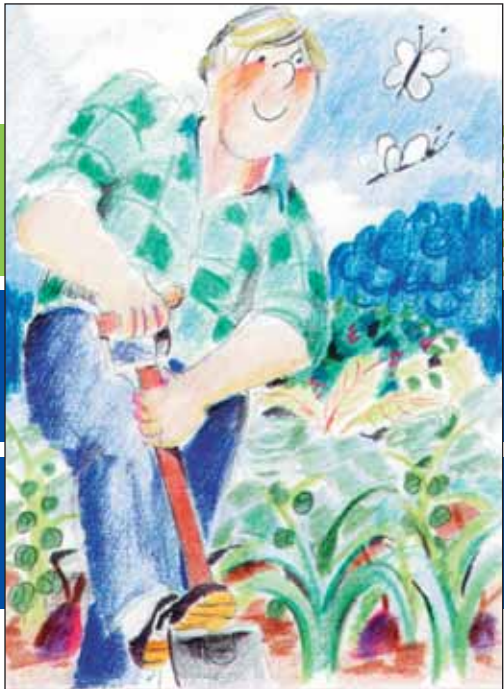




# Matur og sykursýki 5



**Ráðleggingar til þeirra**

**sem hafa sykursýki tegund 2**

## 2

**Efnisyfirlit**

Matur er orka	3
Sykursþiki tegund 2	4
Me>fer> sykursþiki tegund 2	5
Mataræ>i	5
Fjöldi máltí>a	6
Feiti	6
Sykur	7
Áfengi	7
Salt	8
Matse>ill	8
Heita máltí>in	9
Matrei>sla	10
Grænmeti	11
Mjólk	11
Brau>	12
Skiptilistar	13
Sætuefni	16
Önnur rá> um mat og sykursþiki	17
Veislur og sykursþiki, hva> á a> gera?	17
Veikindi og matur	18
Töflume>fer>	18
Insúlín	18
Einkenni of lágs bló>sykurs	18
Hreyfing	19
Eftirlit	20
Lei>beiningar	21
Anna> lesefni	21
Vi> mælum me>	22
Vi> mælum ekki me>	23



# Matur er orka

3



Sykursýki er efnaskiptasjúkdómur. Til að skilja sykursýkina er því mikilvægt að skilja fyrst hvernig maturinn meltist og umbreytist í orku.

Maturinn sem við borðum meltist í maganum og þörmunum áður en hann fer út í blóðið sem orkugjafi. Melting þýðir að maturinn er brotinn niður í næringarefni sem líkaminn þarfnast.

Flokkar næringarefna eru 4: kolvetni (sykrur), prótín (eggjahvítudefni), fita og alkóhól. Næringarefnin eru svo smágerð að þau komast úr þörmunum út í blóðið. Hjartað dælir blóðinu um líkamann, og þannig geta næringarefnin náð til þeirra milljarða frumna sem saman mynda líkamann. Í frumunum verða efnaskipti, þ.e. næringarefnin breytast í orku, þeim er „brennt“ með aðstoð súrefnis sem við öndum að okkur. Orkan nýtist til að framleiða varma sem fær vöðvana til að vinna og til að gera við eða endurnýja frumur og byggja upp vefi. Umframorka sem við nýtum ekki strax er geymd í „geymsluhólfum“ í frumunum. Líkaminn hefur stöðuga þörf fyrir orku og ef við einhvern tíma fáum ekki næga næringu geta frumurnar náð í orku í „geymsluhólfin“.



Gefið út af Samtökum Sykursjúkra (Diabetesfélaginu á Íslandi).

Útgáfuna styrkti : novo nordisk Scandinavia AB/Vistor hf.

Þýðing: Fríða Bragadóttir

Prófarkalestur: Björk Felixdóttir

Yfirllestur og athugasemdir: Ástráður B Hreiðarsson, læknir, og

Bertha M Ársælsdóttir, matvælafræðingur.

Göngudeild Sykursjúkra, Landspítala við Hringbraut.

Prentun: Litróf.

## 4 Sykursýki tegund 2

Insúlín er hormón sem myndast í svokölluðum betafrumum briskirtils. Frá brisinu fer insúlínið út í blóðið og kemst þannig að frumum líkamans. Insúlín hjálpar frumunum (t.d. vöðvafrumum) að ná kolvetnum (glúkósa) úr blóðinu. Þegar um er að ræða sykursýki tegund 2 (insúlínóháða sykursýki) framleiðir brisið talsvert insúlín, en það nær ekki að hafa áhrif á frumur líkamans. Ástæðan er enn ekki fullkomlega ljós þótt vitað sé að sjúkdómurinn sé að miklu leyti arfgengur auk þess sem ytri aðstæður hafa einnig áhrif. Lífsstíll okkar hefur afgerandi áhrif. Sérstaklega virðist offita og hreyfingarleysi geta framkallað sjúkdóminn hjá þeim sem eru í áhættu vegna erfðapátta.



