



LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

Sykursýki tegund 1

mataræði og lífsstíll





www.landlaeknir.is

Sykursýki af tegund 1 er sjúkdómur sem upp kemur vegna þess að framleiðsla insúlíns í brisi minnkar eða hættir algjörlega. Insúlín er hormón sem er nauðsynlegt til að kolvetnin, glúkósi, sem við fáum úr fæðunni komist inn í frumur líkamans og nýtist þar sem orka. Ef virkni og framleiðsla insúlíns er ónóg nýtast kolvetnin úr fæðunni ekki sem skyldi og blóðsykurinn hækkar.

Ástæður þess að sykursýki kemur upp er ekki að öllu leyti þekkt en erfðir geta komið þar við sögu. Eftir að einstaklingur greinist með sykursýki eru heilbrigðir lífshættir lykilatriði í meðferð sjúkdómsins ásamt eftirliti með blóðsykri og viðeigandi insúlínþjöf.

Stjórnun blóðsykurs

Meðferð við sykursýki er mismunandi frá einum einstaklingi til annars. Einstaklingar með sykursýki af tegund 1 þurfa að sprauta sig með insúlíni og fylgjast með blóðsykri. Læknir ákveður í samráði við hinn sykursjúka hvernig meðferð hentar honum best og hvaða insúlín skuli nota. Jafnvægi milli lyfja, mataræðis og hreyfingar er undirstaða allrar meðferðar við sykursýki.

Hreyfing og heilbrigður lífsstíll

Heilsusamlegir lífnaðarhættir eru öllum nauðsynlegir og felast í hollu og reglulegu mataræði og líkamsrækt eða hreyfingu af einhverju tagi.

Það er gríðarlega mikilvægt að hreyfa sig. Líkamsrækt hjálpar til við stjórnun blóðsykurs en markviss hreyfing á hverjum degi skilar bestum árangri.

Kröftug ganga í 15 mínútur hefur góð áhrif á blóðsykurinn en 60 mínútna hreyfing, t.d. ganga á hverjum degi skilar varanlegum árangri. Hreyfingin þarf að vera þess eðlis að við finnum fyrir henni, mæðumst og finnum fyrir þreytu í vöðvum. Slík hreyfing hefur það í för með sér að vöðvar styrkjast og við aukum þol. Þegar vöðvarnir styrkjast taka þeir til sín meiri næringu og blóðsykursstjórnun batnar.

Það má alls ekki vanmeta daglega hreyfingu eins og að ganga milli staða,

garðrækt og heimilisstörf. Tilvalið er að gera breytingar á daglegum venjum t.d. að ganga eða hjóla til vinnu, fara í gönguferð í hádeginu og ganga stigana í stað þess að taka lyftu. Það eru þessi smáatriði sem við hugsum sjaldan um sem skipta svo miklu máli þegar á heildina er litið og kosta ekkert.

Erfitt er að byggja upp þol og styrk ef fólk reykir. Einnig eru reykingar stór áhættuþáttur fyrir hjarta- og æðasjúkdóma. Skaðleg áhrif sykursýkinnar á hjarta- og æðakerfið margfaldast ef sykursjúkur einstaklingur reykir. Ef ofan á þetta bætist síðan hækkaður blóðþrýstingur eða blóðfita þá aukast líkur á hjarta- og æðasjúkdómum geigvænlega. Það er því til mikils að vinna að forðast reykingar.

Orkuefni fæðunnar

Orkuefnin eru fita, prótein og kolvetni auk vínanda, alkóhóls. Það þýðir að þegar þessara efna er neytt fær líkaminn orku sem er nauðsynleg til að sinna daglegum þörfum hans eins og billinn notar bensín. Við fáum mesta orku úr fitu (9 hitaeiningar úr hverju grammi, he/g) en færri hitaeiningar koma úr próteinum og kolvetnum (4 he/g). Vínandi inniheldur einnig mikla orku (7 he/g). Ef orkuinntakan, eða neysla hitaeininga, er meiri en sú orka sem við brennum með hreyfingu á hverjum degi eykst hætta á aukinni líkamsþyngd. Insúlínið er einungis notað til þess að nýta kolvetnin en er ekki notað við meltingu á próteinum eða fitu.

