
Dryck

Flytande och finfördelade livsmedel tas upp snabbare av kroppen. Drycker med sockerarter (ex saft, lättdryck, juice, läsk, mjölkdrycker, kaffedrycker med mjölk/smak) påverkar blodsockret snabbt och det är lätt att dricka flera dl (100g). **Välj oftast dryck utan sockerarter:** vatten (med/utan smak), lightläsk, lightsaft.

Färdigprodukter

Pasta och potatisrätter som gratänger, krocketter, mos och pommes är tillagade på ett sådant sätt att kolhydraterna blir mer kompakt packade, skalade från fibrer (pasta vs matvete) och/eller mjukare och därmed mer snabbabsorberade (potatismos vs ugnsstekt potatis). Makaroner och potatismos höjer blodsockret snabbare än fullkornsgryn (matvete, kamut) och ugnstrostad potatis. I framställningen tappar vetet och potatisen mycket näring så välj gärna fullkorn eller en så obehandlad produkt som möjligt. Kombinera med baljväxter och/eller grova grönsaker som kål, lök, svamp eller broccoli för ett jämnare blodsocker och en näringsrik måltid.

Tips

- Långsamma näringsrika kolhydrater till huvudmålen som: rotfrukter, bönor och fullkorn.
- Kombinera kolhydraterna med fett, protein och fiber för ett jämnare blodsocker. Ex: bröd med jordnötssmör.
- Välj snabba kolhydrater i samband med fysisk aktivitet. Tränar du långpass är söt dryck bra att ha nära till hands.
- Byt fett! Salami mot jordnötssmör, pesto i pastan istället för crème fraîche.
- Blanda kikärter eller andra bönor med pesto och ha i kylen upp till en vecka. Ät som sallad till måltiden för ett jämnt blodsocker och extra näring.
- Frysta grönsaker funkar lika bra som färska. Krångla inte till det.
- Hyvla ner rödkål eller spetskål i salladen för mer fiber och näring. Rödkål har nästan lika mycket antioxidanter som blåbär!
- Röda linser och lite olivolja i köttfärssåsen gör den krämigare, näringsrikare och ger bättre fettkvalitet.

Shopping guide

För dig med diabetes

Bröd

Nyckelhålet betyder att ett bröd har mer fullkorn och fibrer, mindre socker och salt än andra bröd. Kolla på innehållsförteckningen för ett bröd med: **fullkorn som första ingrediens, "varav sockerarter" <5g/100g, kostfiber**



>7g/100g. Surdeg ökar näringsupptaget och ger lägre GI om **surdegsinnehållet är >15%.**

Mejeri

Mejeriprodukter är en källa till protein, fett, vitaminer och mineraler. Smaksatta mejeriprodukter har oftast lika mycket socker som Coca cola, **välj naturella osötade produkter.** Om du köper kvarg till annat än efterrätt– välj låg fetthalt, naturlig eller sorter märkta "utan tillsatt socker", håll **sockerarterna <4g/100g.** Att byta animaliskt fett (kött- och mejeriprodukter) mot vegetabiliskt fett är bra för hjärta och kärl. Ex lättyoghurt med extra nötter och frön istället för fet yoghurt ett växtbaserat alternativ som havregrädder eller sojajoghurt/-dryck.

Kött & Chark

Begränsa rött kött (gris, nö, lamm) och charkprodukter till **max 500g/vecka.** Större mängder ökar risk för mag-tarm cancer och är negativt för hjärt-kärl-hälsan på sikt. Satsa på fågel och fisk oftare. Minska framförallt ner på korv, pastej, bacon och salami och välj magert kött och viltkött, bra källa till järn och protein och innehåller mindre mättat fett. Kika efter nyckelhålet.

Frukt och grönt

Färsk frukt är ett praktiskt mellanmål och en bra källa till vitaminer. Fruktsockret höjer blodsockret men ganska långsamt. Torkad frukt är väldigt koncentrerad och passar bättre som topping på müsli än som mellanmål. Undvik juice till vardags, den saknar de blodsockerbromsande och mättande fibrerna. Grova grönsaker (ex kål, ärtor, broccoli) och rotfrukter innehåller mest näring, antioxidanter och lösliga fibrer. **Minst 500g/dag** av frukt och grönsaker, **men mer är bättre.** Det kan exempelvis vara 2 frukter, 1-2 rivna morötter till lunch och 1 dl ärtor vid middagen. Fiber ger ett stabilare blodsocker, längre mättnadskänsla och sänker kolesterol. **Försök få in frukt eller grönsaker till alla måltider.**

Fisk och skaldjur

Ca **3 ggr/vecka.** Bra källa till D-vitamin och antioxidanter. Rik på hälsosamt fett och protein vilket ger ett stabilt blodsocker, hälsosamma blodfetter och bra mättnad. Bytt gärna korv eller ost på smörgåsen mot tonfiskröra, makrillfilé i tomatsås eller sill!

Müsli och flingor

Titta efter nyckelhålet! <5g/sockerarter /100g är riktigt bra müsli. Müsli kan variera mellan 1g-30g/100g – kolla på näringsvärdesförteckningen. Låt det vara **mer fiber än sockerarter.**

Skafferivaror

Fullkornsprodukter innehåller avsevärt mer vitaminer och mineraler än raffinerade produkter. Det ökade fiberinnehållet ger bra kolhydrater med långsam påverkan på blodsockret. Variera gärna sorter för ett mer varierat näringsintag. **Fullkorn som mathavre, matvete och quinoa** är bra alternativ till ris.

Bönor och linser är väldigt näringsrika och innehåller en utmärkt kombination av långsamma kolhydrater, fiber och protein. Dessa balanserar måltiden bra och är ett bra komplement till måltiden ex i en gryta, som hummus på smörgåsen eller sallad till maten.

Nötter och frön är rika på bra fett och protein och balanserar också de måltiden. En banan och en näve nötter ger bra energi som varar länge och är ett enkelt mellanmål.

Pesto, ajvar relish, majonäs, salsa och tomatsås är bra att ha hemma som hälsosamma smaksättare till maten. Det växtbaserade fettet är bra för hjärta och kärl.

Matfett

Oliv-/raps-olja eller flytande margarin är bra val till vardagsmatlagningen. Ju mer av fett som är kvar i maten som serveras desto viktigare är fettkvaliteten. Matfett i ex sås, grytor och panerade rätter spelar större roll än stekfettet till en fiskbit eller köttbit (absorberas mindre).