### Blóðsykur

Eðlilegt sykurinnihald blóðsins (blóðsykur) sveiflast milli 4 og 7 mmol/l yfir sólarhringinn, hæst rétt eftir máltíðir. Hæsta gildi mælist um 1/2-1 1/2 klst eftir máltíð og hið lægsta þegar langt er liðið frá síðustu máltíð. Manneskja með sykursýki tegund 2 sem ekki er brugðist við nær ekki blóðsykrinum nægilega mikið niður eftir máltíðir.

Þess í stað safnast sykurinn fyrir í blóðinu af því insúlínið virkar ekki nógu vel á sykurupptöku frumnanna. Ef blóðsykurinn verður óeðlilega hár, skilst sykurinn út með þvagini. Hversu mikið blóðsykurinn hækkar, fer eftir því hvað og hve mikið maður borðar og drekkur. Eins lækkar hann ef maður brennir meiri sykri (orku) en það gerist við alla vöðvaáreynslu, t.d. hreingeringar, garðvinnu og hlaup.

# Meðferð sykursýki tegund 2

5

Í nær öllum tilfellum er sykursýki tegund 2 ólæknandi sjúkdómur. Því er mikilvægt að tileinka sér strax frá byrjun skilning á sjúkdómnum, svo maður geti sjálfur orðið fær um að stýra honum. Flestir sjúklingar með sykursýki tegund 2 eru of þungir. Markmið meðferðarinnar er að ná eðlilegum gildum blóðsykurs og blóðfitu og að þyngdin verði sem næst kjörþyngd. Þegar það tekst liður manni aftur vel. Auk þess þýðir eðlilegur blóðsykur að hægt er

## Meðferðin saman stendur af:

- Mataræði
- Hreyfingu
- Lyfjum (þó ekki í öllum tilfellum)

- Þess vegna er þyngdartap flestum alveg nauðsynlegt.

að seinka eða jafnvel koma í veg fyrir fylgikvilla í augum, nýrum, hjarta og æðakerfi.

Til að ná góðum árangri þarf líka: **Kennslu og leiðbeiningar alla ævi svo þú getir sjálf/ur stýrt þinni sykursýki.**

## Mataræði

Skynsamlegar matarvenjur eru ekki endilega leiðinlegar. Mataræði sykursjúkra er hollur og spennandi matur fyrir alla. Lögð er áhersla á:

- Að takmarka neyslu fitu.
- Að borða gróft brauð, hrísgrjón, kartöflur og pasta (t.d. spagettí og makkarónur), þ.e. hæfilega mikið af kolvetnum.
- Að borða mikið af grænmeti, bæði hrátt og soðið.
- Að borða 1-3 stk ávexti á dag.
- Að forðast sykur í daglegri matreiðslu.
- Að drekka ekki meira en 2 glös af mjólk á dag og mest 1/2 glas í einu.
- Að borða reglulega, helst margar minni máltíðir

## 6

## Fjöldi máltíða

Næstum allur matur hefur áhrif á blóðsykurinn. Líkaminn á erfitt með að vinna úr miklu magni af sykrum í einu og þess

vegna er ekki ráðlegt að borða mjög stórar máltíðir, margar minni eru betri en fáar stórar. Auk hinna þriggja aðalmáltíða er gott að borða 2-3 minni máltíðir.



## Feiti

Það er nauðsynlegt sykursjúkum að forðast feitan mat. Ef borðaður er fitusnauður matur virkar insúlínið betur og hættan á æðakölkun minnkar.

Auk þess er auðveldara að létta sig ef maður forðast feitan mat. Það er nánast ómögulegt að létta sig ef maður heldur áfram að borða eins og stór hluti þjóðarinnar gerir. Mataræði flestra inniheldur allt of mikla fitu. Fita gefur meira en tvöfalt fleiri hitaeiningar (kaloríur) en prótín og kolvetni.

Farðu því sparlega í fituna, bæði sýnilega og falda. Sýnilega fitan er t.d. smjör, smjörlíki, olía og feitt kjöt og falda fitan er t.d. í kökum, majonesi, pylsuáleggi, salatsósu, feitri mjólk og feitum osti.

