

Hvað á ég að borða?

Ráðleggingar um mataræði fyrir einstaklinga með
sykursýki af tegund 2



Vinsamlegast lesið leiðbeiningar og fræðsluefni á <http://bíh.is/svidthih/naeringarfraedi/sykursyki/>

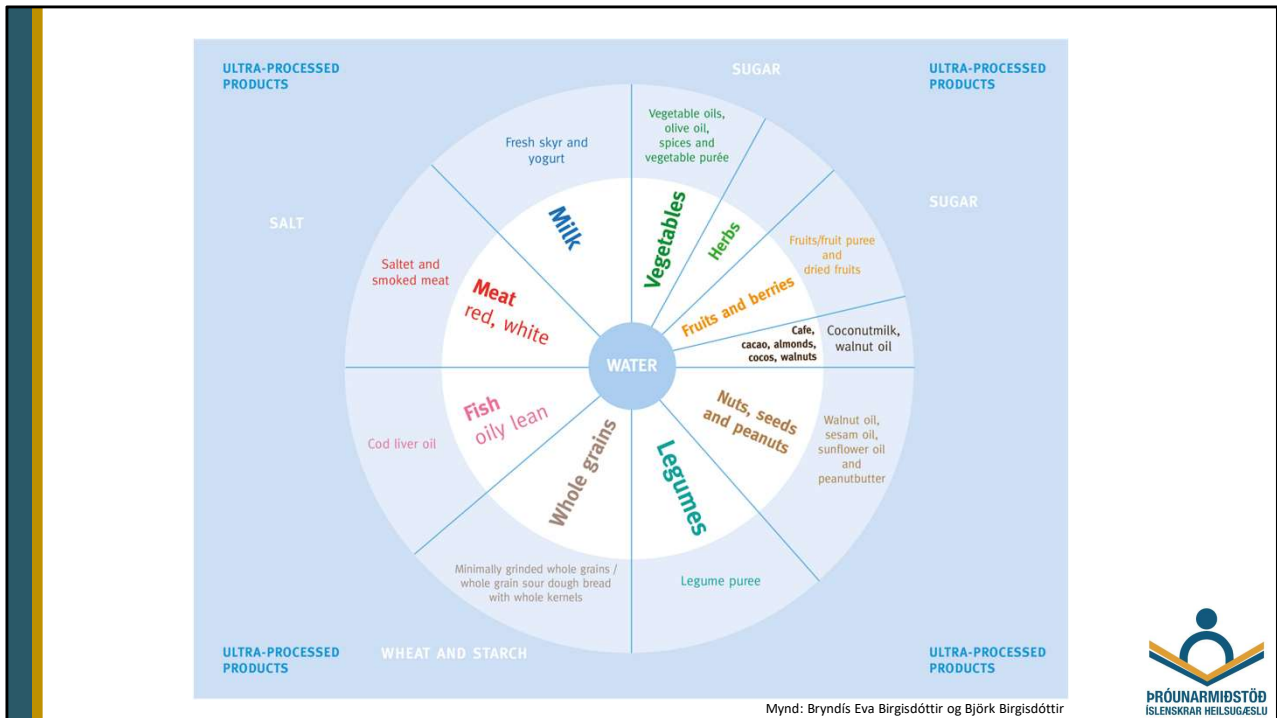
Ráðleggingar um mataræði

- 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



Fara yfir almennar ráðleggingar í stuttu máli

Ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með sykursýki af tegund 2 er 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, heilkornavörur, baunir, linsur, jurtaolíur, hreinar mjólkurvörur, fisk og kjöt.

Hringurinn sýnir mismunandi vinnslu á matvælum. Innst er vatnið og í næsta hring þar fyrir utan er t.d. kornið bara eins og það kemur af akrinum. Ef við förum utar í hringinn er t.d. kornið malað, heilkornabrauð með heilum kornum og svo enn utar og þá erum við komin í hvítt hveiti. Sama má segja um ávexti og ber í innsta hring, utar erum við komin með t.d. þurrkaða ávexti og ávaxtamauk og svo alveg yst er þá bara sykur. Það sem við viljum ráðleggja er að fólk borði eins nálægt miðjunni og hægt er, lítið unninn mat sem er næringarríkur frá náttúrunnar hendi. Ysti hringurinn er þessi mikli unni tilbúni matur sem er gjarnan næringarsnauður en ríkur af einföldum kolvetnum, salti og fitu af lélegum gæðum.

