

# Kostråd vid diabetes typ 1 och typ 2

**Gunilla Willsteen**  
**Leg dietist**

**VO Endokrin**  
**SUS Malmö**  
**2015**



# Styrdokument för kostråd vid diabetes

Socialstyrelsen gav i december 2011 ut



# Syftet med kostbehandling

- Stabiliserat blodsocker
- Förbättrad metabol kontroll
- Minskad risk för hjärt-kärlsjukdom

# Kost vid diabetes

Vetenskapligt stöd finns för fyra olika kost

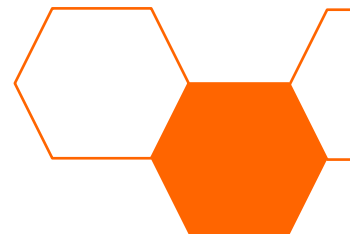
- Traditionell diabeteskost (50-60E% kolhydrater)
- Måttlig lågkolhydratkost (30-40E% kolhydrater)
- Medelhavskost (45-50E% kolhydrater)
- Traditionell diabeteskost med lågt GI (50-60E%)

A decorative graphic consisting of several orange-outlined hexagons of varying sizes, some of which are solid orange. One hexagon is solid orange and positioned to the left of the text box.

Vad passar dig?

# Vetenskapligt stöd finns för enskilda livsmedel

- Grönsaker, rotfrukter, baljväxter
- Fukt
- Fullkornsprodukter
- Fisk
- Nötter, mandel, frön
- Alkohol
- Kaffe
- Sötningsmedel



# Kolhydrater

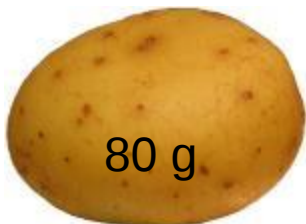
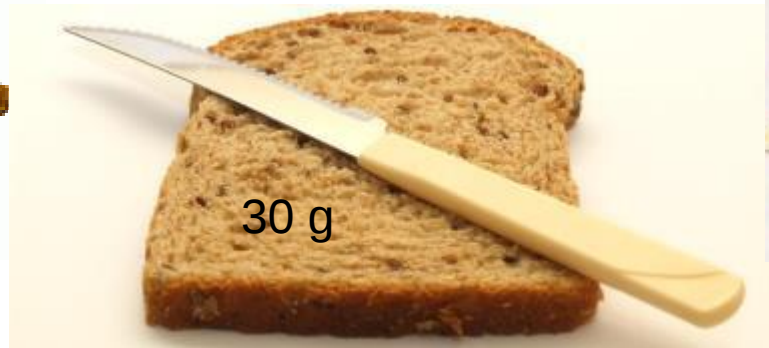


# 500 gram frukt och grönt per dag



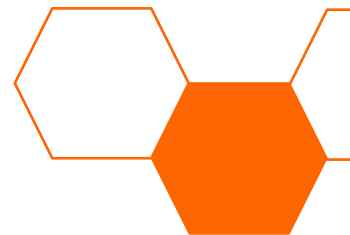


# .15 gram kolhydrater



# Kolhydraträkning

1. Bli kolhydratmedveten
2. Var finns kolhydraterna?
3. Uppskatta kolhydratmängd i måltid
4. Vid typ 1 diabetes -beräkna insulindos till kolhydratintag
5. Vid typ 2 diabetes – är intaget av kolhydrater rimligt

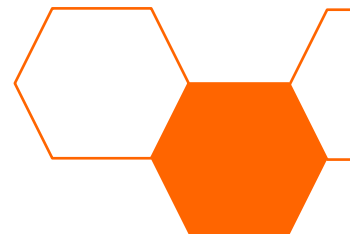


# Kolhydratkvot

500 dividerat med total daglig dos insulin

Exempel 500/50E insulin = 10g kH

dvs 1 E insulin "tar hand om" 10g kH



# Kolhydratmängder per dag i olika energinivåer och olika E%

| Kolhydrater | 1600<br>kcal | 2000<br>kcal | 2400<br>kcal | 3000<br>kcal |
|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 30 E%       | 120 g        | 150 g        | 180 g        | 225 g        |
| 40 E%       | 160 g        | 200 g        | 240 g        | 300 g        |
| 50 E%       | 200 g        | 250 g        | 300 g        | 375 g        |
| 60 E%       | 240 g        | 300 g        | 360 g        | 450 g        |

