

Din mad

næringsstoffer og sammensætning



Spis mest fra bunden – mindst fra toppen. Coops madpyramide*

Næringsstoffer i maden

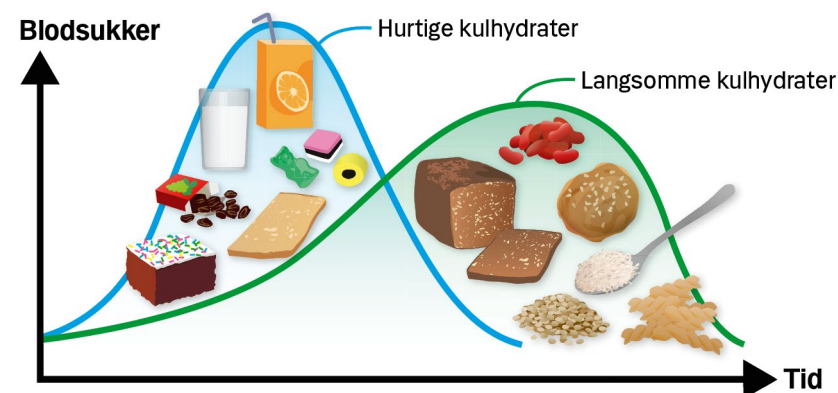
Vores mad består af kulhydrater, fedt, protein og alkohol. Derudover indeholder maden forskellige livsnødvendige næringsstoffer i form af vitaminer og mineraler. Hver fødevarer er sammensat af varierende mængder af kulhydrater, fedt og protein – og eventuelt alkohol. Det er primært kulhydraterne, der får dit blodsukker til at stige.

*Se mere på www.madpyramiden.dk

Kulhydrater

Kulhydrater findes især i sukker, brød, mel, gryn, korn, ris, pasta, bulgur, cous-cous, kartofler, bælgrugter, mælk, surmælksprodukter, frugt og i mindre grad i grøntsager. Kulhydrater omdannes hovedsageligt til sukker (glukose) i mavetarm-kanalen, og effekten på blodsukkeret toppe gennemsnitligt halvanden time efter et måltid. Nogle typer af kulhydrater omdannes hurtigere til sukker end andre. Det ses på, hvor hurtigt og hvor meget dit blodsukker stiger, efter du har spist forskellige typer af kulhydrater. Udover typen af kulhydrater er det også mængden, der indtages på én gang, der afgør, hvor meget dit blodsukker stiger.

Vi inddeler kulhydrater i hurtige og langsomme kulhydrater – også kaldet glykæmisk indeks. Det er et udtryk for, om typen af kulhydrater nedbrydes og optages langsommere eller hurtigere som sukker i blodet. Langsomme kulhydrater er med til at give et mere stabilt blodsukker.



Blodsukkerkurver efter indtag af hurtige og langsomme kulhydrater.

Hurtige kulhydrater

Hurtige kulhydrater findes i fødevarer tilsat sukker, f.eks. slik, is, chokolade, myslibar, chips, kiks, småkager, sukkersødede morgenmadsprodukter, frugt-yoghurt, kage, marmelade, sodavand og saft. Derudover forekommer de naturligt i fødevarer som f.eks. mælk, juice, frugtsmoothies og nogle typer (eksotisk) frugt, f.eks. mango, ananas og melon, samt i tørret frugt som figer og rosiner. Desuden findes hurtige kulhydrater i stivelsesholdige forarbejdede fødevarer med lavt fiberindhold, f.eks. brød af fintmalet mel (hvedemel), cornflakes og kartoffelmos.

Langsomme kulhydrater

Langsomme kulhydrater findes primært i fødevarer som små faste kartofler, par-boiled eller brune ris, fuldkornspasta, rugbrød, bulgur, grøntsager, bælgrugter og grovvalsedede havregryn.

Kostfibre

Kostfibre er en type kulhydrater, der ikke kan nedbrydes i mavetarmkanalen, men har mange gavnlige effekter for helbredet. Nogle kostfibre medvirker til at sænke blodets kolesterolindhold og stabilisere blodsukkeret efter et måltid, mens andre typer kostfibre mindsker risikoen for forstoppelse og giver en øget mæthed.

Kostfibre findes i fødevarer såsom grove grøntsager (broccoli, porrer, rodfrugter og kål, f.eks. blomkål, rødkål, spidskål), rugbrød eller fuldkornsbrød, tørrede bælgrugter (kikærter, linser, tørrede bønner), hele korn, kerner og gryn, nødder og mandler samt frugt.

Hvad bestemmer, om dit blodsukker stiger hurtigt eller langsomt efter et måltid?