Hvað eru næringarefni?

- **Orkuefni**

- Kolvetni
- Fita
- Prótein

- **Vítamín**

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

- **Steinefni**

- Kalk
- Natríum
- Magnesium
- Fosfat
- Brennisteinn
- Klór

- **Snefilefni**

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



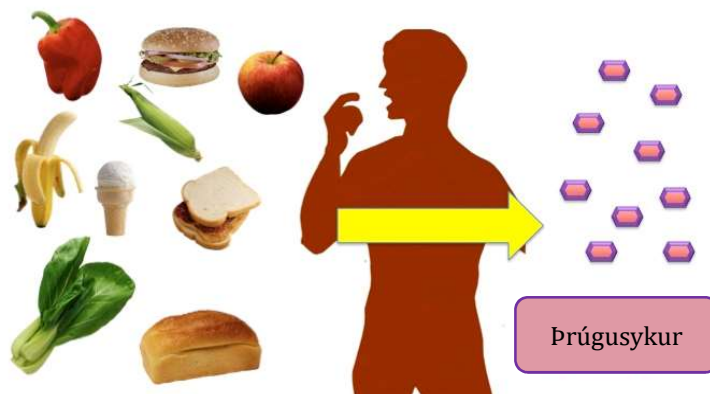
Matur gefur orku með kolvetnum, próteinum og fitu en það er mikilvægt að muna það að hann inniheldur auk þess vítamín, steinefni og önnur efni sem eru líkamanum nauðsynleg. Ég set þetta allt hér því við eigum það til að einblína um of á kolvetni, fitu og prótein og gleyma því að við þurfum öll þessi efni til að líkaminn starfi eðlilega. Við borðum til þess að nærast, ekki bara til að verða mjórri eða feitari.

Auðveldasta leiðin til að fá öll þessi mikilvægu næringarefni í réttum skömmtum er að borða fjölbreytta fæðu úr öllum fæðuflokkum og ef við útilokum heilu fæðuflokkanna aukast líkurnar á að eitthvað skorti. Það er sama næringarþörf hjá einstaklingum með sykursýki og fyrir greiningu á sykursýki og því sama mikilvægi fyrir fjölbreytta fæðu.

Kolvetni er hins vegar það næringarefni sem hefur bein áhrif á blóðsykur, þ.e. Þegar við borðum kolvetni eru þau brotin niður í einsykrur í meltingarveginum og tekin upp í blóðrásina sem flytur sykurinn til allra vefja líkamans, kallast þá blóðsykur.

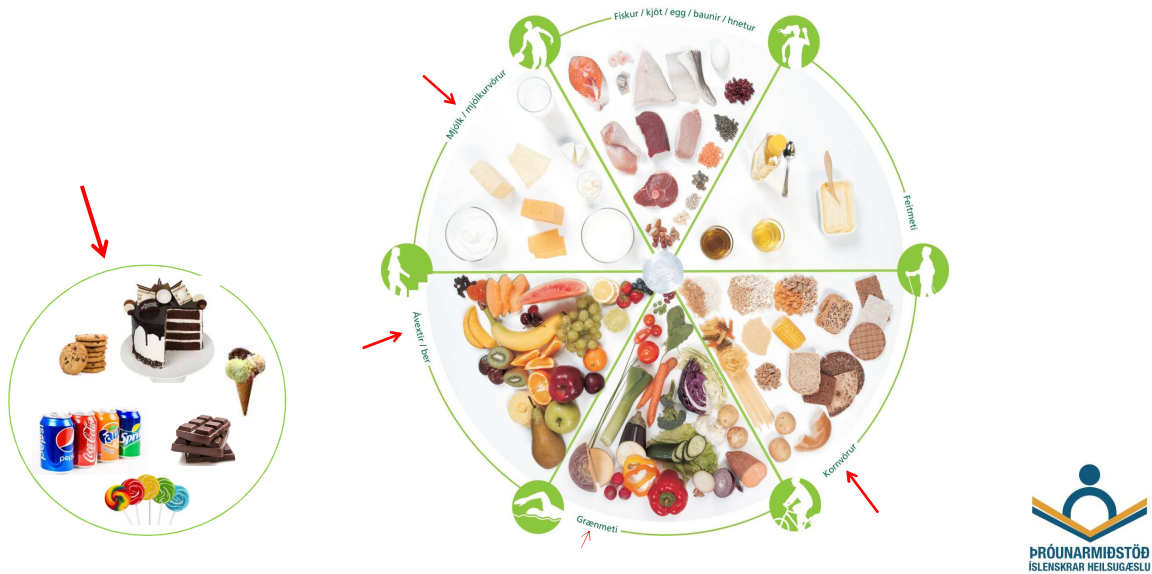
Kolvetni hafa áhrif á blóðsykur

- Kolvetni úr öllum fæðutegundum hækka blóðsykur



Nánast öll kolvetni hækka blóðsykur, ekki bara sykur. Það er hins vegar þannig að mismunandi tegundir kolvetna geta haft mismunandi mikil og hröð áhrif á blóðsykur

Í hvaða mat eru kolvetni?



Fæðuhringurinn: Kolvetni að finna í kornvörnum (brauð, pasta, hrísgrjón, kartöflur, morgunkorn o.s.frv), örlítið í grænmetinu, ávöxtunum og öllu sem er unnið úr ávöxtum og mjólk og mjólkurvörum. Þessi matur inniheldur vissulega kolvetni en einnig oft mikilvæg næringarefni. Þetta þýðir ekki að maður megi ekki borða kolvetni eða mat úr þessum fæðuflokkum heldur þarf maður að velja kolvetnin úr þessum fæðuflokkum vel (lítið unnið, næringar- og trefjaríkt).

Í litla hringnum: hér eru vörur hækkar bs en gefur okkur engin nauðsynleg næringarefni, gerir ekkert til að sleppa og mikilvægt að borða lítið af þeim og sjaldan.

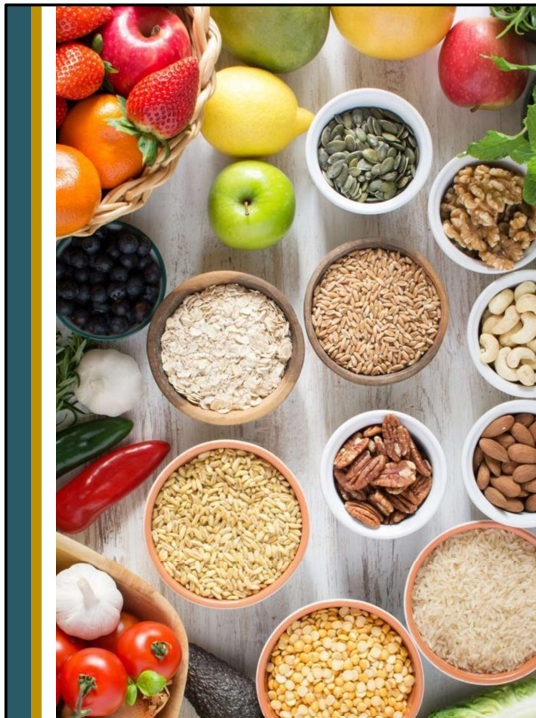
Purfum við kolvetni?

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



Kolvetni eru mikilvæg orkuuppspretta fyrir líkamann og þessum fæðutegundum sem innihalda kolvetni fylgja oft fjöldi mikilvægra næringarefna.

Í almennum ráðleggingum frá embætti landlæknis er ráðlagt að 45-60% orkunnar komi úr kolvetnum en gæði og magn þessara kolvetna skiptir máli. Nánar um það á næstu glærum



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



Þegar talað er um að velja kolvetni af góðum gæðum er átt við að trefja- og næringarríkar fæðutegundir með lágan sykurstuðul. Þetta eru almennt lítið unnar matvörur eins og þær sem taldar eru upp á glærunni.

Hvað er átt við með gæði kolvetna?

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



Kolvetni af lélegum gæðum eru hins vegar vörur sem eru oft mikið unnar, trefja- og næringarsnauðar s.s þær sem eru taldar upp á glærunni.

Þessar vörur hækka oft blóðsykur mikið og hratt og innihalda lítið af næringarefnum

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







Ef ekki dugar að huga eingöngu að gæðum kolvetna til að ná markmiðum í blóðsykurstjórn getur verið gagnlegt að skerða jafnframt magn kolvetnanna að einhverju eða miklu leyti (þ.e. mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu eða lágkolvetnamataræði). Allar þessar leiðir sýna svipaðan árangur á blóðsykurstjórn til lengri tíma en það er mjög einstaklingsbundið hvað hentar hverjum og einum og í grunninn er það val skjólstaðingsins. Mikilvægt að skoða fæðissögu hvers og eins til að meta hvort kolvetnaskerðing gæti hjálpað. Líkt og með gæði kolvetna þá skiptir gæði matarins sem liggja að baki þessum orkuefnum höfuðmáli.