1600 kcal/dag 45 E% kolhydrater

**180 g** kolhydrater  
på hela dagen

50 g



50 g

15 g

10 g

15+5 g

35 g

2000 kcal/dag 40 E% kolhydrater

**185 g** kolhydrater  
på hela dagen



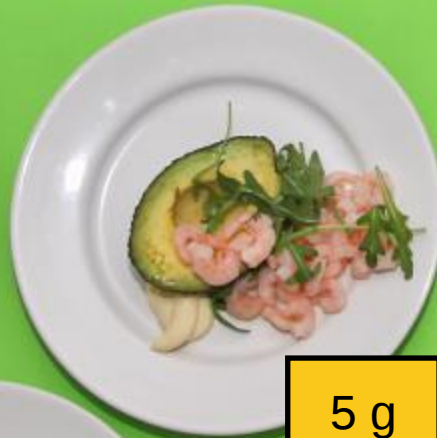
70 g



45 g



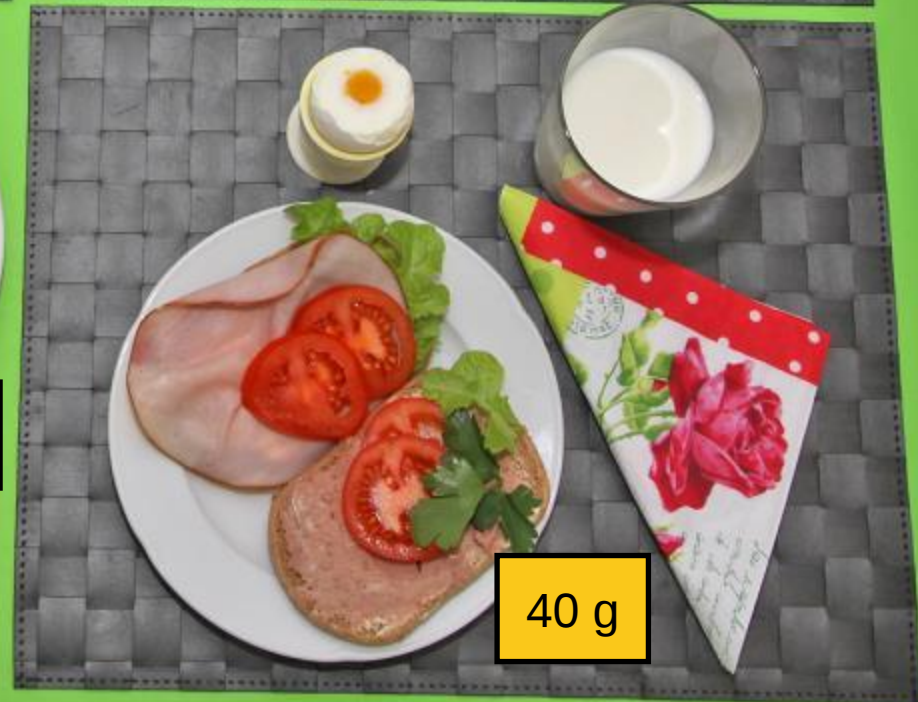
15 g



5 g



10 g