## Sykur

Sykur og matur sem bragðbættur er með miklum sykri hækkar blóðsykurinn mjög hratt og á því ekki heima í mataræði sykursjúkra. Það er líka erfitt að fylgjast með magni þess sykurs sem neytt er þar sem honum er yfirleitt blandað saman við annað innihald matarins, þ.e. hann er ekki sýnilegur. Mikið magn sykurs og fitu er oft í sama matnum, t.d. kökum og eftirréttum. Sykur á því aðeins að borða í litlu magni. Þetta á við um molasykur, púðursykur, hunang, síróp o.fl. ásamt mat með viðbættum sykri t.d. kökur, kex, niðursoðna ávexti, gosdrykki, svaladrykki, brjóstsykur, konfekt, ís, sultu, ávaxtajógúrt, kakómjólk og búðinga.

## Áfengi

Eins og aðrir geta sykursjúkir neytt áfengis í hófi. En það er sykursjúkum mikilvægt að þekkja áhrif áfengis á efnaskipti og blóðsykur. Alkohól hefur margar hitaæiningar – um það bil tvöfalt fleiri en kolvetni og prótín. Sé alkohólinu ekki brennt við líkamlega áreynslu (t.d. dans) strax eftir neyslu, breytir meltingarkerfið því í fitu. Vilji maður léttast er því skynsamlegast að halda sig frá neyslu áfengis dags daglega. Við eðlilegar aðstæður skilar lifrin glúkósa (sykri) út í blóðið. Alkohól dregur úr hæfni lifrarinnar til að framleiða og senda frá sér glúkósa. Það þýðir að neysla áfengis eykur hættuna á of lágum blóðsykri (blóðsykurfalli). Sérstaklega hjá þeim sem nota insúlín eða blóðsykurlækkandi töflur. Auðvelt er að koma í veg fyrir blóðsykursfall með því að borða brauð, ávexti eða annan kolvetnaríkan mat með víninu.

Mjög sæt vín, svo sem púrtvín og líkjöra, ætti aðeins að drekka í mjög litlu magni.

Athugaðu að alkóhóllaus vín innihalda oft mjög mikinn sykur. Lestu því innihaldslýsingar vandlega.



## 8

**Salt**

Fólk neytir almennt um tvöfalt meira salts en ráðlegt er talið. Hjá mörgum veldur mikil saltneysla hækkuðum blóðþrýstingi en annar hver sjúklingur með sykursýki tegund 2 hefur of háan blóðþrýsting. Það er því góð hugmynd að venja sig af notkun borðsalts og að ræða við lækinn eða næringarráðgjafann um hvernig sé best að minnka saltið í matnum.

**Gott ráð!**

- Sparaðu saltið

**Matseðillinn**

Reyndu að setja saman matseðil fyrir eina viku í senn. Það auðveldar bæði innkaup og matargerð og eykur fjölbreytni mataræðisins.

Marga hefðbundna rétti og gamlar uppskriftir má nota áfram með lítilsháttar „lagfæringum“. Þá er reynt að takmarka fitu og nota annað í staðinn. Þetta við um t.d. kjötbollur, sunnudagssteikina og baunasúpu.

