



# Matur og sykursýki



**Hollur matur**

**fyrir sykursjúka**

## 2 Hollur matur fyrir sykursjúka

Efnisyfirlit	
hollur matur fyrir sykursjúka.....	2
forðist sýnilega fitu.....	3
forðist leynda fitu.....	4
borðið ríkulega af kolvetnum.....	5
borðið oft á dag.....	8
drykkir.....	11



gefið út af Samtökum Sykursjúkra (Diabetes-félaginu á Íslandi) með stuðningi Novo-Nordisk á Íslandi. Þýðing úr dönsku: Friða Bragadóttir yfirllestur og athugasemdir: Páll Þorgeirsson heimilislæknir, Rafn Benediktsson innkir tlasérfræðingur og starfsfólk göngudeildar efnaskipta á Landspítalanum Fossvogi. Prentun: Prentsmiðjan Litróf

Fæðið er mikilvægur liður í meðferð sykursýki. Rétt mataræði er notað ásamt insúlín- og/ eða töflugjöf. Ef þú ert of þung/ur er nauðsynlegt að þú léttist.

- Veljið minni fitu, bæði sýnilega og leynda.
- Borðið gróft brauð, hrísgrón, pasta og kartöflur.
- Borðið grænmeti, gjarnan oft á dag.
- Veljið magurt kjöt, fuglakjöt og fisk.
- Borðið ferska ávexti.
- Veljið fituminni mjólkurafurðir.
- Borðið 5-6 máltíðir á dag.
- Farið sparlega með sykur.
- Farið varlega í áfengi.

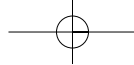
# Forðist sýnilega fitu

3

Mikilvægt er að takmarka fituneyslu. Sérstaklega á þetta við um mettaða fitu. Hana má einkum finna í smjöri og öðru viðbiti, rjóma, feitum ostum og feitu kjöti. U.þ.b. helmingur þeirrar fitu sem við neytum kemur úr smjöri, smjörlíki og olíu.

Veljið fitulítið viðbit ofan á brauð og smyrjið þunnt. Veljið ólífuoilíu eða jurta-smjörlíki í litlu magni (1-2 tsk feiti fyrir hvern sem eldað er fyrir). Teflonhúðaðar steikarpönnur hjálpa til við að draga úr notkun feiti við matargerð





## 4 Forðist leynda fitu

Til að forðast leyndu fituna er mikilvægt að velja kjöt, álegg, ost og mjólkurvörur með lágu fituinnihaldi. Mikil fita er í majonessalötum, salatsósum, kartöflufögum, kökum og súkkulaði. Til er sýrður rjóni með

*Borðið magurt kjöt,  
fuglakjöt, fisk og magran ost*

aðeins 10% fitu sem gott er að nota í sósur og ídýfur. Veljið kjöt án sýnilegrar fitu og

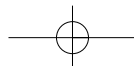
kjöthakk með mest 12% fituinnihaldi (12g fita í 100g). Borðið mikinn fisk. Veljið álegg úr mögru kjöti eða fuglakjöti. Pylsuálegg og lifrarkæfu með mest 12% fitu. Veljið magra osta, þ.e. mest 17%.