40 g

385 g kolhydrater  
på hela dagen

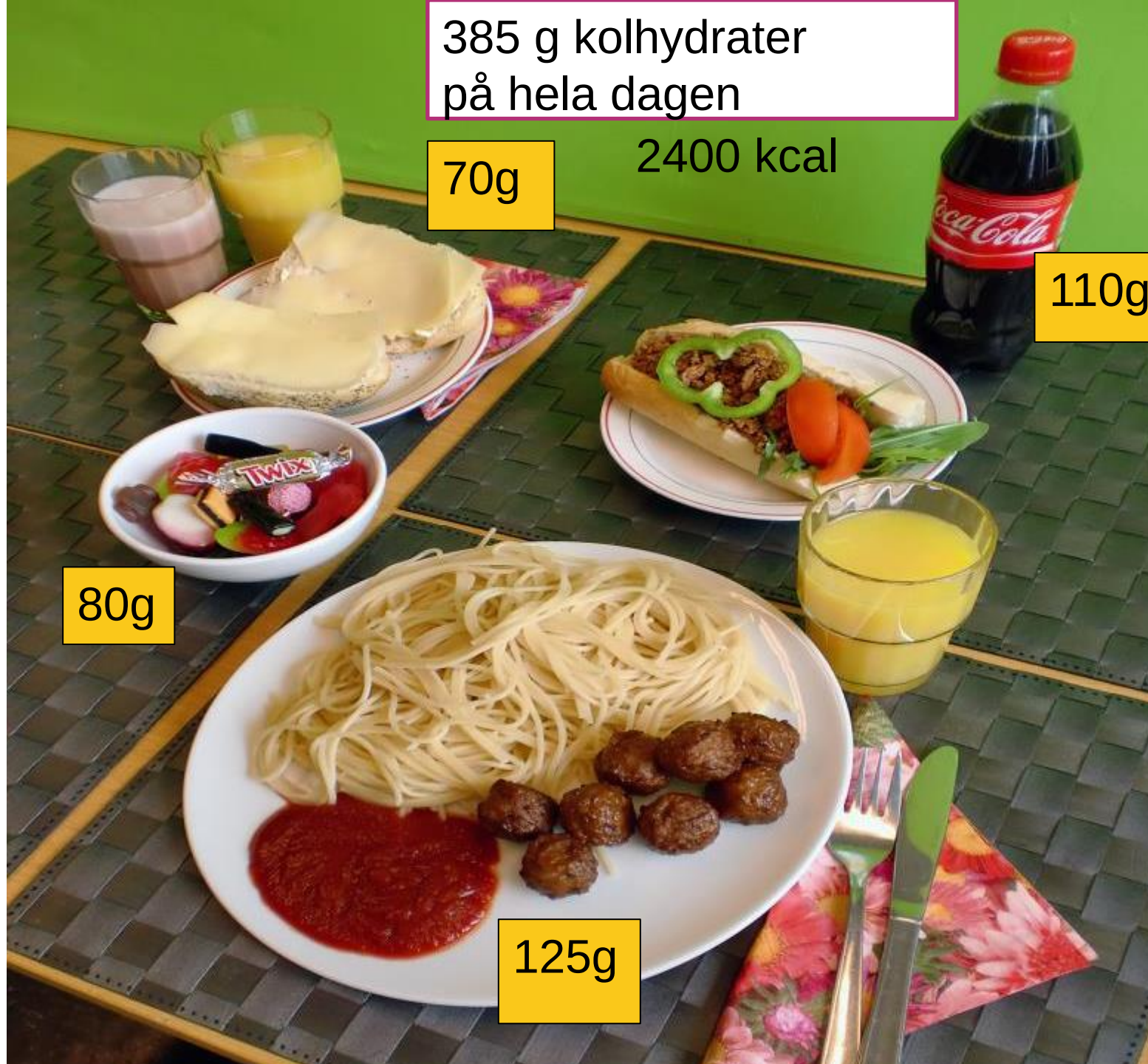
70g

2400 kcal

110g

80g

125g



# Omättat fett



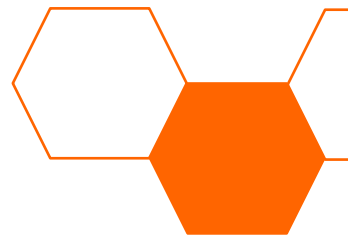


# Nyckelhålet –enkelt att välja nyttigt

- Mer kostfiber och fullkorn
- Mindre och/eller nyttigare fett
- Mindre socker
- Mindre salt

