

Mat vid diabetes och risk för undernäring



Kommunförbundet Skåne



MAT SOM BEHANDLING VID UNDERNÄRING

För att motverka viktnedgång och förlust av muskelmassa ska maten vara både energi- och proteinrik. Har du samtidigt diabetes är det viktigt att använda extra fett och protein då detta inte påverkar blodsockret nämnvärt. Om du har liten aptit kan det vara svårt att äta stora portioner. Därför är det bra att äta flera små måltider för att få i sig tillräckligt med energi och näring. Huvudmåltiderna kan gärna inledas med en liten aptitretande förrätt och mängden grönsaker minskas så att portionerna inte blir för stora. Dessert behövs för att göra hela måltiden tillräckligt energirik.

MATENS PÅVERKAN PÅ BLODSOCKRET

Målsättningen är att täcka ditt energi- och näringsbehov samt att uppfylla dina mål för blodsockervärden. Målvärdet anges av din läkare eller diabetesköterska. Det är individuellt hur mycket blodsockret påverkas av det vi äter, därför är det viktigt att se till varje måltid samt helheten över dagen.

För vissa kan det bli för mycket med både sockrade alternativ av lingonsylt, måltidsdryck och efterrätt – då kan man behöva byta ut någon del i måltiden mot ett mer diabetesanpassat alternativ. Det går bra att äta en liten kaka, till exempel en skiva sockerkaka eller ett småbröd som fika någon gång i veckan.

När du mäter blodsockret, gör det regelbundet för att utvärdera ditt blodsocker. Vill du söta kaffe eller te, använd i första hand sötningsmedel¹.

Höga blodsockervärden behöver inte alltid bero på kosten – faktorer som också kan påverka blodsockret är vissa läkemedel, sjukdomar, pågående infektion, efterförloppet av en operation, dålig sömn, stress, oro eller smärta.

¹ *aspartam, acesulfam-K, sackarin, cyklamat.*

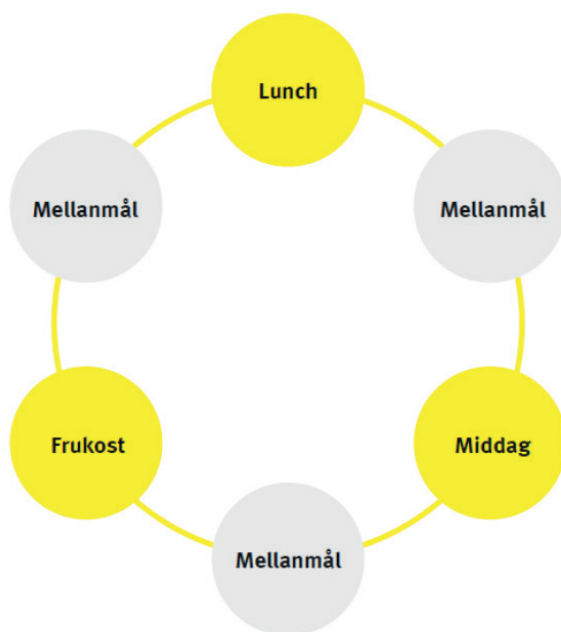
DRYCKERS PÅVERKAN PÅ BLODSOCKRET

Vatten, mineralvatten, kaffe, te och buljong påverkar inte blodsockret. ”Sockerfria” drycker som innehåller högst 0,5 g kolhydrater per 100 ml påverkar inte blodsockret nämnvärt. Ett glas mjölk eller lättöl går bra som måltidsdryck.

Juice, saft, läsk och cider innehåller stora mängder kolhydrater i form av naturligt och/eller tillsatt socker. Dessa drycker påverkar blodsockret och är därför mindre lämpliga.

MÅLTIDSORDNING

Ett regelbundet matintag är viktigt för att hålla blodsockret på en jämn nivå. Förutom tre huvudmål bör du äta 3–4 mellanmål per dag. Nattfasta är tiden mellan dagens sista mål och följande dags första mål. Nattfastan bör inte överstiga 11 timmar för att klara av att täcka energi- och näringsbehovet. För att korta nattfastetiden kan du äta något extra innan du lägger dig och/eller en förfrukost på morgonen.



*Ur broschyren "Den viktiga maten",
Skånes universitetssjukhus och Malmö stad.*

FÖRSLAG PÅ MELLANMÅL

- Smörgås, knäckebröd eller skorpa med proteinrikt pålägg (från kött, fisk, kokt/stekt ägg, ost, bönröror, se recept nedan)
- Mjölk, fil (3%) eller kvarg (minst 9 % fett) med fiberrika flingor och/eller frukt, bär eller sylt
- Fullkornsvälling
- Yoghurtdrink (se recept sidan 5)
- Kräm/soppa (utan tillsatt socker men som kan innehålla sötningsmedel) med mjölk eller grädde
- Enkla omeletten (se recept nedan)

Hummus (kikärtsröra) – 4 portioner

- 3 1/2 dl konserverade kikärter
- 1–2 msk pressad citron
- 1–2 pressade vitlöksklyftor
- 1/2 dl finklippt persilja
- 1 tsk malen spiskummin
- 2 msk rapsolja
- 1/2 tsk salt
- Chilipulver, cayennepeppar eller paprikapulver

Spola av kikärtorna i kallt vatten. Mixa kikärter, citronsaft, vitlök, persilja, spiskummin och olja med en stavmixer eller i en matberedare. Smaksätt med någon av kryddorna.

