



Sykursýki af tegund 2

Ráðleggingar um mataræði

Daglegt mataræði

Ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með sykursýki af tegund 2 eru 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. Vatnið er ávallt besti valkosturinn til drykkjar. Á vefsíðu Embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar um mataræði.

Við skipulag máltíða er gott að hafa í huga að um helmingur af disknum sé grænmeti og/ eða ávextir, fjórðungur gróft brauð, kartöflur, bygg, hýðishrísgrjón eða aðrar heilkornavörur og fjórðungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.

Borðu mikið af grænmeti og ávöxtum

Borðu próteinríkan mat



Veldu vatn sem svaladrykk

Veldu heilkornavörur

Gæði og magn kolvetna

Matur gefur orku með kolvetnum, próteinum og fitu og innihaldur auk þess vítamín, steinefni og önnur efni sem eru líkamanum nauðsynleg. Kolvetni hafa bein áhrif á blóðsykur því þau brotna niður í sykur (glúkósa, þrúgusykur) í meltingarvegi og eru þaðan tekin upp í blóðrásina sem flytur blóðsykurinn til allra vefja líkamans.

Mismunandi tegundir kolvetna geta haft mismunandi áhrif á blóðsykur, því er ólíkt milli einstaklinga, hve mikið magn kolvetna í fæðu er ráðlagt. Flestum nægir að huga að gæðum þeirra í fæðunni. Trefjar eru dæmi um æskileg kolvetni en trefjaríkur matur getur átt þátt í að koma á betri stjórn á blóðsykri. Auk þess mettar hann vel og getur lækkað styrk kólesteróls í blóði. Dæmi um trefjaríkan mat eru baunir, linsur, grænmeti, ávextir, fræ, hnetur/möndlur og matvæli úr heilkorni (t.d. rúgur, bygg, heilhveiti, grófmalað spelt og hafrar). Aftur á móti ber að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda mikið af sykri og öðrum finunnum kolvetnum (s.s. hveiti). Þessar matvörur eru gjarnan trefjasnauðar, þurfa litla meltingu og hækka blóðsykurinn hratt auk þess að veita lítið af næringarefnum. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk og skyndibita.

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). Mikilvægt er að ráðfæra sig við heilbrigðisstarfsmenn ef lágkolvetnamataræði er valið því það er ekki æskileg leið fyrir alla, til dæmis einstaklinga með skerta nýrnastarfsemi, þungaðar konur, konur með börn á brjósti eða einstaklinga með átröskun eða sögu um átröskun. Einnig er æskilegt að næringarfræðingur komi að bæði meðferð og eftirliti til að tryggja að mataræðið uppfylli þarfir fyrir öll næringarefni.

Sykur og sætuefni

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 efnum en geta hækkað blóðsykur hratt, sérstaklega drykkirnir. Því er rétt að gæta mikils hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís og drekka ekki sykraða gos- og svaladrykki.

Fátt bendir til þess að sætuefni, svo sem stevia, aspartam, asesúlfam-K, xylytol 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.

Grænmeti

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 grömm) 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.

Ávextir og ber

Í ávöxtum og berjum er ávaxtasykur sem hækkar blóðsykur sé þeirra neytt í miklu magni, en einnig mikið af mikilvægum 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 þrjú 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.

Kornvörur

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



Lítið unnar og grófar kornvörur hafa í flestum tilfellum minni áhrif á blóðsykur en fínunnar vörur. Því er tilvalið að nota heilkorn, til dæmis rúg, bygg, heilheiti, grófmalað spelt eða hafra. Einnig má nota bygg og hýðishrísgjón sem meðlæti.

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, hrísgjónum og þess háttar og jafnvel kartöflum og brauði. Það getur reynst vel að halda sig við eina trefjaríka brauðsneið í einu og nota frekar ríflega af matarmiklu álegg. 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.

Mjólk og mjólkurvörur

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 fljóttandi formi getur hann hækkað blóðsykur hratt og því er ekki æskilegt að drekka mikið af mjólki eða mjólkurvörum. Betra er að borða mjólkurvörur svo sem skyr, jógúrt og ost, en nota drykkjarmjólki 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.

Kjöt, fiskur, egg og baunir

Kjöt, fiskur, egg og baunir auk mjólkurvara eru helstu próteingjafir 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 nitrati eða nitríti. Sem dæmi má nefna saltkjöt, spægipylsu, pepperóni, 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.

Fita

Fyrir flesta er æskilegt að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu en þannig má draga úr áhættu hjarta- og æðasjúkdóma. Mjúka fitu er fyrst og fremst að finna í fæðu úr jurtaaríkinu, svo sem í jurtaolium (til dæmis repjuolíu og ólífuolíu), hnetum, fræjum og lárperum (avókadó), sem og í feittum fiski. Harða fitu er til dæmis að finna í djúpsteiktum mat, verksmíðjuframleiddum kökum og kexi, sætabrauði, snakki, unnum kjötvörum og feitu kjöti sem og í feittum 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.

Salt

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 hækkan blóðþrýstings. Lágkolvetnamataræði getur fylgt aukið vökva- og saltþap og því er ekki æskilegt að draga um of úr saltneyslu, sérstaklega til að byrja með.

D-vítamín

D-vítamín er í fáum fæðutegundum og því er nauðsynlegt að taka það inn sérstaklega sem fæðubótarefni, annað hvort lýsi eða D-vítamíntöflur. Fyrir fullorðna er ráðlagður dagsskammtur af D-vítamíni 15 µg/dag (600 IU) en 20 µg/dag (800 IU) fyrir eldra fólk. Það getur verið skaðlegt að taka að jafnaði inn meira D-vítamín en 100 µg/dag (4000 IU) og ætti ekki að taka slíka skammta nema að læknisráði.

Fjöldi máltíða á dag

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.

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



Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur

Feitar, ósykraðar
mjólkurvörur



Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur

Minni áhersla á
magrar kjötvörur

Mýkri og hollari fitagjafar, t.d. feitur fiskur,
lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur

Hlutfallslega aukin neysla á
fitu, bæði mjúkri og harðri

Nota minna salt



Brauð og aðrar kornvörur
úr heilkorni

Gæta hófs í magni á pasta,
núðlum og hrísgrjónum 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