Kött, fisk, skaldjur, potatis, grönsaker,  
frukt och bär är naturligt nyckelhålsmat

**SLV Enklare att välja hälsosamt**



Kvällsmat/Middag kl. \_\_\_\_\_ Kolhydrater (g)

Se middag/lunch ! (40-45)  
Vatten som måltidsdryck istället för mjölk.

Mellanmål kl. \_\_\_\_\_

|           |                       |      |
|-----------|-----------------------|------|
| 1 skiva   | mjukt bröd            | (20) |
| 1 tsk     | lättermargarin        | (0)  |
| 1 portion | pålägg (enligt lista) | (0)  |

TOTALT ca 210-220 g kolhydrater/dag

### Utbyte

15-20 g kolhydrater = 25 g kolhydrater =

|                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1 skiva mjukt bröd (30-40 g)          | 125 g potatis, kokt             |
| 2 stycken knäckebröd                  | 100 g ris, kokt                 |
| 2 stycken fullkornsskorpor            | 100 g pasta, kokt               |
| 1 dl havregryn                        | 1½ skiva mjukt bröd             |
| 1 dl müsli                            | 2 dl bruna bönor                |
| 85 g kokt potatis (1 styck medelstor) | 2-2½ dl ärtsoppa                |
| 65 g kokt ris (knappt 1 dl)           | 2½-3 dl rotmos                  |
| 65 g kokt pasta                       | 2 dl bulgur, kokt               |
|                                       | 1½ dl quinoa, kokt              |
|                                       | 1,25-2,5 dl linser/bönor, kokta |

10-15 g kolhydrater =

2-3 dl mjölk/fil/yoghurt naturell  
1 styck äpple/apelsin/banan/päron  
2-3 dl bär  
12 stycken jordgubbar  
12 stycken vindruvor  
12 stycken körsbär



2010

1600 kcal/dag

Frukost kl. \_\_\_\_\_ Kolhydrater (g)

Alt 1

|             |                                        |      |
|-------------|----------------------------------------|------|
| 2 dl        | lättermjölklättilättyoghurt naturell   | (10) |
| 2 skivor    | mjukt bröd (lägst 7 g kostfiber/100 g) | (40) |
| 2 tsk       | lättermargarin                         | (0)  |
| 2 portioner | pålägg (enligt lista)                  | (0)  |
|             | grönsaker                              | (0)  |

Alt 2

|           |                                        |      |
|-----------|----------------------------------------|------|
| 1 portion | gröt, kokt på vatten (1 dl gryn)       | (20) |
| 2 dl      | lättermjölkl                           | (10) |
| 1 skivor  | mjukt bröd (lägst 7 g kostfiber/100 g) | (20) |
| 1 tsk     | lättermargarin                         | (0)  |
| 1 portion | pålägg (enligt lista)                  | (0)  |
|           | grönsaker                              | (0)  |

Alt 3

|           |                                        |      |
|-----------|----------------------------------------|------|
| 1 dl      | müsli (lägst 9 g kostfiber/100 g)      | (20) |
| 2 dl      | lättermjölklättilättyoghurt naturell   | (10) |
| 1 skiva   | mjukt bröd (lägst 7 g kostfiber/100 g) | (20) |
| 1 tsk     | lättermargarin                         | (0)  |
| 1 portion | pålägg (enligt lista)                  | (0)  |
|           | grönsaker                              | (0)  |

### Påläggslista

1 portion *motsvarar*: (ca 35 kcal)

|                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 skiva (10 g) hårdost 17%        | ½ ägg                                   |
| 1 msk (15 g) mjukost              | 2 tsk (10 g) kaviar                     |
| 2 msk (30 g) keso                 | 3 bitar (15 g) inlagd sill              |
| 2 skivor (30 g) magert köttpålägg | ¼ burk (30 g) makrill/sardin i tomatsås |
| 1 skiva (15 g) mager korv         |                                         |
| 1 msk (15 g) mager pastej         |                                         |