**Markmiðið með matseðli vikunnar gæti verið:**

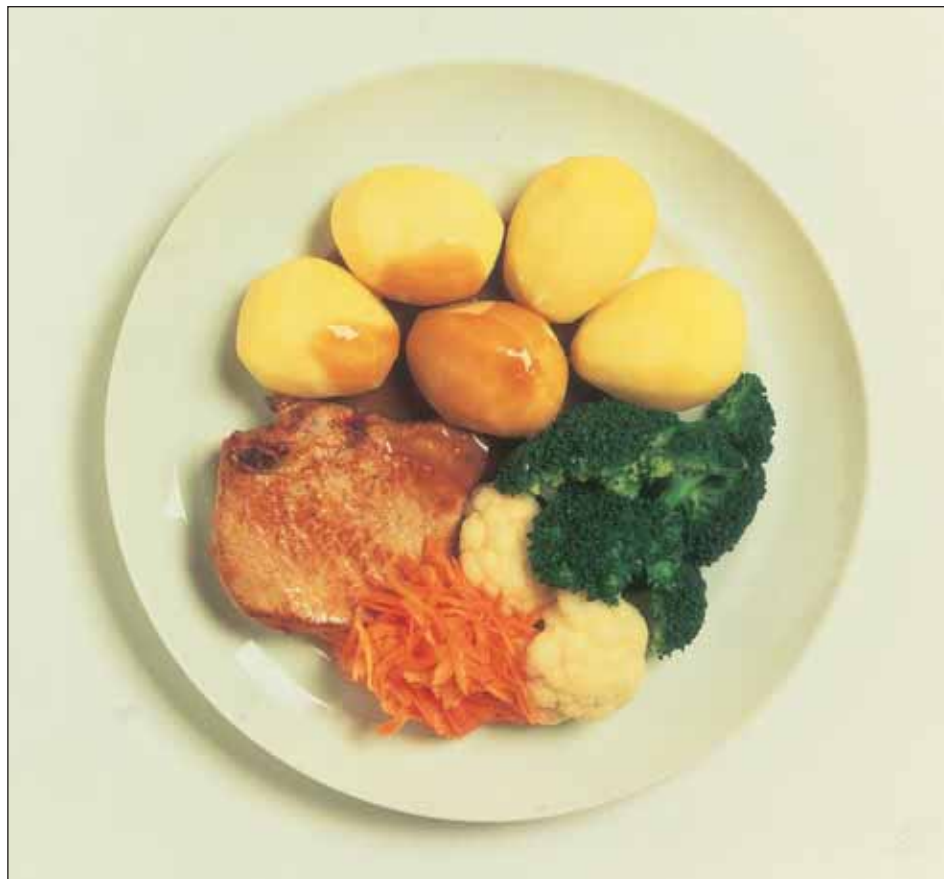
**Matseðill**

- Soðinn matur eða ofnréttir minnst tvisvar í viku.
- Pottréttur minnst einu sinni í viku.
- Fiskur oftast en einu sinni í viku.
- Fuglajakjöt minnst einu sinni í viku.
- Gjarna kjötlaus dagur annað slagið.



## Heita máltíðin

Ráðlegt er að borða eina heita máltíð á dag til að ná fjölbreytni í mataræðið. Heita máltíðin á að hafa kolvetni (kartöflur, hrisgrjón, pasta eða brauð) og grænmeti. Auk þess magurt kjöt, fisk, egg eða ost. Til að ná réttu hlutfalli fitu, prótíns og kolvetna er mikilvægt að skipta diskinum milli kartafna, grænmetis og kjöts eins og sýnt er hér á myndinni.



# 10 Matreiðsla

## Feiti til matreiðslu

Notaðu eins litla feiti og hægt er við matreiðsluna. Það þýðir að við hverja máltíð velur þú hvort þú vilt nota feiti t.d. til steikingar eða í sósuna. Þú getur valið einn af þessum skömmtum:

- 2 tsk smjörlíki (jurtasmjörlíki)
- 1/2 dl rjómi 15% feitur (matreiðslurjómi)
- 3/4 dl sýrður rjómi 10% feitur
- 1/2 dl sýrður rjómi 18% feitur
- 2 tsk olía (ólífuolía, smjörlíkisolía)
- 1/4 dl venjulegur rjómi
- 20 g hnetur
- 1/4 1/2 avocado (lárpera)
- ólífur (ca.15-20 stk grænar eða 6 stk svartar)

En þú þarft ekki alltaf að nota feiti við matreiðslu. Matreiðsluaðferðir sem ekki krefjast fitu eru t.d. ofnbökun, grillun, steiking á teflonhúðaðri pönnu, suða og eldun í örbylgjuofni.

## Sósa

Sósu má laga úr grænmetis/kartöflu soði. Það má bragðbæta með súputeningum, grænmeti (ef til vill maukuðu), tómatauði, kryddjurtum eða öðru kryddi. Sósuna má þykkja eftir smekk með hveiti, maismjöli eða sósujafnara. Það er ekki þykkt sósunnar sem skiptir máli heldur



2 msk brætt smjör/smjörlíki

210 hita-  
einingar

1/2 dl fitusnauð soðsósa þykkt með mjöli

40 hita-  
einingar

fituinnihald hennar sem á að vera eins lítið og hægt er.

## Súpa

Skammtur af fitusnauðri grænmetis-súpu er góð viðbót við aðalréttinn. Eigi maður matvinnsluvél er súpa úr maukuðu grænmeti bragðgóð og mettandi.

## Grænmeti

Grænmeti er trefjaríkt, saðsamt, gott fyrir meltinguna og hægir þar að auki á hækun blóðsykursins eftir máltíðir.

Grænmeti er mikilvægur hluti bæði hádegis- og kvöldverðar og má matreiða á ýmsan hátt eftir smekk og óskum. Grænmeti má sjóða, kryddleggja eða borða hrátt eitt og sér eða í salati með fitusnauðri salatsósu. Ofnrétti, pottrétti, sósur og súpur má bragðbæta með grænmeti og það hjálpar til að gera meira úr kjötskammtinum.



Trefjaríkasta grænmetið er gulrætur, kál, baunir, aðrir rótarávextir og laukur. Aftur á móti er lítið af trefjum í máis, og avocado (lárpera) er mjög fituríkt. Máis og avocado ætti því ekki að borða í miklu magni.

## Mjól

Mjól hefur hátt kolvetnainnihald, sem hækkar blóðsykurinn hratt. Allar mjólkurafurðir (einnig súrmjólkurafurðir) innihalda jafnmikinn mjólkursykur (laktósa). Því ætti ekki að drekka meira en 2 glös mjólkur á dag – og bara 1/2 glas í einu.

Ef mjól og ávextir eru í sömu máltíðinni ættu skammtarnir að vera litlir.

## 12

**Brauð**

Best er að minnka fituneyslu en borða í staðinn meira kolvetni. Brauð er kolvetnaríkt og því gott að borða það oft á dag. Gróft brauð er trefjaríkt og meltist því hægar en annað brauð. Með öðrum orðum, blóðsykurinn hækkar minna ef þú borðar gróft brauð í stað franskbrauðs.

Það sama gildir um brauð og bollur með háu hlutfalli grahams eða heilhveiti mjöls.

Margt af því brauði sem selt er sem gróft brauð (t.d. hnetubrauð og þriggja korna brauð) er ekki með nógu háu hlutfalli af korni á móti hvítu hveiti til að geta talist trefjaríkt.

Af tæknilegum ástæðum sem skipta máli við bökunina inniheldur margt af því grófa brauði sem við kaupum dálítið af

sykri, sírópi eða malti. Þetta hefur engin úrslitaáhrif fyrir mataræði sykursjúkra og því alveg óhætt að borða slíkt brauð. Ef þú bakar sjálf/ur gróft brauð máttu bæta í dálitlum sykri til að flýta fyrir verkun gersins.



Brauðmáltíð getur auðveldlega orðið of fiturík. Til að forðast slíkt ætti að:

- borða færri, þykkri brauðsneiðar
- sleppa viðbitinu þegar notað er álegg
- smyrja þunnt og nota fitusnautt viðbit
- nota fitusnautt álegg
- nota fitusnaudan ost
- sneiða álegg og ost þunnt
- nota ávexti og grænmeti, t.d. gúrkur og tómata sem álegg

Majones, remúlaði og majonessalöt eru fiturík. Það er því betra að nota hrátt eða soðið grænmeti til að skreyta smurt brauð.

# Skiptilistar

13

Þar sem kolvetni verða að sykri í blóðinu er mikilvægt að fá u.þ.b.sama magn kolvetna og orku (hitaeininga) á hverjum degi til þess að halda blóðsykri í jafnvægi, en þó ekki endilega sams konar mat. Sykursjúkir þurfa, alveg eins og aðrir, að borða fjölbreyttan mat og þá koma skiptilistarir að góðum notum.

Skiptilistarir eru verkfæri. Kolvetna-skiptilistana má nota til að velja milli mismunandi matvæla með nokkurn veginn sama kolvetnainnihald. Fyrir hverja fæðutegund er reiknað út hve mikið magn þarf að borða til að fá um 10g kolvetna.

Fituskiptilistarir sýna mismunandi vörur með svipað fituinnihald.

## Dæmi:

- 1 epli á stærð við tennisbolta má skipta út fyrir 3dl af jarðarberjum
- 1 meðalstór kartafla samsvavar 1/2 grófri brauðsneið



## 14

**Kolvetna-  
skiptilisti****Ávextir**

1 skammtur samsvarar um 10g af kolvetnum

Þar sem erfitt getur verið að koma við vigtun á matnum, er gott að skoða stærð ávaxtarins og nota samanburð við tennis-eða borðtennisbolta sem þumal fingursreglu.



- Appelsína, greip (125g), 1 stk á stærð við tennisbolta.
- Epli, pera, ferskja, nektarina (100g), 1 stk á stærð við tennisbolta.
- Plómur (125g), 6-7 stk.
- Klementína/mandarína (125g), 2-3 stk.
- Jarðarber, hindber (150g), 3dl.
- Sólber, bláber (100g), 2dl.
- Vínber (75g), 8 stk stór eða 14 stk lítil.
- Kirsuber (75g), rúmlega 1dl.
- Ananas (75g), 2 sneiðar.
- Banani (50g), 10cm af meðalstórum banana.
- Þurrkaðar sveskjur (25g), 3-5 stk.
- Rúsinur (15g), 1/4 dl.

**Kolvetna-  
skiptilisti****Brauð, mjöl, hrisgrjón, kartöflur og pasta**

1 skammtur gefur um 10g af kolvetnum



- Rúgkjarnabrauð (25g), ca. 1/2 sneið (þykk).
- Gróft brauð og franskbrauð (20g), ca. 1/2 sneið.
- Kartöflur (60g), 1 meðalstór.
- Hrísrjón (15g hrá), ca. 1 kúfuð matskeið eða 3/4 dl soðið.
- Pasta (15g hrátt), ca. 3/4 dl soðið.
- Haframjöl (15g), ca. 1/2 dl.
- Grautur úr 15g soðinn í vatni, ca. 1dl.
- Grautur úr 10g soðinn í mjólk, ca. 3/4 dl.
- Þurrkaðar baunir (hvítar, brúnar, nýrna) 25g, útvatnaðar og soðnar 50g.
- Gular baunir (soðnar), ca.1dl.

## Fituskiptilisti

### Kjöt, fugl, fiskur, ostur og egg

	Magn	Fita
Svínakjöt, nautakjöt, magurt	100g	4-7g
Svínakjöt, nautakjöt, feitt	100g	21g
Kalkúnn, kjöt	100g	2g
Kjúklingur, kjöt	100g	5,5g
Kjúklingur, kjöt og skinn	100g	12g
Þorskur, ýsa, flatfiskur o.fl.	100g	1g
Síld	100g	13g
Ostur 17%	1 sneið/25g	4g
Léttsmurostur	á 1/2 brauðsneið/7g	0,5g
Egg	1stk/60g	6,5g

# 16 Sætuefni

## Tilbúin sätuefni

Þeim tilbúnu sätuefnum sem nota má í stað sykurs, má skipta í tvo flokka. Í öðrum flokknum eru efni sem gefa orku (hitaeiningar), í hinum eru efni sem ekki gefa orku (hitaeiningasnaud) í umtalsverðu magni. Mælt er með því að nota sätuefni sem ekki gefa orku. Þau eru aspartam (NutraSweet), sýklamat, sakkarín og asesúlfam K (Hermesetas).

• Sýklamat og asesúlfam K þola suðu án þess að gefa auka-bragð.

• Sakkarín gefur beiskt bragð sé það hitað yfir 70°C um lengri tíma.

• Aspartam missir sæta bragðið, sé það soðið eða bakað lengur en í nokkrar mínútur.

## Strásæta

Strásætur með gervisykri (t.d. canderel og „sweet n low“) má nota þar sem þær hækka ekki blóðsykur. Sumar aðrar strásætur innihalda orkurík efni og ætti því aðeins að nota í takmörkuðu magni.

## Aðrar sykrur

Aðrar tegundir af sykrum eru orkuríkar þ.m.t. sorbitol, frúktósi (ávaxtasýkur) og maltsíróp, og eru notuð til að sæta svokallað sykurlaust sælgæti. Í Þýskalandi, Noregi og Svíþjóð eru slíkar vörur ranglega merktar „hentar sykursjúkum“.

Ekki er hægt að mæla með notkun á þessum sykrum í miklu magni vegna mikils

orkuinnihalds og vegna þess að enn er ekki vitað um viðbrögð líkamans við langvarandi neyslu þeirra.

Sé maður of þung/ur er óráðlegt að nota mat og aðra neysluvöru sem bragðbætt er með þessum sykrum. Slíkar „sykursýkivörur“ eru oft mjög fituríkar.

## Önnur efni sem gefa sætt bragð

ATWEL er sätuefni gert úr asesúlfam K og pólýdextrósu, sem er fylliefni. ATWEL hefur ekki áhrif á blóðsykurinn, en gefur hins vegar orku (um 1/4 af orku sykurs). Þessi sätuefni ætti aðeins að nota mjög takmarkað þar sem fylliefnin geta valdið vindgangi og jafnvel niðurgangi.



# Önnur ráð um mat og sykursýki

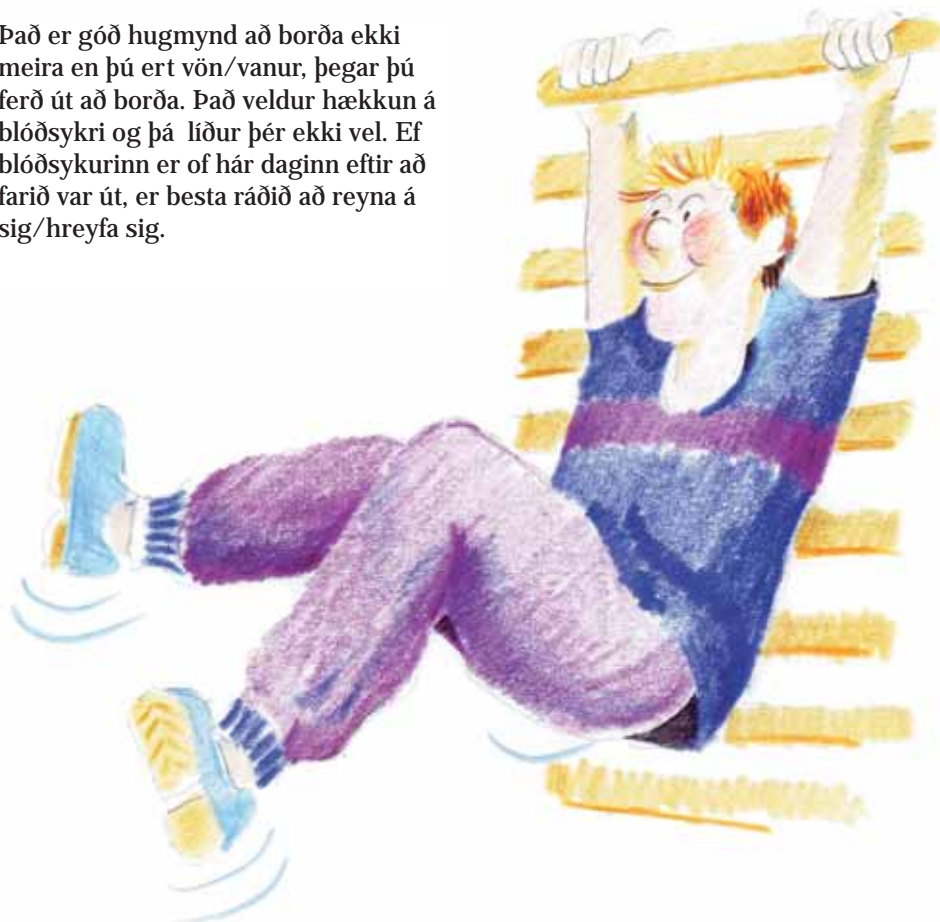
17

## Veislur og sykursýki, hvað á að gera?

Það gerir manni ekkert þó maður fái sér stöku sinnum eitthvað sætt að borða. Sjálfsagt er til hátíðabrigða að fá sér lítinn skammt af venjulegum eftirrétti eða **eina litla** tertusneið. Eins er allt í lagi að fá sér lítið stykki af venjulegu súkkulaði endrum og sinnum. Ekkert er unnið við að borða heldur hið svokallaða sykurlausa súkkulaði. Það er nefnilega bragðbætt með fyrrnefndum efnum og er oft miklu fituríkara en venjulegt súkkulaði.

**Sykur á eftir sem áður ekki heima í daglegu heimilishaldi sykursjúkra sem eru of þungir.**

Það er góð hugmynd að borða ekki meira en þú ert vön/vanur, þegar þú ferð út að borða. Það veldur hækkun á blóðsykri og þá líður þér ekki vel. Ef blóðsykurinn er of hár daginn eftir að farið var út, er besta ráðið að reyna á sig/hreyfa sig.



## 18

## Veikindi og matur

Þó maður sé veikur er mikilvægt að halda áfram að borða á máltíðum, jafnvel þó matarlystin sé ekki mikil. Rúgkjarnabrauði og franskbrauði má skipta út fyrir hafragraut eða 1 skammt af léttjógúrt eða súrmjólk. Við kvöldverðinn getur skammtur af grænmetis-súpu með kartöflum og dálítið af brauði komið í stað kjötmáltíðarinnar. Auðveldara getur verið að borða kartöflustöppu en heilar kartöflur, og niðursoðna ávexti eða ávaxtagraut í stað ferskra ávaxta.

Ef hiti fylgir veikindunum hækkar blóðsykurinn, þó svo maður hafi nánast ekkert borðað. Oft getur því verið ráðlegt að ráðfæra sig við lækni, því nauðsynlegt getur reynst að breyta lyfjaskömmtum um skemmri tíma.

## Töflumeðferð

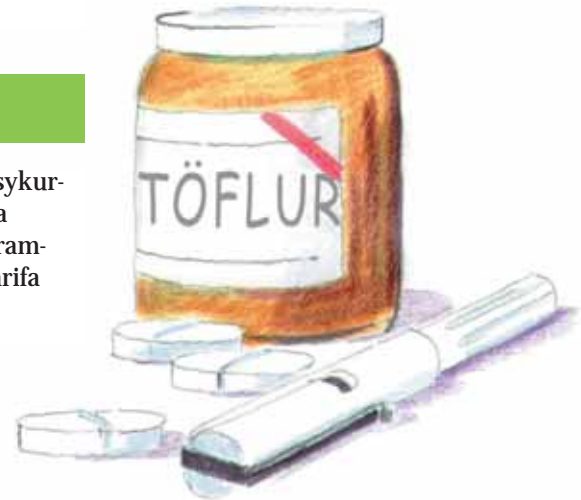
Ef blóðsykurinn lækkar ekki nægjanlega við breytt mataræði, getur reynst nauðsynlegt að bæta lyfjum (töflum) við meðferðina. Í þessum töflum er ekki insúlín, en þær innihalda efni sem örva virkni insúlíns í líkamanum eða auka insúlínframleiðslu í braskirtlinum.

