinefni, andoxunarefni
- Borða meira en 2 skammta á dag!





**Have plenty of  
vegetables and fruits**

**Eat protein foods**



**Make water  
your drink  
of choice**



**Choose  
whole grain  
foods**



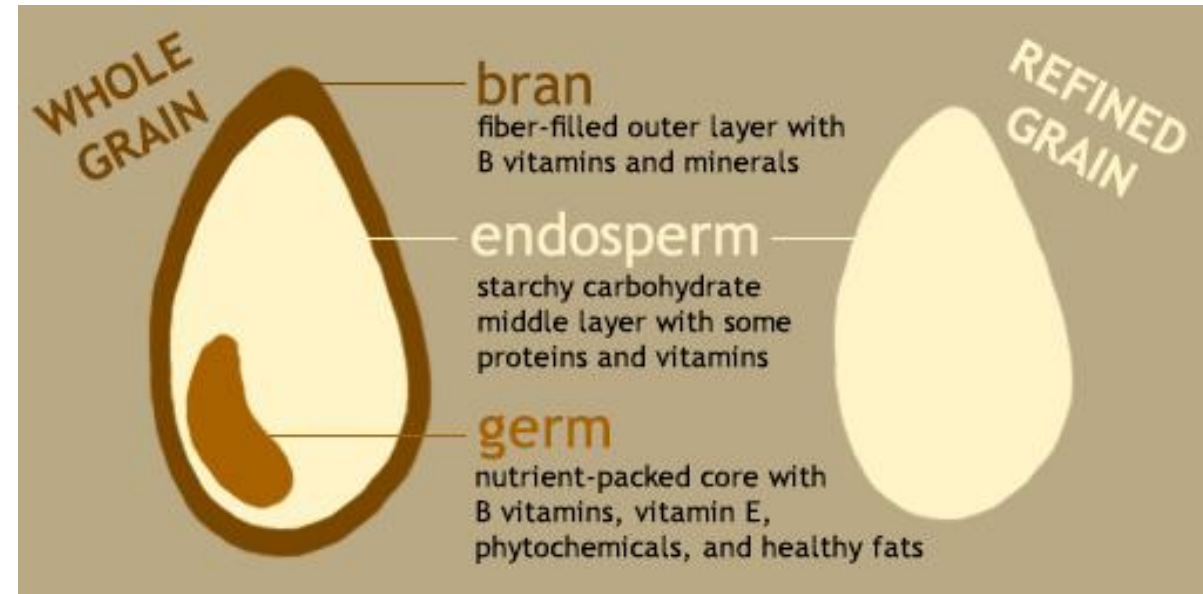
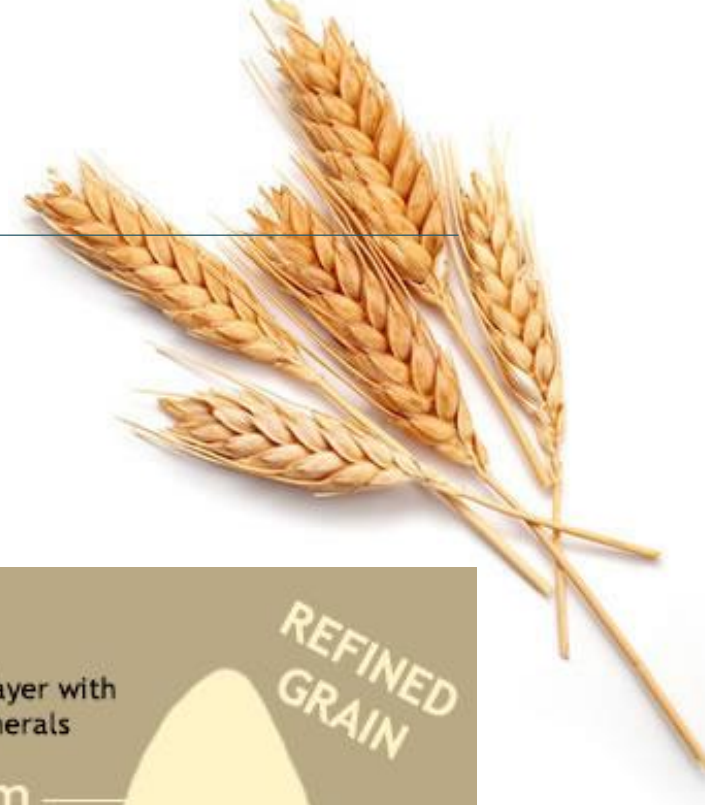
# RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

<b>Almennar ráðleggingar um mataræði</b> (45-60% orkunnar kolvetni)	<b>Mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu</b> (30-40% orkunnar kolvetni)	<b>Lágkolvetnamataræði</b> (10-20% orkunnar kolvetni)
 Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni	Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrísgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum hluta kornvara sleppt
Tveir til þrír skammtar af ávöxtum daglega 	Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega 	Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega 



# Kornvörur - heilkorna

- Heilhveiti, hafrar, bygg, rúgur, spelt, brún hrísgrjón
- Næringarríkar
- Trefjaríkar
- Betri melting
- Minni áhrif á blóðsykur





# Hvernig brauð/kornvörur eigum við að velja?

- Vörur unnar úr heilkornum
  - því grófara því betra

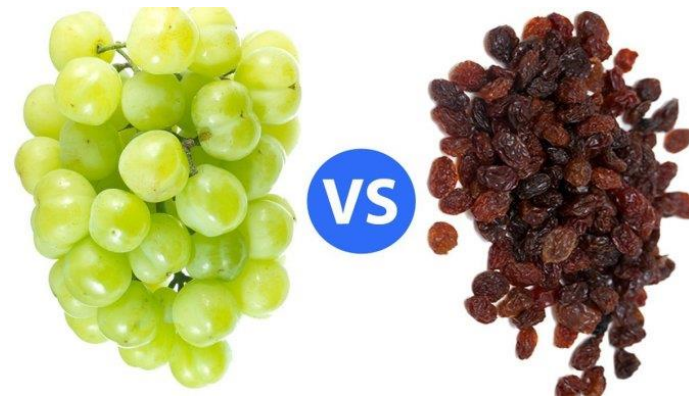


- Passa skammtinn




# Ávextir



- Innihalda ávaxtasykur
  - Flestir um 10% sykur (banani 20%, jarðaber 5%)
- **Trefjar**, vítamín, steinefni, andoxunarefni
- **Borða** 1-3 skammta á dag
- Passa skammta af vörum sem unnar eru úr ávöxtum, s.s. þurrkaða ávexti, grauta og sultur



# RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetni)	Mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu (30-40% orkunnar kolvetni)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetni)
 Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur		Feitar, ósykraðar mjólkurvörur 
Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur		Minni áhersla á magrar kjötvörur
Mýkri og hollari fitagjafir, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur		Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri
Nota minna salt 		

# Mjólk og mjólkurmatur

- Best er að velja hreinar vörur
- Ostur getur komið í stað mjólkurvara að hluta til
  - 25g af osti jafngilda einu glasi eða diskum af mjólkurvörum
- Mjólkursykur í mjólk og mjólkurvörum
  - Ef  $<5$  g kolvetni í 100 g af vöru => litlum/engum sykri bætt við





# Kjöt, fiskur, egg og baunir

- Velja óunnið, magurt kjöt
  - Max 500 g/viku af rauðu kjöti
- Fisk tvisvar til þrisvar í viku



# Veljið mýkri og hollari fitu

Æskilegt er að auka hlut mjúkrar fitu á kostnað harðrar fitu

- Fyrst og fremst fita í feittum fiski og úr jurtaríkinu

Því mýkri sem fitan er við ísskápshita því meira er af ómettaðri fitu í vörunni.
















# Minnkum salt

---

- Þannig má draga úr hækkun blóðþrýstings
- Tegund salts skiptir ekki máli
- Stærstur hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum:
  - Unnar kjötvörur
  - Brauð
  - Ostur
  - Tilbúnir réttir
  - Skyndibiti



# RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetni)	Mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu (30-40% orkunnar kolvetni)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetni)
	Takmarka viðbættan sykur og sætindi	
Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum og -hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum		
	Mikið af grænmeti	
Fiskur tvisvar til þrisvar í viku		
		D-vítamín daglega
 Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur	Feitar, ósykraðar mjólkurvörur 	
Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur		Minni áhersla á magrar kjötvörur
Mýkri og hollari fitagjafir, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur		Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri
Nota minna salt 		
 Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni	Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrisgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum hluta kornvara sleppt
Tveir til þrjár skammtar af ávöxtum daglega 	Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega 	Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega 



# Heilræði að lokum...

---

- Njótið þess að borða góðan mat
- Byrjið á breytingum sem þið vitið að þið getið haldið út til lengri tíma
- Ekki flækja hlutina og mataræðið um of
  - Ekki byrja að fínþússa fyrr en grunninum er náð!