Samkvæmt ráðleggingum frá Embætti landlæknis (áður Lýðheilsustöð) um mataræði og næringarefni er gert ráð fyrir að um fjórðungur orkunnar í daglegu fæði komi úr fitu sem á aðallega vera á formi fljótandi fitu. Íslendingar fullnægja próteinþörf sinni með venjulegu mataræði og hafa ekki þörf fyrir viðbót á duftformi eins og margir halda. Kolvetnin eru aðalorkugjafinn og ætti um helmingur orkunnar að koma frá þeim, minnsti hlutinn þó úr sykri. Til að borða nægilega mikið af kolvetnum er nauðsynlegt að halda áfram að borða brauð, kartöflur og fleiri tegundir af grófum, heilkorna kornmat eins og áður. Þessar ráðleggingar eru nákvæmlega eins fyrir sykursjúka eins og aðra landsmenn.

Kolvetni í fæðu

Kolvetni eru samheiti yfir þau orkuefni í fæðunni sem enda sem glúkósi í blóðinu þegar við höfum melt þau.

Það er mjög mikilvægt að sneiða alls ekki hjá kolvetnum heldur borða þau í hæfilegum skömmtum í öllum máltíðum og gefa einnig viðeigandi magn af insúlíni þegar það á við. Áður fyrr gekk blóðsykurstjórnun að miklu leyti út á það að sneiða hjá kolvetnum til þess að reyna að minnka blóðsykursveiflur. Í dag er blóðsykri er stjórnað með því að áætla eða reikna út kolvetnaneyslu og gefa insúlín í samræmi við það magn kolvetna sem máltíðin inniheldur.

Kolvetnarík matvæli eru brauðmatur, kartöflur, hrisgrjón, pasta, morgunverðarkorn og ávextir svo eitthvað sé nefnt. Mjólk er oft notuð til drykkjar í stórum skömmtum sem þá innihalda einnig töluvert magn kolvetna. Kolvetna- og jafnframt trefjarík fæða er æskileg svo sem gróft brauð, grófar kornvörur, baunir og linsur, grænmeti og ávextir. Til þess að brauð teljist trefjaríkt þá þarf það að innihalda að minnsta kosti 6 g af trefjum í 100 g. Allar þessar matvörur stuðla að góðri blóðsykurstjórnun, innihalda vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast og eru góðar fyrir meltinguna.

Í fæðunni eru eftirfarandi tegundir kolvetna:

- Ávaxtasykur, frúktósi, sem er í ávöxtum
- Mjólkursykur, laktósi, sem er í mjólk frá náttúrunnar hendi
- Sykur, súkrósi, sem er þekktasta form kolvetna
- Sterkja, mjólvi, sem kemur að mestu leyti úr kornvörum eins og hveiti, hrisgrjónum, kartöflum og fleiri fæðutegundum af sama uppruna

Allar ofantaldar tegundir kolvetna þurfa jafn mikið insúlín til nýtingar en blóðsykurhækkun af þeirra völdum getur verið mishröð. Það sem hefur áhrif á hækkun blóðsykursins getur verið samsetning máltíðar og hversu mikið af trefjum og fitu máltíðin inniheldur. Í meðferðinni er fundið út hversu mikið insúlín þarf til þess að koma ákveðnu magni af kolvetnum inn í frumur líkamans. Dæmi um það er að einstaklingur þurfi eina einingu af insúlíni fyrir hver 10 g af kolvetnum sem hann borðar.