Hurtig stigning

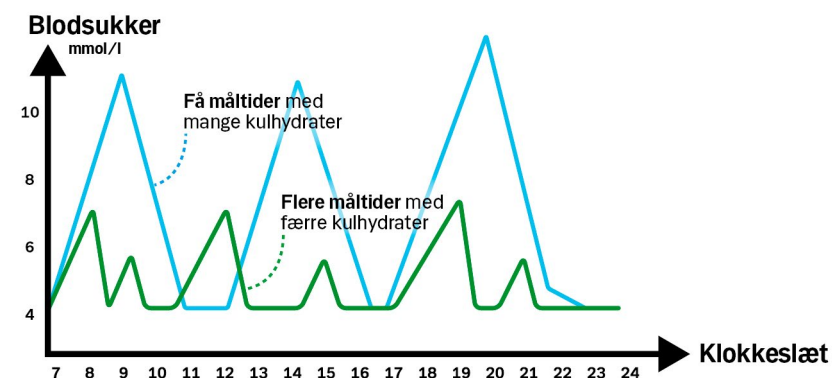
- Fin konsistens f.eks. finmalet hvedemel, finvalsedede havregryn.
- Lavt fiberindhold.
- Forarbejdet mad, f.eks. kartoffelmos.
- Tilberedningsmetode eller -grad, f.eks. ovnbagte rodfrugter fremfor rå.
- Flydende form, f.eks. grøntsagsjuice frem for råkost.

Langsom stigning

- Grov konsistens f.eks. knækkede/hele kerner, grovvalsedede havregryn.
- Højt indhold af kostfibre og derfor lavere indhold af kulhydrater, som omdannes til sukker.
- Sammensætningen af måltidet eller fødevaren: Særligt fedt kan forsinke optagelsen og dermed stigningen i blodsukkeret, f.eks. ved et kulhydrat- og fedttrigt måltid som pizza og flødechokolade.

Mængden af kulhydrater (i gram) i et måltid har den største betydning for stigningen i blodsukkeret efter et måltid. Jo flere kulhydrater et måltid indeholder, jo højere er stigningen.

Det er derfor vigtigt at fordele kulhydraterne jævnt over dagens måltider. Tidligere blev det anbefalet, at personer med diabetes skulle spise mellemmåltider, men sådan er det ikke længere. Det er helt individuelt, om man har behov for mellemmåltider.



Fordeling af kulhydrater på flere måltider og/eller en mindre mængde kulhydrater pr. måltid kan have en gavnlig effekt på dit blodsukker.

Se også video om kulhydrater på www.videncenterfordiabetes.dk.

Fedt

Fedt påvirker ikke blodsukkeret direkte, men meget fedtholdig mad kan forsinke tømningen af mavesækken og dermed formindske og forsinke stigningen i blodsukkeret. Fedt fra maden påvirker fedtstofferne i blodet (kolesterol og triglycerid). Fedt inddeles i mættet fedt og umættet fedt.

Fedt er vigtigt for en række af kroppens funktioner, bl.a. optagelse af fedtopløselige vitaminer. Det meste fedt bør være umættet, da det giver livsnødvendige fedtsyrer og nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme, mens det mættede fedt øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

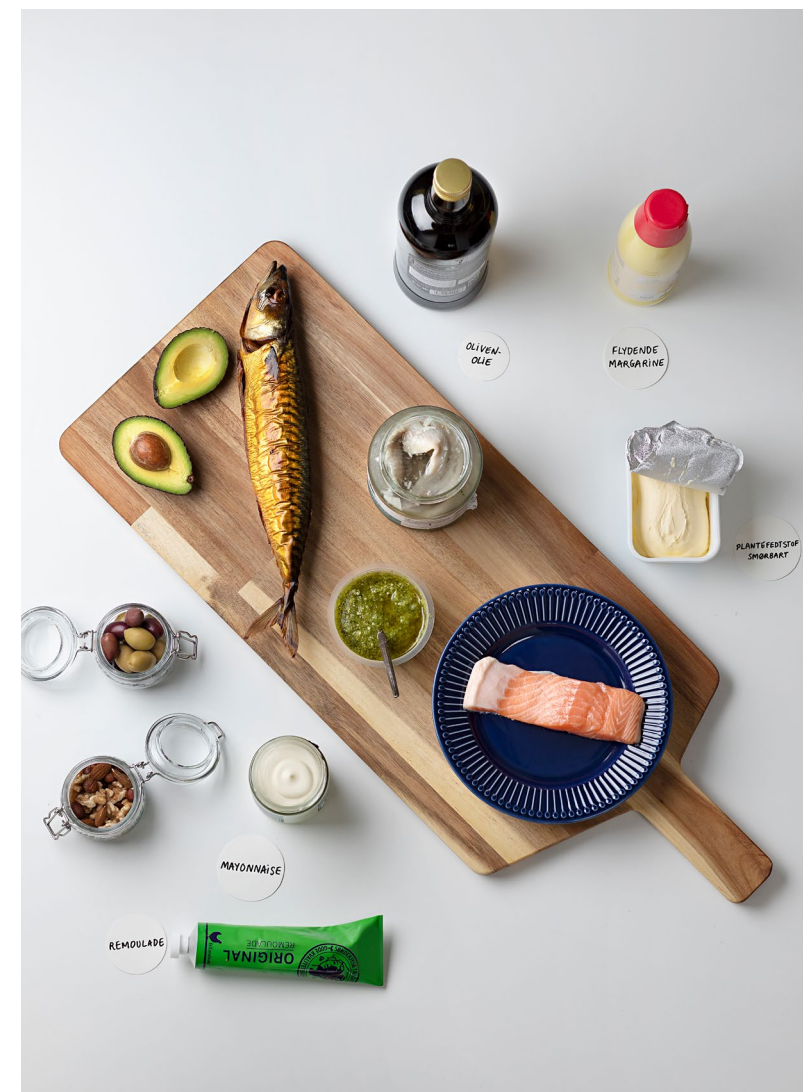
Vær derfor opmærksom på fedttypen og fedtindholdet, når du vælger produkter. Da fedt indeholder mange kalorier, er det en god idé at spise mindre af det, hvis du ønsker at tabe dig.

