

# Diabetesvenlige kostråd

**Der er flere måder, du kan spise på,** når du har diabetes.

Den seneste forskning inden for mad og diabetes peger dog på, at der er visse træk i kosten, som kan hjælpe dig til en bedre blodsukkerregulering.

Med afsæt i den nye forskning har vi udarbejdet fem diabetesvenlige kostråd.

## 1

### Spis færre kulhydrater

■ Mængden af kulhydrater i mad og drikke påvirker blodsukkeret. Derfor kan det hjælpe at reducere indtaget af kulhydrater – der findes dog ikke et rigtigt eller forkert indtag, så du må prøve dig frem. Både store og små ændringer i kosten kan gøre en forskel.

Du kan for eksempel:

- Skære ned på mængden af kulhydrater i de tre hovedmåltider ved at reducere mængden af pasta, ris, brød og kartofler eller f.eks. udskifte almindelige ris med blomkålsris
- Skære ned på fødevarer med mange kulhydrater såsom slik, chips, kage og sukkersødet sodavand
- Lære at skelne imellem fødevarer med højt og lavt indhold af kulhydrater
- Måle dit blodsukker for at finde ud af, hvordan du reagerer på forskellige fødevarer.

## 2

### Vælg kulhydrater af høj kvalitet

■ Kulhydrater af høj kvalitet har et naturligt højt indhold af kostfibre, og de findes blandt andet i grove grøntsager som kål, broccoli og porrer, samt fuldkornsprodukter, som rugbrød, fuldkornsbrød, hele eller knækkede kerner. Kostfibrene bidrager desuden til at forsinke optagelsen af andre kulhydrater og er derfor med til at stabilisere blodsukkeret. Kostfibre i sig selv påvirker ikke blodsukkeret.

## 3

### Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer

■ Ultra-forarbejdede fødevarer er blandt andet slik, chips, chokolade, færdigindpakkede småkager og kager, energibar og -drikke. Det er fødevarer, der ofte har en lang industriel proces bag sig, som giver produkterne et højt indhold af kalorier og et højt indhold af tilsat sukker, fedt og salt. En god tommelfingerregel til at kende ultra-forarbejdede fødevarer er, at du oftest ikke selv kan lave dem i dit eget køkken.

Som alternativ kan du for eksempel vælge:

- nødder
- mørk chokolade
- bær og frisk frugt.

## 4

### Spis flere basisfødevarer

■ Basisfødevarer er uforarbejdede eller minimalt forarbejdede fødevarer. Det er mange af de råvarer, du bruger, hvis du selv laver mad.

Basisfødevarer er for eksempel:

- grøntsager og frugt
- bælgfrugter
- nødder
- kerner
- fuldkornsprodukter
- fersk kød og fisk
- æg
- mejeriprodukter.

Du kan både bruge friske og frosne varianter, ligesom bælgfrugter og tomater på dåse også tæller med. Du kan også tit spare tid ved at købe færdighakkede eller -snittede grøntsager.

## 5

### Vælg det sunde fedt

■ Vælg det umættede plantefedt, som oliven- og rapsolie og flydende margarine, og i mindre grad det mættede animalske fedt fra smør, fløde og fedt kød. Nødder, mandler, avokado og fed fisk er også gode kilder til det sunde fedt.

### Rådgivning

■ Du er velkommen til at få råd og vejledning om mad og diabetes.

I rådgivningen kan du tale med diætist og sygeplejerske om kosten. Ring og tal med os:

**63 12 14 16**

Skriv til os: [diabetes.dk/diabetesraadgiverne](http://diabetes.dk/diabetesraadgiverne)

### Inspiration

■ Få inspiration til forskellige måder at spise på i Diabetesforeningens kostnivers.

[diabetes.dk/kostraad](http://diabetes.dk/kostraad)

### Dokumentation: Bag om kostrådene

■ Kostrådene bygger på Fødevarestyrelsens officielle kostråd og en konsensusrapport fra den amerikanske diabetesforening (ADA) og den europæiske sammenslutning af diabetesforskere (EASD). I rapporten har forskerne sammenlignet den effekt, flere forskellige kostformer har på diabetes. Det er fællestrækkene fra de mest effektfulde kostformer, vi her har fremhævet som de fem diabetesvenlige kostråd.