**Mellanmål kl. \_\_\_\_\_****Kolhydrater (g)**

|           |                       |      |
|-----------|-----------------------|------|
| 1 skiva   | mjukt bröd            | (20) |
| 1 tsk     | lättmargarin          | (0)  |
| 1 portion | pålägg (enligt lista) | (0)  |
| 1 styck   | frukt                 | (10) |

**Middag/Lunch kl. \_\_\_\_\_****Alt 1**

|           |                                             |      |
|-----------|---------------------------------------------|------|
| 75/125 g  | kött/fisk (tillagad vikt)                   | (0)  |
| 125 g     | potatis (2 små) <i>alt</i> 150 g potatismos | (25) |
| fri mängd | grönsaker/rotfrukter                        | (5)  |
| 2 dl      | lättnmjölk                                  | (10) |

**Alt 2**

|           |                           |      |
|-----------|---------------------------|------|
| 75/125 g  | kött/fisk (tillagad vikt) | (0)  |
| 100 g     | kokt ris                  | (27) |
| fri mängd | grönsaker/rotfrukter      | (5)  |
| 2 dl      | lättnmjölk                | (10) |

**Alt 3**

|           |                           |      |
|-----------|---------------------------|------|
| 75/125 g  | kött/fisk (tillagad vikt) | (0)  |
| 100 g     | kokt pasta                | (25) |
| fri mängd | grönsaker/rotfrukter      | (5)  |
| 2 dl      | lättnmjölk                | (10) |

**Alt 4**

|           |                                           |      |
|-----------|-------------------------------------------|------|
| 2½ dl     | kött-/fisk-/grönsakssoppa                 | (5)  |
| 3 stycken | knäckebröd <i>alt</i> 1½ skiva mjukt bröd | (30) |
| 3 tsk     | lättnmjölk                                | (0)  |
| 75/125 g  | kött/fisk                                 | (0)  |
| 2 dl      | lättnmjölk                                | (10) |

100 g kokt ris (1,4 dl)  
motsvarar  
35 g (0,4 dl) okokt ris.

100 g kokt pasta  
motsvarar  
35 g okokt pasta.

Lagom mängd matfett  
till matlagningen per  
dag är 1 msk flytande  
margarin eller matolja.

**Alt 5**

|           |                                        |      |
|-----------|----------------------------------------|------|
| 2 stycken | ägg (kokt/stekt/till omelett)          | (0)  |
| fri mängd | grönsaker, ev lättstuvade              | (5)  |
| 1 skiva   | mjukt bröd (lägst 7 g kostfiber/100 g) | (20) |
| 1 styck   | knäckebröd                             | (10) |
| 2 tsk     | lättnmjölk                             | (0)  |
| 1 styck   | frukt                                  | (10) |

**Alt 6**

|               |                                        |      |
|---------------|----------------------------------------|------|
| 1½ dl (150 g) | keso                                   | (0)  |
| 1 skiva       | mjukt bröd (lägst 7 g kostfiber/100 g) | (20) |
| 1 styck       | knäckebröd                             | (10) |
| 2 tsk         | lättnmjölk                             | (0)  |
| fri mängd     | grönsaker/rotfrukter                   | (5)  |
| 1 styck       | frukt                                  | (10) |

**Alt 7**

|           |                                          |      |
|-----------|------------------------------------------|------|
| 2 dl      | lättnmjölk/lättfil/lättyoghurt naturell  | (10) |
| 1 skiva   | mjukt bröd (lägst 7 g kostfiber/100 g)   | (20) |
| 1 styck   | knäckebröd                               | (10) |
| 2 tsk     | lättnmjölk                               | (0)  |
| 75 /125 g | kött/fisk ex pannbiff/makrill i tomatsås | (0)  |
| fri mängd | grönsaker/rotfrukter                     | (5)  |