Í lágkolvetnamataræði gefa kolvetni 10-20% orkunnar sem er töluvert. Í þessu mataræði er því alveg rými fyrir 1 ávöxt, 1-2 brauðsneiðar eða sambærilegt magn af öðrum fæðutegundum sem innihalda kolvetni.


ATH lágkolvetnamataræði ekki fyrir einstaklinga með skerta nýrnastarfsemi (GFR<30), þungaðar konur, konur með börn á brjósti eða einstaklinga með átröskun eða sögu um átröskun. Þar sem langtímaáhrif mataræðisins eru lítt þekkt er mikilvægt að fylgjast með áhrifum þess á lyfjameðferð og aðra líkamstarfssemi s.s. blóðfitur. Þessi eftirfylgni er sérstaklega mikilvæg ef einstaklingur yfir kjörþyngd léttist ekki, þyngist eða þyngist aftur eftir þyngdartap

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetna)	Mataræði með höflegri kolvetnaskerbingu (30-40% orkunnar kolvetna)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetna)
 Takmarka viðbættan sykur og sætindi		
Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasófum og -hrisingum, 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
Mýki og hollari fitagjafir, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaolur, hnetur, fræ og lárperur		Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúki og harðri
Nota minna salt		
 Brauð og aðrar komvörur úr heilkorni	Gæta hófs í magni á pasta, nöðlum og hrisgjönnum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum hluta komwara sleppt
Tveir til þrjú skammtar af ávöxtum daglega	Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega	Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega

Í grunninn er mjög margt sameiginlegt hvort sem maður kýs að fylgja almennum ráðleggingum, skerða kolvetnin að einhverju leyti eða að miklu leyti (lágkolvetna).

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	

Byrjum á því sem er sameiginlegt, það sem öllum er ráðlagt að gera

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
Sósúr 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



Sykur er náttúrulega til staðar í sumum matvælum, til dæmis sem mjólkursykur í mjólkurvörum og ávaxtasykur í ávöxtum og hreinum söfum.

Viðbættur sykur er hins vegar skilgreindur sem sykur sem er bætt í vörur í framleiðslu. Það skiptir ekki máli hvers konar sykur það er, það er viðbótin sem slík sem skiptir máli.

Megnið af viðbættum sykri í fæði Íslendinga kemur úr gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum, kexi og ís. Þessar vörur veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum og öðrum hollum efnem en geta hækkað blóðsykur hratt, sérstaklega drykkirnir. Því er fyrsta mál að gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís og drekka ekki sykraða gos- og svaladrykki.

Sælgæti, sykraðir gosdrykki, kökur, kex, bakkelsi, ís, snakk... einungis til hátíðarbrigða í litlu magni

Sætuefni

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



Fátt bendir til þess að sætuefni, svo sem stevia, aspartam, asesúlfam-K, xylitol og fleiri hafi áhrif á blóðsykur og ekki hefur verið sýnt fram á skaðsemi þeirra ef þeirra er neytt innan ákveðinna marka. Neysla þessara efna ætti þó að vera hófleg. Ef neysla er mikil (mikið magn gosdrykkja/orkudrykkja, mjólkurvara, sælgætis með sætuefnum osfrv) er vel mögulegt að fólk fari yfir þessi mörk. Þannig að, getum hvorki mælt með eða á móti sætuefnum, best að nota frekar hreinar óunnar vörur en e.t.v sætuefnin til tilbreytingar og hátíðarbrigða.

Sykuralkahól:

Valda ekki tannskemmdum, lifur breytir í glúkósa og reiknum við því með 2 kcal/g í stað 4 kcal/g hjá kolvetnum. Þetta er því “sugar –free”, en ekki “caloriefree”. Sykursalkahól eru hins vegar svo miklu sætari en sykur á hvert gramm að mjög lítið magn þarf af þeim. Sykuralkahól geta haft hægðalosandi áhrif ef neysla er mikil

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



Við mælum með að sleppa algerlega öllum sykruðum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum og –hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum (s.s. skyrdrykki, jógúrtdrykki, hleðsla, hámark osfrv).

Það eru tvær ástæður fyrir því: annars vegar er það vegna þess að kolvetni á vökvaformi meltast auðveldlega og hækka blóðsykur hratt og það er auðvelt að innbyrða mikið magn á stuttum tíma (mjög auðvelt að drekka 4-5 ávexti á innan við mínútu). Hins vegar er það til að koma í veg fyrir óþarfa þyngdaraukningu. Líkaminn skynjar hitaeiningar á vökvaformi ekki eins og hitaeiningar á föstu formi. Við verðum því fyrr svöng eftir að hafa drukkið t.d. boost sem inniheldur skyr og ávexti en ef við borðum sama magn af skyrri með niðurskornum ávöxtum.

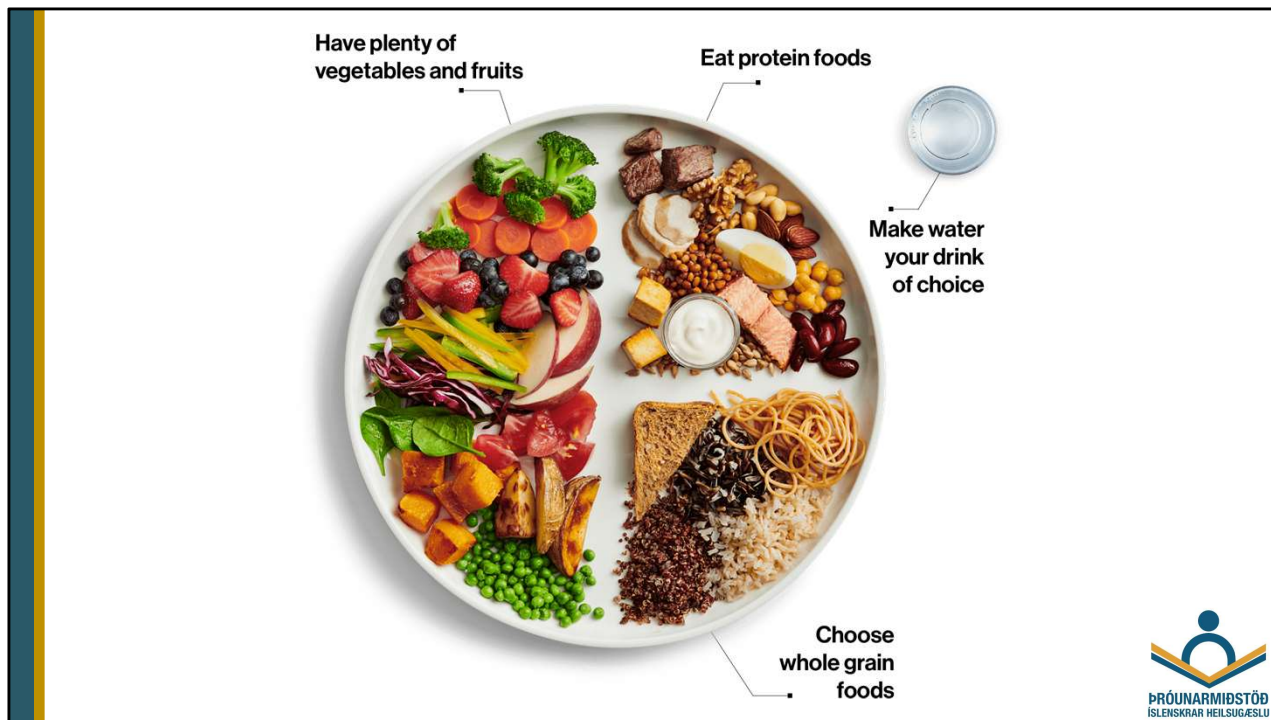
Grænmeti

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



Langflestir mættu auka grænmetisneyslu sína verulega.

Grænmeti inniheldur mikið magn trefja, sem dregur úr blóðsykurhækkun, auk annarra nauðsynlegra næringarefna. Auk þess er grænmeti orkusnautt og hjálpar því einnig til við þyngdarstjórnun. Ráðlagt er að borða að minnsta kosti 2-3 skammta (2-300 g) af grænmeti daglega og helst ætti grænmeti að vera hluti af sem flestum máltíðum dagsins. Kartöflur teljast ekki með í þessu ráðlagða magni af grænmeti en geta þó verið hluti af fjölbreyttu mataræði.



Grænmeti ætti helst að vera um helmingur disksins og um helmingur hveðrar máltíðar (þó auðvitað sé öll aukning af hinu góða). Fjórðungur mætti svo vera próteingjafinn (kjöt/fiskur/baunir/egg) og um fjórðungur kornvörur en þær ættu að vera heilkorna.

Fæðubótarefni

Fæðubótarefni eru oftast óþörf en Íslendingar, eins og aðrir sem búa á norðlægum slóðum, þurfa að taka D-vítamín aukalega

- Ráðlagður dagsskammtur:
- 10 µg (400 AE) fyrir börn yngri en 10 ára
- 15 µg (600 AE) fyrir fullorðna
- 20 µg (800 AE) fyrir aldraða



D vítamín er eina næringarefnið sem erfitt getur verið að fá úr fjölbreyttu fæði. D vítamín myndast í húðinni við sólarljós en Íslendingar, sem búa á norðlægum slóðum og fá takmarkaða sólargeisla, þurfa að taka inn D vítamín aukalega.

Þetta eru þær almennu ráðleggingar og skammtar sem Landlæknisembættið gefur út.

Að sjálfsgöðu getur verið að sumir hópar fá ekki önnur vítamín eða steinefni úr fæðu eða þörf þeirra er meiri en hins almenna borgara

Hærri þörf eða minni nýting

Óléttar konur

Eldra fólk (B₁₂ og D vit)





Strangar jurtaætur (B₁₂, D, kalk, járn)

Íþróttamenn

Fólk í þróunarlöndum (jóð, A vítamín)

Osfrv

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

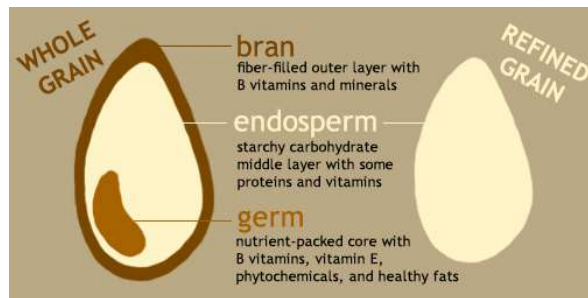
Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetni)	Mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu (30-40% orkunnar kolvetni)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetni)
 Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni	Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrisgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum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



Næst komum við að því sem er ólíkt í mataræðinu eftir því hversu mikil þörf/löngun er á að skerða kolvetni.

Kornvörur - heilkorna

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



Öllum er ráðlagt að borða lítið unnar og grófar kornvörur en þær hafa í flestum tilfellum minni áhrif á blóðsykur en fínunnar vörur. Því er tilvalið að nota heilkorn, til dæmis rúg, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt eða hafra. Einnig má nota bygg og hýðishrísgrjón sem meðlæti.

Orðið heilkorn þýðir að allir hlutar kornsins, þ.e. klíði/hýði utan um, sterkjan (hvíti hlutinn) og kímið, eru notaðir í matreiðslu (þarf ekki endilega að vera að kornin séu heil samt, geta verið möluð).

Með heilkorni fáum við trefjarnar (sem koma jafnvægi á meltingu og blóðsykur), vítamínin og steinefnin.

Hvernig brauð/kornvörur eigum við að velja?

- Vörur unnar úr **heilkornum**
 - því grófara því betra



- Passa skammtinn



Mælt er með því að velja brauð og aðrar kornvörur úr heilkornum en þessar vörur eru gjarnan merktar með skrárgatinu eða heilkornamerkinu.

Ef þörf er á að skerða kolvetni umfram takmörkun á neyslu sykraðra gos- og svaladrykkja, sætinda og fínunnina kolvetna er rétt að byrja á að takmarka magn af pasta, núðlum, hrísgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði. Það getur reynst vel að halda sig við eina trefjaríka brauðsneið í einu og nota frekar ríflega af matarmiklu áleggji. Í lágkolvetnamataræði er stærstum hluta kornvara sleppt en rými er fyrir til dæmis einn skammt af hafragrauti eða 1-2 grófar brauðsneiðar á dag eða sambærilegt magn af öðrum grófmeti.