Mættet fedt påvirker kolesteroltallet negativt ved at øge total- og LDL-kolesterol (det såkaldt "lede kolesterol"). Mættet fedt findes især i animalske produkter som fede kød- og pålægstyper, pølser, fede mælkeprodukter, fløde, creme fraiche, smør og is. Desuden i kage, kiks og lys chokolade. Det mættede fedt bør erstattes med umættet fedt fremfor flere kulhydrater i maden for at opnå den hjertevenlige effekt.



Fedtkilder med mættet fedt.

Umættet fedt påvirker kolesteroltallet positivt ved at sænke total- og LDL-kolesterol. Umættet fedt findes især i vegetabilsk olie (bl.a. rapsolie og olivenolie), minarine, mandler, nødder, avocado, oliven samt fisk.



Fedtkilder med umættet fedt.

Protein

Protein kan påvirke blodsukkeret, men i langt mindre grad end kulhydrat. Særligt hvis du begrænser mængden af kulhydrater i din mad og øger proteinmængden, kan det spille en rolle for blodsukkerstigningen.

Protein findes i kød, fisk, pålæg, mælkeprodukter, ost, æg og tørrede bælgrugter. Proteiner bruges til at opbygge og vedligeholde kroppens celler og spiller en afgørende rolle for kroppens immunforsvar.

Sammensætningen af kulhydrat, fedt og protein i din mad

- Kulhydrater bidrager med kostfibre, fuldkorn og energi til hjerne og muskler.
- Protein er kroppens byggesten til muskler og væv.
- Umættet fedt bidrager med livsnødvendige fedtsyrer, som sikrer, at du optager fedtopløselige vitaminer og gavner hjertet.

Grøntsager og frugt

- Grøntsager og frugt bidrager med vitaminer, mineraler, antioxidanter og kostfibre.
- Grøntsager, som indgår i et måltid og erstatter andre fødevarer, begrænser kalorieindtaget og stigningen i blodsukkeret efter et måltid.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler 600 gram grøntsager og frugt hver dag, hvilket svarer til 2-3 stykker frugt og mindst 300 gram grøntsager fordelt jævnt over dagen.
- Grøntsager kan spises til alle måltider, f.eks. som pynt på pålægget eller som nemme snacks til mellemmåltidet.
- Grøntsager kan både være friske eller frosne.

Brug tallerkenmodellen, når du sammensætter din mad

I det følgende kan du se, hvordan du kan sammensætte et måltid mad.

Hvis du gerne vil holde din vægt, kan du med fordel inddele din mad som et Y på tallerkenen med lige dele grøntsager og stivelsesholdige kulhydrater, f.eks. ris, pasta, kartofler, brød, eller bælgrugter samt lidt mindre kød, fisk og fjerkræ.

Vil du derimod gerne tabe dig og/eller have styr på blodsukkeret, er det en god idé at inddele din mad efter T-tallerkenen, hvor en større andel af måltidet består af grøntsager, og en mindre andel består af stivelsesholdige kulhydrater.

Er du vegetar, kan du opdele din tallerken i lige store dele stivelsesholdige kulhydrater, vegetabiliske proteinkilder (f.eks. bælgrugter og tofu) og grøntsager. Består dit vegetarmåltid af en sammensat ret, f.eks. grøntsager og bælgrugter, kan denne ret udgøre to tredjedele af tallerkenen og resten af tallerkenen bestå af brød, ris, pasta eller kartofler.

Husk at tælle de gode langsomt optagelige kulhydrater fra bælgrugter med, hvis du tager insulin til dit måltid.



Y-tallerken

- 1/5 protein f.eks. kød, fisk, æg, fjerkræ
- 2/5 kulhydrater f.eks. ris, pasta, kartofler, bælgrugter, brød
- 2/5 grøntsager
- 1-2 tsk. fedtstof per person



Vil du vide mere?

Hvis du vil lære mere om, hvordan du skal håndtere din mad, når du har diabetes, kan du bestille en tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk