

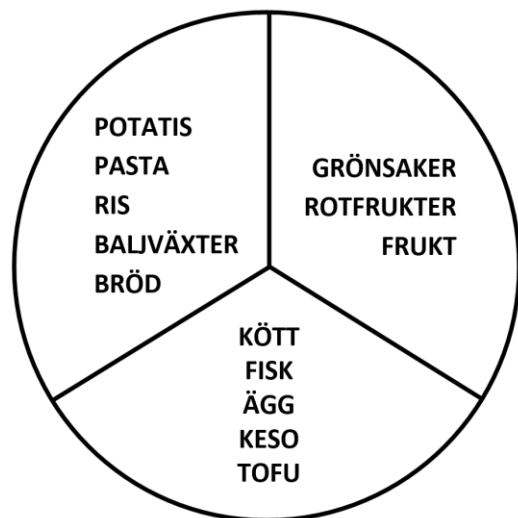
Fördela maten över hela dagen

Måltidernas fördelning är av stor vikt när det gäller matens positiva effekter på blodsocker, blodfetter och kroppsvikt.

Frukost, lunch och middag samt 1-3 mellanmål är en bra fördelning.

Tallriksmodellen

Är ett hjälpmedel för att få bra proportioner på dina måltider.



Nyckelhålet

Nyckelhålmärkningen gör det enklare att välja hälsosamt, att äta mer fullkorn och fibrer, nyttigare eller mindre fett, och mindre socker och salt.

Nyckelhålet får användas på grönsaker, rotfrukter, baljväxter, potatis, frukt, bär, nötter, bröd, flingor, gryn, pasta, mejeriprodukter, matfett, oljor, fisk, skaldjur, kött, chark, vegetabiliska produkter, färdigmat, såser och dressingar.

För mer information: livsmedelsverket.se



BRA MAT

Diabetes

Några goda råd...

- Fördela maten jämnt över dagen
- Ät enligt tallriksmodellen
- Ät lagom mycket fett - av bra sort
- Välj fullkornsprodukter och fiberrik mat
- Välj nyckelhålmärkt mat

Grönsaker & rotfrukter	Ät av alla sorter, både råa och tillagade, minst 250 g per dag.
Frukt & bär	Lagom mängd är 2-3 frukter per dag. Ät enbart en frukt per tillfälle. En frukt motsvarar 2 dl bär. Undvik torkad frukt.
Böner, linser & ärtor	Baljväxter innehåller långsamma kolhydrater och har högt fiberinnehåll.
Potatis, pasta, ris & matgryn	Välj gärna fullkornsprodukter. Exempel på matgryn är mathavre, bulgur och quinoa.
Bröd, mjöl & gryn	Bröd, knäckebröd, gryn, müsli och flingor med nyckelhålet är bra alternativ. Välj mjukt bröd med ca 50 % fullkorn (torrvikt) och minst 7 g fiber/100 g. Mindre bra är cornflakes, riskakor, smörgåsrån, mannagrynsgröt och risgrynsgröt.
Kött, fågel, fisk, ägg, ost & keso	Av dessa råvaror kan du välja vad du vill. Ät fisk och skaldjur av alla sorter, 2-3 gånger i veckan. Bra pålägg är t ex makrill i tomatsås, inlagd sill, keso, ägg och köttpålägg. Välj nyckelhålmärkta produkter när det gäller blandade charkuterivaror som korv och leverpastej samt ost.
Matfett	Välj nyckelhålmärkta matfetter till smörgås och flytande matfetter och matoljor till matlagning.
Nötter & jordnötter	Nötter och jordnötter innehåller bra fetter. Lämplig mängd kan vara 30 g (½ dl) fem gånger per vecka.

Mjölk, fil & yoghurt Lagom mängd är ca 5-6 dl per dag, men drick högst ett glas (2 dl) vid varje tillfälle.
Välj naturella nyckelhålmärkta sorter eftersom smaksatta ofta innehåller tillsatt socker.

Drycker Vatten, mineralvatten, kaffe, te och buljong påverkar inte blodsockret.
"Sockarfria" drycker som innehåller högst 0,5 g kolhydrater per 100 ml påverkar inte blodsockret.
Exempel är FUN Light och lightläsk.

Juice, saft, ProViva, fruktsoppor, läsk och cider innehåller stora mängder kolhydrater i form av naturligt och/eller tillsatt socker.

Ett glas vin eller öl till maten påverkar inte blodsockret nämnvärt.

Sötsaker & snacks Begränsa intaget av snacks, godis, choklad, glass, bullar, kakor och kex.

Sötningsmedel Vill du söta kaffe, te, gröt, fil eller yoghurt använd energifria sötningsmedel såsom Aspartam, Acesulfam-K, Sackarin, Cyklamat och Steviolglykosider.

Det finns andra sötningsmedel ex sorbitol och maltitol som kan höja blodsockret. Dessa ingår ibland i produkter med beteckningen *sockerfri, osockrad, utan vanligt socker*.
Stor konsumtion av dessa kan ha gasbildande och laxerande verkan.

Läs ingrediensförteckningen och näringsdeklarationen!