

Þessi grein er fengið frá www.sykursjukir.is með góðfúslegu leyfi vefstjóra.

Mataræði og Sykursýki
2007-09-01

Góð stjórnun blóðsykurs er aðalatriði við meðferð sykursjúkra og er það gert með réttu mataræði og lyfjum ef þurfa þykir. Mataræði sykursjúkra byggist á almennu hollu fæði þar sem reynt er að sneyða hjá miklum viðbættum sykri.

Ráðleggingar um mataræði sykursjúkra hafa breyst nokkuð í tímans rás þar sem þekking á sjúkdómnum og eðli hans hefur aukist en einnig hefur fæðuframboð aukist mjög mikið. Áður þótti nauðsynlegt að forðast eingöngu hvítan sykur en í dag er vitað að fjölbreytni og hollusta skiptir meginmáli í mataræði sykursjúkra, eins og í mataræði annarra.

Kolvetnin eru orkugjafar líkamans eins og prótein og fita og gegna lykilhlutverki við stjórnun blóðsykursins. Kolvetni eru, auk hvíta sykursins, einnig ávaxtasýkur í ávöxtum, mjólkursýkur í mjólk og sterkja í brauði, kartöflum, hrísgrjónum og pasta.

Allar þessar vörur teljast til hollrar fæðu fyrir sykursjúka. Það er alls ekki ráðlegt að sneyða hjá kolvetnaríkri fæðu heldur neyta hennar í hæfilegum skömmtum til þess að blóðsykurinn haldist innan eðlilegra marka.

Sérstaklega ætti þó að varast drykki, svo sem gosdrykki, sem innihalda mikinn viðbættan sykur og auðvelt er að innbyrða mikið magn á skömmum tíma. Þetta á einnig við um ferska ávaxtasafa og mjólk þar sem tilhneiging er til þess að nota þá sem svaladrykki.

Ef blóðsykur mælist hækkður þá er fyrsta ráðið að skera niður neyslu sætinda og annars óþarfa. Í öðru lagi þarf að gæta að því að borða hæfilega skammta af hollri fæðu á matmáلتímum. Hæfilegt er að borða morgunmat, morgunkaffi, hádegisverð, miðdagskaffi og kvöldverð.

Hver máltíð ætti að vera hæfilega stór með tilliti til kolvetna þannig að blóðsykurinn hækki einungis innan eðlilegra marka.

Holl fæða samanstendur m.a. af ávöxtum og grænmeti, fitulitlum mjólkurvörum, grófu kornmeti og brauði, mögru kjöti og ferskum fiski.

Dæmi um hæfilegar máltíðir gæti verið: súrmjólkurdiskur ásamt grófu korni í morgunverð, ávöxtur miðmorguns, skyr ásamt brauðsneið og ávexti í hádeginu, hrökkbrauð í kaffitímanum og svo 1-2 litlar kartöflur með fiskinum og grænmetinu, sem hylur hálfan diskinn, í kvöldverð.

Síðast en ekki síst er það dagleg hreyfing sem helst getur lækkað blóðsykur og stuðlað að betri heilsu á fjölmörgum öðrum sviðum. Ganga, hlaup, sund, hjólreiðar, garðvinna og ótalmargt annað í sextíu mínútur á dag getur bætt heilsu og lengt lífið svo um munar.

Það er því hæfileg neysla hollrar fæðu ásamt ótakmarkaðri hreyfingu sem er hornsteinn að góðri heilsu þegar sykursýki er orðinn ferðafélagi í lífinu.

Bertha María Ársælsdóttir
Matvæla- og næringarfræðingur MSc