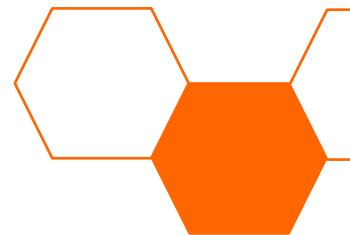
**Alt 8**

|           |                                     |      |
|-----------|-------------------------------------|------|
| 1 portion | gröt, kokt på vatten (1 dl gryn)    | (20) |
| 2 dl      | lättnmjölk                          | (10) |
| 1 styck   | knäckebröd                          | (10) |
| 1 tsk     | lättnmjölk                          | (0)  |
| 75/125 g  | kött/fisk ex mager falukorv/tonfisk | (0)  |
| fri mängd | grönsaker/rotfrukter                | (5)  |

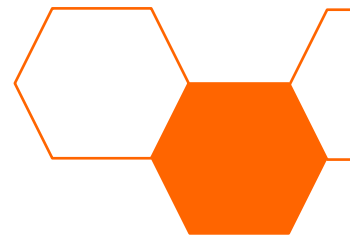
**Mellanmål kl. \_\_\_\_\_**

|         |            |      |
|---------|------------|------|
| 1 skiva | mjukt bröd | (20) |
| 1 tsk   | lättnmjölk | (0)  |
| 1 styck | frukt      | (10) |

# KOSTFIBER



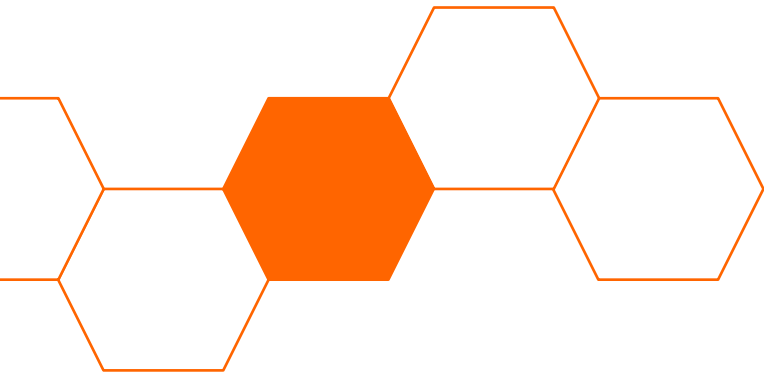
# SÖTNINGSMEDEL



# Endokrinologens hemsida

Gå in här

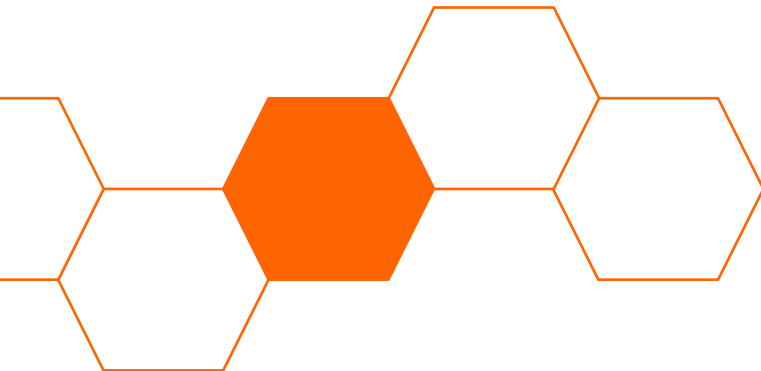
[www.skane.se/sus/malmo](http://www.skane.se/sus/malmo)



# SLV's hemsida

Gå in här

**[www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/mat-och-naring/faktaskrifter-om-protein-fett-och-kolhydrater/](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/mat-och-naring/faktaskrifter-om-protein-fett-och-kolhydrater/)**



***TACK***