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



Í ávöxtum og berjum er ávaxtasykur sem hækkar blóðsykur sé þeirra neytt í miklu magni, en einnig mikið af næringarefnum. Trefjainnihald ávaxta dregur úr blóðsykurhækkun og er því sjálfsagt að borða ávexti daglega. Ávaxtasafar og hristingar hvers konar (smoothie, boost með ávöxtum og þess háttar) innihalda hins vegar mikið af ávaxtasykri sem meltist auðveldlega og hækkar blóðsykur hratt. Því er æskilegt að sleppa þeim alveg og neyta ávaxta og berja fremur í föstu formi. Einnig er ágætt að hafa í huga að þurrkaðir ávextir innihalda jafn mikinn ávaxtasykur og ávöxturinn ferskur og því er mikilvægt að passa skammtastærðir.

Almennt er ráðlagt að borða ekki meira en einn ávaxtaskammt í hverri máltíð (100--150 g) og miða við þrjá ávaxtaskammta (300-400 g) á dag. Ef þörf er á að skerða kolvetni ætti að miða við að borða að hámarki tvo skammta (200-300 g) af ávöxtum á dag. Í lágkolvetnamataræði er hins vegar miðað við að ávaxtaneysla sé að hámarki hálfur til einn skammtur (50-150 g) á dag

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, jurtaoliur, hnetur, fræ og lárperur		Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri
Nota minna salt 		

Að lokum gerum við aðeins greinamun á vali á fitu og fitumagni eftir því hvort viðkomandi fylgir almennum ráðleggingum um mataræði eða mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu annars vegar eða lágkolvetnamataræði hins vegar. Þetta er einfaldlega vegna þess að í lágkolvetnamataræði er hlutfallslega svo lítið af kolvetnum að eitthvað þarf að koma í staðinn og því er óhjákvæmilega hlutfallsleg aukning á fitu. Mikilvægt er samt að hafa í huga að rannsóknir skortir töluvert t.d. því hvers konar fita er æskileg og í hvaða hlutföllum.

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



Mjólk og mjólkurvörur innihalda mikilvæg næringarefni á borð við prótein, kalk, jöð og önnur stein og snefilefni. Mjólk og flestar mjólkurvörur innihalda einnig mjólkursykur sem getur haft áhrif á blóðsykurinn. Þegar mjólkursykur er á fljótandi formi getur hann hækkað blóðsykur hratt og því er ekki æskilegt að drekka mikið af mjólk eða mjólkurvörum. Betra er að borða mjólkurvörur svo sem skyr, jógúrt og ost, en nota drykkjarmjólk bara í matargerð, út á grauta og þess háttar. Hæfilegt er að borða tvo skammta (500 ml) af mjólkurvörum á dag. Einn skammtur af mjólkurvörum jafngildir 25 g af osti. Ráðlagt er að velja sem oftast hreinar mjólkurvörur, eða í það minnsta ósykraðar (með sætuefnum), og fyrir marga einnig þær fituminni. Í lágkolvetnamataræði er minni áhersla lögð á að mjólkurvörurnar séu fituminni.

Í flestum mjólkurvörum (nema osti) eru 3,5-4 g kolvetni/100g og er það mjólkursykurinn sem er í vörunni frá náttúrunnar hendi. Því getur verið ágætt að miða við að borða mjólkurvörur sem innihalda sem næst 4 g af kolvetnum og þá getur maður verið viss um að litlum sykri sé bætt við. Stundum eru ávextir notaðir í vörurnar og því er ágætis þumalputtaregla að ef minna en 5 g eru af kolvetnum í 100g er litlum eða engum sykri bætt við vöruna.

Kjöt, fiskur, egg og baunir

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



Kjöt, fiskur, egg og baunir auk mjólkurvara eru helstu próteingjafar í almennu fæði. Æskilegt er að velja fyrst og fremst óunnið, magurt kjöt og Embætti Landlæknis mælir með því að takmarka neyslu á rauðu kjöti (þ.e. nautakjöti, lambakjöti og svínakjöti) við 500 g á viku. Sérstaklega á að takmarka neyslu á unnum kjötvörum. Með unnum kjötvörum er átt við kjöt (oftast rautt kjöt) sem er reykt, saltað eða rotvarið með nítrati eða nítríti. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinku. Ráðlagt er að borða fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku sem aðalrétt og æskilegt er að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur, t.d. lax, bleikja, lúða eða makrill. Hægt er að velja fuglakjöt (hvítt kjöt), eggja, bauna eða grænmetisrétti í flestum öðrum máltíðum vikunnar og sem álegg. Sömu ráðleggingar um val á kjöt og fiskvörum gilda fyrir þá sem fylgja lágkolvetnamataræði en minni áhersla er lögð á að velja magrar kjötvörur.