Innehåller 150 kcal, 5 g protein och 10 g kolhydrater per portion.

Källa: Diabetesköket- recept för smaklökar och blodsockervärden, Gunilla Willsteen, Belfrage Förlag.

Enkla omeletten – 1 portion

Pensla botten av en tallrik med lite flytande- eller smält margarin. Vispa lätt upp 1 ägg med 2 msk vispgrädde och häll i tallriken. Smaksätt eventuellt med ½ krm salt.

Gräddas på full effekt i mikrovågsugn i 1 minut under lock eller plastfolie för att inte få en svärtuggad hinna.

Energi 190 kcal, 7 g protein och 0 g kolhydrater per portion.

Yoghurtdrink med smak av bär – 1 portion

- 1 dl mild naturell yoghurt, 3 % fett
- ¼ dl vispgrädde
- 2 tsk rapsolja med mild smak
- 2 msk naturell kvarg, med minst 9 % fett
- 1/2 dl frysta eller färska osockrade bär²

Mixa alla ingredienserna helt släta. Smaksätt vid behov med sötningsmedel¹.

Innehåller 280 kcal, 8 g protein och 9 g kolhydrater per portion = ca 1 ¾ dl



FÖR ATT ÖKA ENERGI- OCH PROTEININTAGET REKOMMENDERAS ATT:

- Välja fetare alternativ av mjölk, fil och yoghurt med minst 3% fetthalt.
- Gärna välja mjölk som måltidsdryck.
- Välja feta och proteinrika pålägg på smörgåsen som till exempel gräddost, korb, leverpastej, lax, sillbitar, majonnäs (med 80 % fett) och olika majonnäs-sallader, t.ex. rödbetsallad, legymsallad, räksallad. Servera gärna som snittar för att stimulera aptiten.
- Koka gärna gröt och välling på mjölk med 3 % fett för att göra dem extra energirika samt berika dem med en msk flytande margarin eller rapsolja med mild smak.
- Använda flytande margarin eller olja på till exempel potatis, ris, pasta och grönsaker för att få ett extra tillskott av energi.
- Använda bords- och matfett med en fetthalt på 70 % eller mer.
- Vara frikostig med grädde och sås till maten. Såsen kan även berikas med lite extra matfett och ägg³.
- Tillaga pulver- och burksoppor med mjölk och grädde i stället för vatten. Vispa ner matfett och en äggula³ före serveringen. Soppan bör därefter inte koka eftersom den då kan skära sig.
- Ta en klick crème fraiche, yoghurt eller kvarg på maten/soppan. Till dessert– lägg till kvarg, grädde eller gräddglass.

¹ aspartam, acesulfam-K, sackarin, cyklamat.

² Tänk på att bär kan behöva kokas, eftersom vissa sorter tidigare visat sig innehålla bland annat norovirus (orsakar vinterkräksjuka). Livsmedelsverket har aktuell information.

³Av hänsyn till livsmedelssäkerhet ska endast kvalitetssämlade svenska ägg användas.

- Välja tillugg som ger mycket energi och/eller protein till exempel avokado med gräddfil, korvbitar, osttärningar med hög fetthalt, ägghalvor, köttbullar, rotfruktschips, nötter och frön av olika slag eller oliver.
- Välja något proteinrikt livsmedel som till exempel ägg, mjölkprodukter, kött, fisk eller bönor vid varje måltid, även till mellanmål.

Ibland är det lättare att inta dryck än mat. Receptet ovan på yoghurtdrink kan till exempel vara ett bra mellanmål.

KOSTTILLÄGG OCH BERIKNINGSPRODUKTER

Om du har svårt att äta tillräckligt kan du behöva komplettera med kosttillägg eller berikningsprodukter. Kontakta din vårdcentral, ansvarig läkare eller distriktssköterska för att komma i kontakt med dietist och få en bedömning för att eventuellt få dem utskrivna till ett rabatterat pris.

VIKTIGT MED GOD MUNVÅRD

Vid intag av många läkemedel är det vanligt med muntorrhet. Diabetes-sjukdomen i sig kan också medföra muntorrhet vilket i sin tur ökar risken för karies och infektioner. Kontakta gärna tandhygienist eller tandläkare för råd.

LÄNKAR FÖR MER INFORMATION

- Svenska diabetesförbundet, diabetes.se
- Livsmedelsverket, livsmedelsverket.se

FRÅGOR

Kontakta dietist:
