

Din inköpslista för att handla nyttigare mat vid typ 2-diabetes

”Välj en nyttig och balanserad kost” är ett råd som gäller oavsett om man har typ 2-diabetes eller ej. Men vad betyder det egentligen? Och vad bör personer med typ 2-diabetes tänka extra på? Det kan vara en utmaning att välja rätt produkter i butiken.

Den här guiden hjälper dig att fatta rätt beslut när du handlar! #AtTheHeartOfDiabetes

Grönsaker

Vid typ 2-diabetes rekommenderas det att välja grönsaker med lågt glykemiskt index, hög fiberhalt och hög andel blodtryckssänkande nitrater.¹

- Gröna bladgrönsaker som **ruccola** och **selleri** innehåller mycket näringsämnen och fibrer.¹
- **Morötter** (råa) ger bättre blodsockerkontroll och lägre risk för viktuppgång.¹
- **Rödbetor** innehåller mycket nitrat. Därför rekommenderas de för personer med typ 2-diabetes, som har förhöjd risk för hjärt-kärlsjukdom.¹

Mjölksprodukter

Alla behöver mejeriprodukter, eftersom de innehåller viktiga proteiner, vitaminer och kalcium. Vid typ 2-diabetes rekommenderas att välja mejeriprodukter med lägre fetthalt.²

- **Mjolk med låg fetthalt** ger viktig näring på samma sätt som vanlig mjölk (kalcium) men utan fett. Tycker du inte om minimjolk? Prova lättmjolk.²
- Många ostar innehåller mycket fett och salt. För att minska intaget kan du välja ostar som **Brie** eller fettreducerad hårdost.²
- Letar du efter diabetesvänlig yoghurt? Se efter i innehållsförteckningen hur mycket fett och tillsatt socker produkten innehåller. Generellt rekommenderas naturell yoghurt eller **grekisk yoghurt med låg fetthalt**.²

Kött, kyckling och fisk

Vid typ 2-diabetes rekommenderas att äta fisk två gånger i veckan.⁶

- Undvik rött och processat kött, eftersom det har kopplats till ökad risk för hjärt-kärlsjukdom.³ Det rekommenderas även att man **undviker charkuterivaror som salami, skinka och rostbiff**.⁴
- Generellt sett innehåller kyckling mycket protein och lite fett, ett bra alternativ när du väljer kött till din måltid. Tips: välj **skinn- och benfritt kycklingbröst** för att undvika fett.⁵
- Ät fet fisk som **lax** eller **färsk tonfisk** minst en gång i veckan! Det finns två viktiga orsaker till att fisk är nyttigt vid typ 2-diabetes. För det första är omega 3-fettsyrorna i fisk bra för hjärtat, eftersom personer med typ 2-diabetes har förhöjd risk för hjärtinfarkt och stroke. För det andra är det vanligt att personer med typ 2-diabetes har låga halter av vitamin D. Fisk ger dig den vitamin D-kick du behöver.⁶

Snacks

Sugen på snacks? Välj produkter med mycket protein, fibrer och nyttiga fetter.⁷

- Välj naturella popcorn, eventuellt med tillsats av kryddor eller kanel, istället för chips. Andra goda, nyttiga snacks är **gurk- eller morotsstavar med hummus med låg fetthalt** eller **tomatsalsa**.⁸
- Välj **mörk choklad** istället för ljus eller vit choklad. Sugan på glass? Välj fryst yoghurt med låg fetthalt!⁸
- **Avokado** är ett av det populära superlivsmedlen idag. Avokado är rikt på fibrer och enkelomättade fettsyror, vilket kan förhindra en blodsockertopp efter måltiden.⁷

Dryck

Förutom att förändra vad du äter, är det viktigt att tänka igenom vad du dricker.⁹

- Välj **light-läsk** för att minska intaget av socker.⁹ Ännu bättre är (kolsyrat) vatten. Sätt smak på vattnet med färsk citron t.ex.
- **Kaffe utan socker eller mjölk** innehåller lite kalorier och kolhydrater. Välj osötat te och försök vänja dig vid att dricka kaffe utan socker och mjölk.⁹
- Hur är det med alkohol? Välj **lågkaloriöl** och **lightläsk** om du ska blanda drinkar. Tips: Drick inte på tom mage, eftersom risken för blodsockerfall ökar när man druckit alkohol.¹⁰

Undrar du över något som gäller typ 2-diabetes och nyttig kost?
Tveka inte, utan tala med din vårdkontakt.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) Butler, RD, LD, N. (2017, April 30). Best vegetables for type 2 diabetes. Retrieved March 12, 2019, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>
- (2) Diabetes UK. (n.d.). Dairy and diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/dairy-and-diabetes>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-b). I have type 2 diabetes – what can I eat? Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (4) Theobald, M. (2017, December 1). The Best and Worst Foods to Eat in a Type 2 Diabetes Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/how-managing-type-2-diabetes/best-and-worst-foods>
- (5) McDermott, A. (n.d.-b). 7 Chicken Recipes for Diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/diabetic-chicken-recipes>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-c). Fish – Benefits, Recommended Intake & Suitability in Diabetic Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/food/fish.html>
- (7) Healthline. (n.d.). The 21 Best Snack Ideas If You Have Diabetes. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.healthline.com/nutrition/best-snacks-for-diabetes>
- (8) Diabetes UK. (n.d.-d). Healthy swaps snacks. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-snacks>
- (9) American Diabetes Association. (n.d.). What Can I Drink? Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/what-can-i-drink.html>
- (10) American Diabetes Association. (n.d.-c). Alcohol. Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/alcohol.html>