Trefjar eru kolvetni sem líkaminn nær ekki að brjóta niður og melta en hafa margvísleg jákvæð áhrif. Í fyrsta lagi geta þær dregið úr frásogi sykurs úr meltingarvegi og geta því jafnað blóðsykursveiflur. Í öðru lagi eru trefjar nauðsynlegar fyrir heilbrigða meltingu og til að örva þarmahreyfingar. Í þriðja lagi hefur trefjaríkt fæði í för með sér að „slæma“ fitan (heildar-kólesteról, þriglyceríðar og LDL-kólesteról) í blóði lækkar. Dæmi um trefjaríka fæðu eru ávextir og grænmeti, gróft brauð og annar grófur kornmatur svo sem heilhveiti, haframjöl, bygg, rúgmjöl, gróft spelt og hveitiklið.

Kolvetni í drykkjum

Áhrif kolvetnaneyslu á blóðsykur eru meiri þegar kolvetna er neytt á fljótandi formi. Þá er átt við drykki eins og sykraða gosdrykki, ávaxtasafa, mjólkurdrykki. Í fyrsta lagi er auðveldara að innbyrða mikið magn kolvetna í drykkjum því drykkir valda ekki sömu seddutilfinningu og föst fæða. Í öðru lagi meltast drykkir mun hraðar og sérstaklega þegar ekki eru neinar trefjar eða annað sem tefur meltingu til staðar. Þetta á einnig við um hvers konar heilsusafa og blöndur eins og boozt, smoothie og þess háttar. Í hverjum 100 ml af sykraðum gosdrykk og hreinum ávaxtasafa eru um 10 g af sykri svo það er auðvelt að innbyrða mikið magn af sykri á stuttum tíma. Það er því ráðlagt að fara varlega í drykkju á sykraðum vökvum nema þegar þörf krefur eins og ef um sykurfall er að ræða. Vatn er að sjálfsögðu langbesti svaladrykkurinn.

Matarinnkaup

Undirstöðuatriði matarinnkaupa eru þau að kaupa ferskar matvörur - kjöt og fisk, grænmeti og ávexti, fitulitlar mjólkurvörur, grófar kornvörur. Þegar heim er komið er bætt við kryddum og tilheyrandi meðlæti í samræmi við þarfir og smekk. Í stuttu máli er mælt með fæðu sem er trefjarík, laus við mettaða fitu og inniheldur lítið magn af viðbættum sykri og salti.

Dæmi um holla fæðu eru mjólkurafurðir svo sem súrmjólk, létt-súrmjólk, ab-mjólk, létt ab-mjólk, skyr og hrein jógúrt. Nú eru framleiddar margar tegundir

af fitulitlum bragðbættum mjólkurvörum sem innihalda engan viðbættan sykur en bætt er í þær sætuefni sem hentar sykursjúkum betur.

Heilkorna brauð og kornmeti, brún hrísgrjón, bygg og gróft pasta, ávextir og grænmeti, eru dæmi um náttúrulegar og hollar matvörur.

Fiskurinn er hollur og næringarríkur og fullur af góðum fitusýrum. Kjöt er einnig góður orku- og næringargjafi og velja skal fitulitlar kjötafurðir.

Rétt er að taka fram að á Íslandi þurfa allir að taka lýsi eða annan D-vítamínjafa.

Nota skal mjúka fitu eða olíu sem inniheldur einómettaðar og fjölómettaðar fitusýrur. Í staðinn fyrir smjör má gjarnan nota mjúkt viðbit. Einnig er góð hugmynd að sleppa viðbiti þegar álegg er notað.

Ólífuoía hentar vel til steikingar og baksturs þar sem hún þolir mikinn hita en extra-virgin ólífuoía hentar betur sem salatsósa og hvítlauksolía og þess háttar. Aðrar matarolíur sem gott er að nota eru meðal annars rapsolía, sojaolía, sólblómaolía og aðrar blandaðar olíur.

Óæskilegar fæðutegundir

Mikilvægt er að borða lítið af harðri fitu eins og smjörlíki og dýrafitu sem er í feitu kjöti og feittum mjólkurvörum þar sem mettaða fitan hefur óæskileg áhrif á hjarta- og æðakerfið. Æskilegt er að nota olíu í stað smjörs og smjörlíkis í uppskriftum:

- $\frac{3}{4}$ dl af olíu í stað 100 g af harðri fitu

Þegar steikja á matinn er ágætt að brúna hann á þurri pönnu eða nota olíu. Einnig má steikja allan mat eingöngu í ofni. Við matartilbúning er hægt að nota minni fitu en mælt er með í uppskriftum. Allar kaldar sósur má búa til úr fitulitlum sýrðum rjóma og súrmjólk. Á þann hátt má búa til sósur eins og kokteilsósu og pítusósu svo dæmi séu tekin. Flestallir skyndibitar innihalda af mikið magn af fitu, sykri og salti og henta ekki sem undirstöðufæða.

Allt sem inniheldur mikinn viðbættan sykur svo sem sælgæti, sætar kökur og eftirrætti má borða í hæfilegum skömmtum svo framarlega sem neyslunni er mætt með viðeigandi insúlíngjöf. Þessar matvörur innihalda lítið af næringarefnum og því æskilegt að neysla þeirra sé hófleg. Það má einnig alltaf minnka sykurinnihald í uppskriftum og í kökubakstri má minnka sykurinn um helming án þess að gæðin minnki. Allur sykur sem við borðum á fastandi maga hækkar blóðsykur meira en ef hann er hluti af máltíð sem inniheldur önnur orku- og næringarefni eins og prótein, fitu, trefjar o.fl. Dæmi um það er að sælgætismoli í lok máltíðar gæti haft mjög lítil áhrif á blóðsykurinn.

Forðast skal að nota sykrað gos, hreinan ávaxtasafa og mjólk sem svaladrykki vegna þess að þessir drykkir innihalda töluvert magn kolvetna. Drykkir sem innihalda sætuefni í stað sykurs hækka ekki blóðsykur.

Ávextir og grænmeti

Samkvæmt ráðleggingum Embættis landlæknis á að borða a.m.k. 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á hverjum degi eða að minnsta kosti 200 g af hvoru fyrir sig. Í grænmeti og ávöxtum er mikið af trefjum sem draga úr blóðsykurshækkun en einnig eru önnur hollustuefni eins og vítamín, steinefni og andoxunarefni.

Grænmeti inniheldur lítið af meltanlegum kolvetnum en mikið af trefjum svo það er ekki þörf á að reikna með blóðsykurhækkun af grænmeti né telja kolvetnin með í neyslunni. Nauðsynlegt er að borða 2-3 grænmetisskammta á hverjum degi. Einn grænmetisskammtur telst vera 75-100 g af fersku grænmeti, 1 dl af soðnu grænmeti eða 2 dl af salati.

Um 10% af innihaldi ávaxta er ávaxtasykur og gott er að miða við að neyta um 2-3 ávaxtaskammta á dag. Einn ávaxtaskammtur gæti verið um 100-150 g í hvert sinn eða það magn sem rúmast í lófanum. Kolvetnainnihaldið er gæti þá verið á bilinu 10-20 g en fer að sjálfsögðu eftir þyngd ávaxtaskammtsins í hvert sinn.

„Sykurlausar“ vörur

Svokallaðar „sykurlausar vörur“ eða „vörur fyrir sykursjúka“ eru yfirleitt ekki á neinn hátt betri fyrir sykursjúka en sambærilegar vörur með sykri og eru þar að auki dýrari. Súkkulaði fyrir sykursjúka inniheldur yfirleitt töluvert meira af fitu en sambærilegt venjulegt súkkulaði. Vörur sem merktar eru „sykurskertar“ innihalda ekki endilega lítinn sykur heldur er einungis átt við að það er minni sykur í þeim vörum en sambærilegum fullsykruðum.

Að bragða á sykurlausum brjóstsykri, tyggigúmmí og töflum, svo sem sykurlausum Tópas er yfirleitt í lagi þar sem sætuefnin sem notuð er meltast einungis að litlu leyti. Hófleg neysla á þessum vörum er einnig nauðsynleg vegna þess að í miklum mæli geta þær valdið magaóþægindum.

Aðrar tegundir sykurs eins og hunang, síróp og þess háttar vörur hafa sömu áhrif á blóðsykur og venjulegur sykur.

Útreikningur á kolvetnainnihaldi matvæla

Það er auðvelt að stjórna blóðsykri nákvæmlega en til þess þarf að stjórna kolvetnaneyslunni. Þetta kallast kolvetnatalning og þá er reiknað eða tekið saman kolvetnainnihald máltíðarinnar. Það er gert með því að vigta matarskammtana og nota næringarefnatöflur eða lesa á umbúðir matvæla.

Í næringarefnatöflum eða á umbúðum matvæla má lesa hversu mikill hluti orkunnar kemur úr kolvetnum. Á Íslandi er alltaf gefið upp næringargildi í 100 g af matvælum. Það má því auðveldlega sjá hve stór kolvetnaskammturinn er með því að vigta eða áætla skammtastærð fæðunnar.

Dæmi: Ávaxtajógúrt

100 g:

- orka 393 kJ/ 94 kcal
- prótein 3,3 g
- fita 3,4 g
- kolvetni 12,4 g
- þar af viðbættur sykur 7 g
- trefjar 0,2 g

180 g jógúrt = 1 lítil dós

- orka 707 kJ/ 170 kcal
- prótein 6 g
- fita 6 g
- kolvetni 22 g
- þar af viðbættur sykur 13 g
- trefjar 0,4 g

Í ofangreindu dæmi má sjá að ef borðaður er 1 dl af jógúrt er þá er neytt rúmlega 12 g af kolvetnum. Lítil jógúrt dós inniheldur hins vegar 180 g af jógúrt svo það þarf að margfalda kolvetnainnihaldið með 1,8 eða reikna með 80% meiri kolvetnum en gefið er upp í 100 g á umbúðunum. Þá verður heildarneysla kolvetna úr jógúrt dósinni rúmlega 22 g eins og sjá má í töflunni að ofan.

Annað dæmi eru ávextir en þeir koma yfirleitt ekki með næringargildis-merkingum. Þá þarf að fara í næringarefnaöflur sem finna má í íslenskum gagnagrunnum eins og ÍSGEM (<http://www.matis.is/ISGEM/is/toflurpdf>).

Dæmi: Epli

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| • 100 g | • 200 g |
| • orka 202 kJ/ 48 kcal | • orka 404 kJ/ 96 kcal |
| • prótein 0,3 g | • prótein 0,6 g |
| • fita 0,3 g | • fita 0,6 g |
| • kolvetni 10,9 g | • kolvetni 21,8 g |
| • þar af viðbættur sykur 0 g | • þar af viðbættur sykur 0 g |
| • trefjar 1,9 g | • trefjar 3,8 g |

Í þessu dæmi má sjá að 100 g af epli inniheldur 10,9 g af kolvetnum en helmingi stærra epli um 22 g. Það skiptir því höfuðmáli að vita hversu stór ávöxturinn er sem skal borða.

Í meðferðinni er fundið út hversu mikið insúlín þarf til þess að koma ákveðnu magni af kolvetnum inn í frumur líkamans. Dæmi um það er að einstaklingur þurfi eina einingu af insúlíni fyrir hver 10 g af kolvetnum sem hann borðar. Fyrir neyslu á 100 g af epli þarf því 1 einingu af insúlíni til að nýta þessi 10,9 g af kolvetnum. Ef borða á epli sem vegur 300 g þá þarf 3 einingar af insúlíni.

