

Fördela maten över hela dagen

För att blodsockret ska ligga jämnt är det viktigt att fördela matintaget jämnt över dagen.

Frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål är en bra fördelning.

Frukost

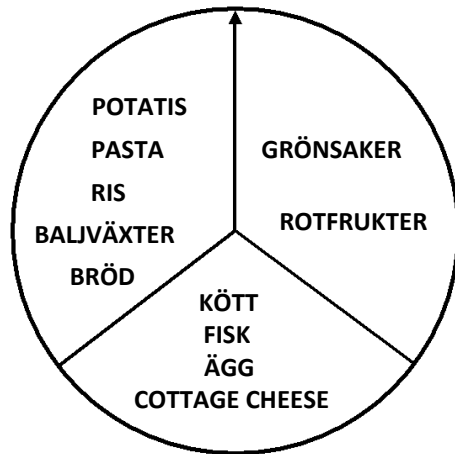
Blodsockret ligger ofta lite högre efter frukost.

Minska eller uteslut mjölk/fil/yoghurt. Lägg gärna till ett ägg.

Dela gärna upp frukosten på två tillfällen.

Lunch och Middag

Tallriksmodellen är ett hjälpmedel för att få bra proportioner på lunch och middag.



Mellanmål

Smörgås, naturell yoghurt/fil med müsli/bär, keso/kvarg, frukt, nötter/mandel, avokado och oliver.

Nyckelhålssymbolen

Nyckelhålet gör det enklare att välja hälsosamt med avseende på kostfiber, socker, fett, fettkvalitet och salt.



För mer information se Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se
(Nyckelhålet, Näringsrekommendationer, Kostråd för gravida mm)

BRA MAT

Graviditet och diabetes

Några goda råd...

- Fördela maten jämnt över dagen
- Ät enligt tallriksmodellen
- Ät lagom mycket fett - av bra sort
- Välj fullkornsprodukter och fiberrik mat
- Välj nyckelhålsmärkt mat

Grönsaker & rotfrukter	Ät av alla sorter, både råa och tillagade, minst 250 g/dag.
Frukt & bär	Lagom mängd är 2-3 frukter per dag. Ät enbart en frukt per tillfälle. En frukt motsvarar 2 dl bär. Undvik torkad frukt.
Böner, linser & ärtor	Baljväxter är extra värdefulla med sitt innehåll av långsamma kolhydrater och höga fiberinnehåll. Baljväxter räknas till kolhydratdelen i tallriksmodellen.
Potatis, ris & pasta	Välj helst fullkornsprodukter. Något av dessa livsmedel bör ingå i måltiden i en lagom portion. Andra alternativ är t ex bulgur, matkorn och quinoa.
Bröd, mjöl & gryn	Välj bröd med fullkorn och minst 7 g kostfiber/100 g. Brödet behöver inte vara sockerfritt. Undvik vitt bröd. Knäckebröd, gryn, müsli och flingor med nyckelhålsmärket är bra alternativ. Undvik cornflakes, riskakor, smörgåsrån, mannagrynsgröt och risgrynsgröt.
Kött, fågel, fisk, ägg, ost & keso	Av dessa råvaror kan du välja vad du vill. Ät fisk och skaldjur, 2-3 gånger i veckan. Välj olika sorter. Bra pålägg är t ex makrill i tomatsås, sillinläggningar, keso, ägg och köttpålägg.
Matfett	Välj gärna flytande matfetter och oljor till matlagning och nyckelhålsmärkt matfett till smörgås.
Nötter & jordnötter	Nötter, frön och jordnötter innehåller bra fetter. Lämplig mängd kan vara 30 g (½ dl) fem gånger per vecka.

Mjölk, fil & yoghurt	Lagom mängd är ca 5-6 dl per dag, men drick högst ett glas (2 dl) vid varje tillfälle. Välj naturella sorter eftersom smaksatta oftast innehåller stora mängder tillsatt socker. Yoggi Mini är ett bra alternativ söttad med sötningsmedel.
Drycker	Vatten, mineralvatten, kaffe, te och buljong påverkar inte blodsockret. "Sockerfria" drycker som innehåller högst 0,5 g kolhydrater per 100 ml påverkar inte blodsockret. Exempel är FUN Light och lightläsk. Undvik helt juice, saft, ProViva, fruktsoppor, läsk och cider då de innehåller stora mängder kolhydrater i form av naturligt och/eller tillsatt socker.
"Sällanmat"	Snacks, godis, choklad, glass, bullar, kakor och kex räknas till "sällanmat". Det innebär att intaget bör begränsas till ett par gånger i veckan och bara en mindre mängd per tillfälle. Skilj på vardag och fest. Bra alternativ på "sällanmat" är t ex mörk choklad och nötter.
Sötningsmedel	Vill du söta kaffe, te, gröt, fil eller yoghurt använd energifria sötningsmedel såsom Aspartam, Acesulfam-K, Sackarin, Cyklammat och Steviolglykosider.
"Sockerfritt"	Det finns andra sötningsmedel som kan höja blodsockret. Dessa är ibland tillsatta produkter med beteckningen <i>sockerfri</i> , <i>osockrad</i> , <i>utan vanligt socker</i> och " <i>Diet</i> ". Stor konsumtion av dessa har laxerande verkan.

Läs på ingrediensförteckningen och näringsdeklarationen!