*Hátt fituinnihald*

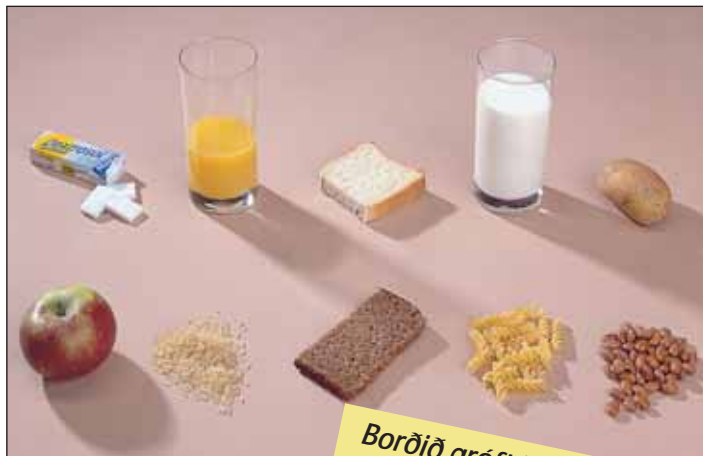


*Lágt fituinnihald*



# Borðið ríkulega af kolvetnum

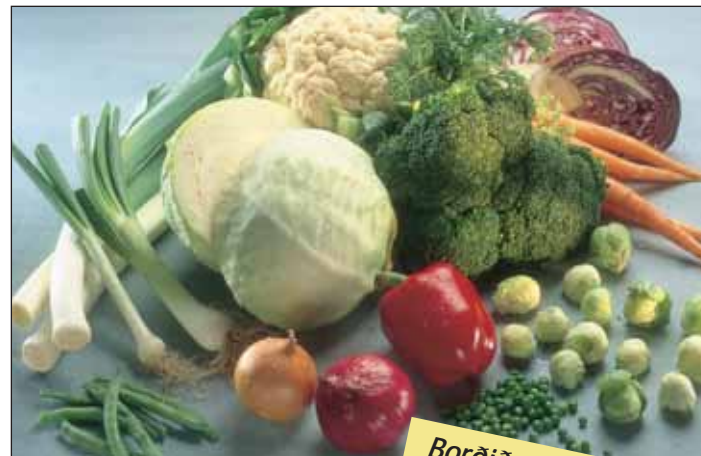
5



*Borðið gróft brauð, hrísgrjón, pasta og kartöflur*

Hver skammtur á myndinni gefur svipað magn af kolvetnum (u.þ.b. 10g). Þeim er raðað eftir því hve fljótt þeir hækka blóðsykurinn (efst til vinstri hraðast).

Kolvetni finnast aðallega í brauði, mjöli, hrísgrjónum, pasta, kartöflum, mjólk, ávöxtum, sykri og grænmeti. Borðið mikið af kolvetnis- og trefjaríkum matvælum sem hækka blóðsykurinn hægt. Hvítt brauð má borða í minna magni. Borðið kolvetni í allar máltíðir.



*Borðið grænmeti á hverjum degi*

Grænmeti inniheldur mikið af trefjum. Borðið því mikið af grænmeti og gjarnan oft á dag. Grænmetið getur verið hrátt, soðið, steikt eða bakað.

Grænmeti inniheldur einnig mikið af vítamínum og steinefnum. Forðist grænmeti sem soðið er í sykurlégi, svo sem rauðkál og rauðrófur.

# 6



Borðið mikið af trefjum



Báðir skammtar innihalda 5g af trefjum.



Borðið ávexti á hverjum degi

Marmelaði án viðbættis sykurs er sjálfsagt að borða. Forðist sultaða og niðursoðna ávexti.

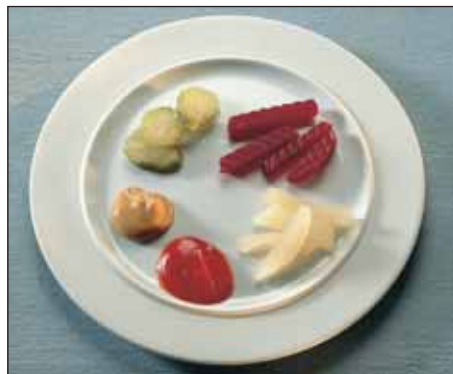


*Notið sætuefni í stað sykurs.*

Í stað sykurs er góð hugmynd að nota gervisætuefni. Og drekkið sódavatn og gosdrykki án sykurs.

**Sparið sykurinn í eldhúsinu**

Það er þó allt í lagi að borða venjulegt niðursoðið rauðkál og asiur í litlu magni.



Sykurlausar vörur sættar með frúktósa (ávaxtasykur), sorbitol, maltitol, isomalt o.fl. ætti aðeins að borða í takmörkuðu magni.