Auðveldast er að fylgjast með kolvetnaneyslunni og læra skammtastærðir með því að nota nákvæma vigt, helst rafræna, sem gefur upp þyngd í grömmum. Þá er hægt að setja þann skammt sem ætlunin er að borða á vigtina, líta síðan á næringargildismerkinguna á umbúðum eða í næringarefnaöflur og sjá þar magn kolvetna í viðkomandi matarskammti. Æskilegt er að þjálfar sig í að geta metið skammtastærð með augunum með því að vigta oft sömu fæðutegund svo ekki þurfi alltaf að vigta það sem er borðað heldur sé hægt að meta magnið í fljótheitum. Þetta er það sem hjálpar mest við kolvetnatalningu; að ákvarða skammtastærðir.

Kl. 7-8 Morgunverður:

2.5 dl sýrður mjólkurmatur	2 dl gróft morgunkorn	150 g hafragrautur (20 g grjón)
1 dl gróft morgunkorn	2 dl útáhelligur	2 dl útáhelligur
1 ávaxtaskammtur	1 ávaxtaskammtur	1 ávaxtaskammtur

Kl. 10 Morgunkaffi:

2 stk. hrökkbrauð m. áleggi	1 ávaxtaskammtur	2 dl sýrður mjólkurmatur
-----------------------------	------------------	--------------------------

Kl. 12-13 Hádegisverður:

1 diskur skyr	2-3 dl súpa	2.5 dl súrmjólk
2 stk. gróf brauðsneið með áleggi	2 stk. gróf brauðsneið með áleggi	2 dl Cheerios
1 ávaxtaskammtur	1 ávaxtaskammtur	1 stk. brauðsneið

Kl. 15-16 Miðdagskaffi:

2 stk. hrökkbrauð m. áleggi	1 ávaxtaskammtur	1 stk. gróf brauðsneið
-----------------------------	------------------	------------------------

Kl. 19 Kvöldverður:

160 g fiskur	120 g kjöt	125 g soðnar baunir
150 g kartöflur eða 85 g hrísgrjón eða 100 g pasta	150 g kartöflur eða 85 g hrísgrjón eða 100 g pasta	85 g hrísgrjón grænmeti að vild 1 stk. brauðsneið með osti
a.m.k. 150 g grænmeti sósa og annað meðlæti	a.m.k. 150 g grænmeti sósa og annað meðlæti	

Kl. 22 Kvöldbiti:

Ávaxtaskammtur ef þörf er á kvöldbita

Hugmyndir. Líta ber á matseðilinn sem tillögur að máltíðum og æskilegu fæðuvali. Hafa ver í hug að ekki eru gefnar upp skammtastærðir fyrir viðbit, olíu, álegg og fleira sem eykur orkugildi. Mikilvægt er að nota þessar hugmyndir sem ábendingu en áhrif fæðutegunda á blóðsykur eru mjög einstaklingsbundin og tímasetningar, skammtastærðir, trefjainnihald og fleira skiptir máli í því sambandi.

- **Álegg:** ostur, skinka, lifrarkæfa, hummus, tómatar, gúrkur, paprika o.fl.
- **Ávaxtaskammtur:** hálfur banani, lítið epli, lítil pera o.fl.
- **Fiskur:** ýsa, þorskur, lax, steinbítur, lúða o.fl.
- **Grænmeti:** alls kyns ferskt grænmeti í salat og soðið, steikt, bakað rötargrænmeti eins og rófur og gulrætur, brokkólí og blómkál o.fl.
- **Gróft brauð:** a.m.k. 6 g trefjar í 100 g
- **Kjöt:** lambakjöt, nautakjöt, kjúklungur, svínakjöt, folaldakjöt o.fl.
- **Meðlæti:** kartöflur, hvít, brún eða hýðishrísgrjón, gróft spelt pasta, hveihveitipasta, bygg, kúskús o.fl.
- **Morgunkorn:** Cheerios, All Bran, Weetabix, Bran Flakes o.fl.
- **Skyr:** hreint skyr, skyr án viðbættis sykurs
- **Súpa:** grænmetissúpa, fiskisúpa, gúlassúpa o.fl.
- **Syrður mjólkurmat:** súrmjólk, léttisúrmjólk, ab mjólk, hrein jógúrt, jógúrt án viðbættis sykurs
- **Útáhellungur:** undanrenna, fjörmjólk, léttmjólk

Aðferð við vigtnun og útreikning á kolvetnainnihaldi fæðu:

- diskur á vigt
- núllstillta vigtina
- setja matarskammtinn á diskinn
- lesa þyngdina á skjánum
- fara í töflur/næringargildismerkinguu
- reikna út kolvetnainnihald í skammti

Reglulegt mataræði

Grundvallaratriði í mataræði er að borða reglulega á matmálstímum eins og morgunmat, hádegismat, millibita og kvöldmat. Með því móti stjórnum við blóðsykri best og sjáum að auki líkamanum fyrir þeirri fjölbreyttu næringu sem hann hefur þörf fyrir. Einnig er auðveldara að læra hversu mikið þarf að gefa af insúlíni með máltíðinni til að mæta kolvetnainnihaldinu ef yfirleitt er borðað á svipuðum tímum. Skynsamlegt er að láta ekki líða meira en 4 klukkustundir milli máltíða. Það er alls ekki ráðlegt að sleppa máltíðum til að lækka blóðsykur. Ef of lítið er borðað eða máltíðum sleppt gæti blóðsykur hækkað vegna þess að líkaminn reynir að halda blóðsykrinum uppi. Einnig er erfitt að finna út insúlínþörf ef blóðsykur hefur fallið vegna sveltis eða of langt er frá síðustu máltíð.

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að áhrif fæðutegunda á blóðsykur eru mjög einstaklingsbundin og atriði eins og tímasetningar, skammtastærðir, trefjainnihald og fleira skiptir máli.

Eftirfarandi matseðill er einungis tillaga um hvernig skynsamlegt mataræði gæti litið út og er þá valinn einn dálkur í hverri máltíð. Athugið að þessar skammtastærðir henta ekki öllum. Einnig má gjarnan velja mismunandi og fjölbreyttari fæðutegundir í hverri máltíð. **Aðalatriðið er að borða reglulega en hóflegt magn í hvert sinn í samræmi við orkuþörf og insúlíngjöf.**

Aðalatriði í vali á fæðutegundum er fjölbreytni og er fæðuhringurinn á fyrstu blaðsíðu bæklingisins ágætis áminning um það.

Að lokum

Mataræði sykursjúkra er í raun og veru hóflegt, ljúffengt og heilsusamlegt mataræði sem hentar öllum, jafnt sykursjúkum sem öðrum. Það er betra að borða stundum óhollan mat en að sleppa máltíðum. Mataræði sex daga vikunnar skiptir meira máli en það sem við gerum einn dag vikunnar eða á tyllidögum. Flest okkar falla einhvern tíma fyrir freistingum og þegar það gerist ættum við að njóta þess. Aðalatriðið er að nota rétt magn af insúlíni með máltíðunum.

Förum ánægð og sáttt frá matarborðinu án þess að vera sífellt með slæma samvisku

Njótum lífsins lystisemda í góðu meðalhófi.

Aðalatriði

- Fylgjast með áhrifum fæðutegunda á blóðsykur með því að mæla blóðsykur fyrir og klukkustund eftir máltíð
- Mjög mikilvægt er að hreyfa sig, t.d. með því að ganga, synda eða fara á líkamsræktarstöð í klukkustund á hverjum degi. Einnig má hreyfa sig í vinnutímanum með því að nota stiga í stað lyftu og leggja bílnum langt frá áfangastað
- Sleppa því að drekka mjólk og aðra mjólkurdrykki sem svaladrykki en nota sýrðar mjólkurvörur eins og skyr, ab mjólk, súrmjólk og jógúrt sem hluta af máltíðum
- Drekkva vatn við þorsta
- Borða ferska ávexti á hverjum degi en sneiða hjá ávaxtasafa í fernum og einnig þeim sem fást úr ávaxtapressum
- Borða grænmeti á hverjum degi sem hluta af máltíðum
- Forðast að borða á skyndibitastöðum en velja heldur ferska fæðu í matvöruverslunum svo sem skyr, ávexti, brauð, grænmeti, ferskan fisk og kjöt
- Reglubundið eftirlit með sjúkdómnum í samráði við lækni og aðra heilbrigðisstarfsmenn