Veljið mýkri og hollari fitu

Æskilegt er að auka hlut mjúkrar fitu á kostnað harðrar fitu

- Fyrst og fremst fita í feitum fiski og úr jurtaríkinu

Því mýkri sem fitan er við iskáphita því meira er af ómettaðri fitu í vörnunni.

Fyrir flesta er æskilegt að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu en þannig má draga úr áhættu hjarta- og æðasjúkdóma en aukin hætta er á slíkum sjúkdómum þegar einstaklingar eru með sykursýki. Mjúka fitu er fyrst og fremst að finna í fæðu úr jurtaríkinu, svo sem í jurtaolíum (til dæmis repjuolíu og ólífuolíu), hnetum, fræjum og lárperum (avókadó), sem og í feitum fiski. Harða fitu er til dæmis að finna í djúpsteiktum mat, verksmiðjuframleiddum kökum og kexi, sætabrauði, snakki, unnum kjötvörum og feitu kjöti sem og í feitum mjólkurvörum eins og smjöri og smjörlíki. Í lágkolvetnamataræði er nauðsynlegt að auka hlutfallslega neyslu á fitu, bæði mjúkri fitu og harðri, þar sem kolvetnaneysla er lítil.

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



Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting auk þess að valda vökvasöfnun. Það getur því bætt heilsu að minnka saltneyslu. Stærstur hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum, svo sem unnum kjötvörum, pakkasúpum og sósum, tilbúnum réttum og skyndibita en margar kryddblöndur og súputeningar innihalda einnig mikið salt. Tegund salts skiptir ekki máli því hvaða salt sem er getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings. Lágkolvetnamataræði getur fylgt aukið vökva og saltþap og því er ekki æskilegt að draga um of úr saltneyslu, sérstaklega til að byrja með.

Mest eru áhrifin hjá þeim sem eru með of háan blóðþrýsting og hjá þeim sem eru yfir kjörþyngd en einnig má vinna gegn þeirri blóðþrýstingshækkun sem yfirleitt fylgir hækkingu aldri.

Tegund salts skiptir ekki máli, natríum úr hvaða salti sem er getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings

Velja matvörur með litlu salti og takmarka notkun á salti við matargerð og á matinn.

Velja lítið unnin matvæli enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík.

Lesu utan á umbúðir matvæla og velja sem oftast saltminni kostinn.

Minnka notkun salts í þrepum en fjöldi annarra krydda og kryddjurta getur kitlað bragðlaukana.







Bragða matinn áður en saltað er.

Ekki bera fram salt með matnum.

Stilla skammtastærðinni í hóf ef borðaðar eru saltríkar vörur.

Velja skráargatsmerktar vörur þar sem þær innihalda yfirleitt minna salt.

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetni)	Mataræði með höflegri kolvetnaskerbingu (30-40% orkunnar kolvetni)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetni)
	Takmarka viðbættan sykur og sætindi	
Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasófum og -hrisingum, 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
Mýki og hollari fitagjafir, t.d. feitur fiskur, ljúsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur		Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúki og harðri
Nota minna salt 		
	Gæta höfs í magni á pasta, nöðlum og hrisgjönnum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum hluta kornværa sleppt
Tveir til þrjú skammtar af ávöxtum daglega 	Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega 	Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega 



Samantekt

Við höfum ekkert rætt hér máltíðarmynstur en vísindalegur grunnur fyrir slíkar ráðleggingar er því miður veikur.

Í hefðbundinni næringarmeðferð við sykursýki er mælt með morgunmat, hádegismat og kvöldmat og millimáli einu sinni til tvisvar, dreift yfir daginn en það er þó einstaklingsbundið hvað hentar hverjum og einum. Það er ekki skynsamlegt að sleppa máltíðum til þess að lækka blóðsykur. Þegar einstaklingur er á lyfjum sem hafa áhrif á insúlínmagn í blóði, t.d. insúlínpennum, er sérstaklega mikilvægt að hafa reglu á máltíðum til að blóðsykur haldist í jafnvægi. Jafnframt er mikilvægt að huga vel að skammtastærðum, borða hægt, njóta matarins og fylgjast vel með svengdar og seddutilfinningu. Hver og einn ætti að skoða sitt máltíðarmynstur og hvernig æskilegt er að haga því. Ef við finnum t.d. að við grípum það sem hendi er næst þegar langt líður á milli máltíða er æskilegt að koma inn millibitum

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!