Sætindi, kökur og sérvara markaðssett sérstaklega fyrir sykursjúka inniheldur oft mikið af frúktósa og mettaðri fitu og því er skynsamlegt að forðast slíkt.



*Inniheldur dulinn sykur:*

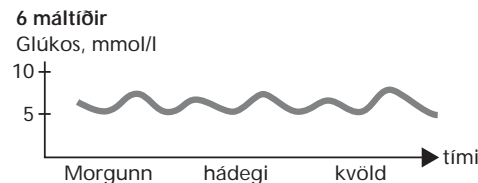
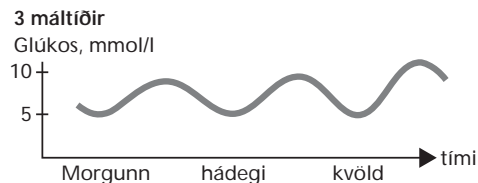
**Gervisætuefni**

Aspartam (Nutra-Sweet), cyklamát og sakkaráin er í góðu lagi að nota í mat.

## 8 Borðið fleiri og smærri máltíðir

Til að forðast miklar sveiflur í blóðsykrinum, er mikilvægt að borða margar, smærri máltíðir yfir daginn. Það er líka auðveldara að léttast ef maður borðar t.d. 5-6 sinnum á dag.

*Dæmi um sveiflu blóðsykurs.*



Morgunmatur

Morgunverður gæti verið samansettur af grófu brauði með litlu eða engu viðbiti, mögrum osti, áleggji og/eða sykursnaðu marmelaði. Það má velja graut, morgunkorn eða sýrðar mjólkurvöru án viðbættis sykurs, en þá er rétt að setja kornmat út á.

Drekkið eða borðið mest 4dl (2 glös) af mjólkurvörum á dag. Veljið fitusnaðar og sykurskertar vörur.







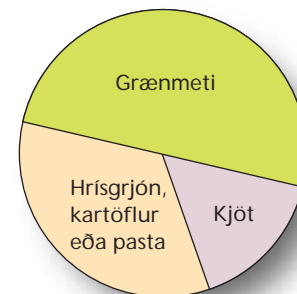
Hádegisverður

Til að forðast fituna skal:

- borða þykkar brauðsneiðar.
- smyrja þunnt eða ekkert.
- nota magurt álegg.
- nota lítið álegg.

### Heitur Matur

Einfalt ráð til að fá nóg af kolvetnum og trefjum er að skipta matnum á diskinn í þessum hlutföllum.



Ágætt er að borða sósu með kvöldmatnum, svo fremi að hún sé löguð með lítilli eða engri feiti.



## 10

**Borða á milli mála**

Milli mála er t.d. hægt að fá sér brauð eða hrökkbrauð með mögrum osti, mögru áleggi, sykursnaudu marmelaði eða ávexti. Fáíð ykkur gjarnan grænmeti með. Ávextir geta einnig verið aukamáltíð einir sér eða með brauði. Ef bætt er við “einhverju sætu” er mikilvægt að það sé lítið í einu.



Athugið vel hvert er raunverulegt fitu- og sykurnihald vörunnar sem valin er.

# Drykkir

11

Veljið drykki með lágu eða engu kolvetnisinnihaldi (“diet” drykkir).

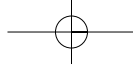
Athugið að í ávaxtasafa og eplamauki er mikið af kolvetnum, sem hækka blóðsykurinn mjög hratt.



Farið varlega í áfengi



*Drykkjarvörurnar hér á myndinni gefa allar svipaða orku*



2001  
30 ára  
SAMTÖK SYKURSJÚKRA

**Ef óskað er nánari upplýsinga leitið til  
göngudeildanna á Landspítalanum  
Hringbraut eða til Samtaka Sykursjúkra  
(Diabetes-félagsins á Íslandi)  
Sími 562-5605  
Netfang diabetes @ diabetes.is  
www.diabetes.is**

Fyrst gefið út af Samtökum Sykursjúkra í Danmörku. Íslenska útgáfan gerð með góðfúslegu leyfi danskra vina okkar.