Nokkrar vefsíður:

landlaeknir.is

> næring

www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/naering/

matis.is

> næringargildi matvæla

www.matis.is/ISGEM/is/toflurpdf/

> Hvað er í matnum?

www.hvaderimatnum.is/

matarvefurinn.is

> næringargildi máltíða

mni.is

> greinar og pistlar

<http://mni.is/mni/default.aspx?D10cID=Articles3>

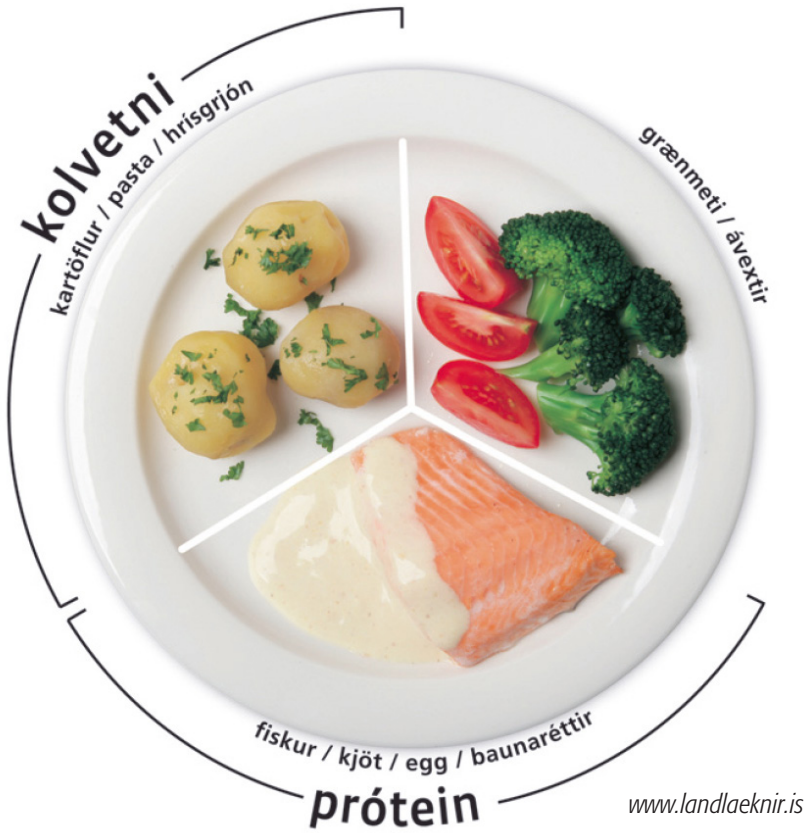
Samtök:

<http://www.diabetes.org/>

<http://www.diabetes.org.uk/>

<http://www.diabetes.se/>

<http://diabetes.is/>



ÚTGEFANDI
GÖNGUDEILD SYKURSJÚKRA
LANDSPÍTALA
FEBRÚAR 2013

SAMANTEKT:
NÆRINGARSTOFA LANDSPÍTALA

UMSJÓN OG ÁBYRGÐ:
BERTHA MARÍA ÁRSÆLSDÓTTIR
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐINGUR

HÖNNUN:
KYNNINGARMÁL LSH/ÁJC

FORSÍÐUMYND:
ILMUNGO / FOTER.COM / CC BY-NC-SA