## Insúlín

Sumir sjúklingar með tegund 2 sykursýki þurfa insúlínmeðferð, vegna minnkandi hæfileika brisins til framleiðslu insúlíns eða þverrandi áhrifa töflumeðferðarinnar.

## Einkenni um of lágan blóðsykur

Þeir sem hafa tegund 2 sykursýki og nota töflur eða insúlín, þurfa að vera meðvitaðir um aukna hættu á of lágum blóðsykri – einnig kallað sykurfall eða hýpóglýkemía.



## Blóðsykur getur orðið of lágur ef:

1. Teknar eru of margar töflur eða of mikið insúlín.
2. Sleppt er alveg að borða.
3. Of langt er liðið frá síðustu máltíð.
4. Reynt er meira á líkamann en venja er.
5. Tekin eru kóðímagnýl, bólgu eyðandi lyf eða gigtarlyf

## Einkenni sykurfalls eru:

Preyta (sljóleiki)  
Skjálfti  
Sviti  
Hjartsláttur  
Svimi  
Óskýrt tal



Verði maður var við eitt eða fleiri þessara einkenna, á strax að borða brauð og drekka mjólk. Sé fallið verulegt getur reynst nauðsynlegt að borða sykur eða drekka sætan ávaxtasafa eða gos. Úti við ætti alltaf að hafa sykursmola eða þrúgusykurstöflur í vasanum. Einkenni sykurfallsins hverfa oftast innan við 1/2 klst eftir neyslu sykurs/matar en fáirðu oft sykurfall er rétt að ráðgast um það við lækni.

## Hreyfing

Líkamleg áreynsla, hvort heldur er líkamsrækt eða erfiðisvinna, gerir manni gott því hún lækkar blóðsykur og minnkar blóðfitu. Áreynslan er líka góð fyrir hjarta og æðakerfi, og getur minnkað hættuna á æðakölkun.

Hvers konar hreyfing hentar manni fer eftir aldri, heilsu og áhugasviði almennt. Gönguferðir og hjólatúrar, sem flestir geta stundað, eru t.d. mjög góð hreyfing.

## Eftirlit

Reglulegt eftirlit er mikilvægur þáttur í meðferð sykursýki. Með viðtölum við lækni og mælingum á sykri í blóði og þvagi ásamt mælingum á „langtímablóðsykri“, er hægt að meta hvort meðferðin skili tilætluðum árangri. Eftirlitið getur farið fram hjá heimilislækni eða á göngudeild á sjúkrahúsi en fyrir þá sem þurfa getur heimahjúkrun einnig gefið fólki ráðleggingar heima. Allir geta sjálfir fylgst með sykri í blóði og þvagi með strimlamælingum. Mæling á blóðsykri er besti mælikvarðinn, því hann gefur fljótt nákvæmar upplýsingar. Tölurnar hér að neðan gefa vísbendingu um að hverju skuli stefnt.

Læknir getur þó ráðlagt þrengri eða víðari viðmið fyrir hvern einstakling.

Fastandi að morgni og fyrir aðalmáltíðir: **4-7 mmol/l**

Klukkustundu eftir aðalmáltíð: **minna en 8 mmol/l**

Reglulegt eftirlit með þyngd, blóðfitu, „langtímablóðsykri“, blóðþrýstingi, augum, nýrum og fótum gefur góða mynd af árangri meðferðarinnar.



# Leiðbeiningar

# Annað lesefni

21

Allir með nýgreinda sykursýki hafa þörf fyrir að vita meira um sinn sjúkdóm, meðferð hans og eftirlit með honum. Leiðbeiningar og kennsla standa öllum til boða hjá sérhæfðu hjúkrunarfólki, næringarráðgjöfum og læknum.

## Annað lesefni

### Matur og sykursýki 2

Hollur matur fyrir sykursjúka  
Gefið út af Samtökum Sykursjúkra  
2000

### Matur og sykursýki 3

Að léttast  
Gefið út af Samtökum Sykursjúkra  
2001

### Matur og sykursýki 4

Ráðleggingar til þeirra sem hafa sykursýki tegund 1  
Gefið út af Samtökum Sykursjúkra  
2001

### Tegund 2 sykursýki, spurningar og svör.

Gefið út af Göngudeild Sykursjúkra,  
Landspítala 2001

Auk þess fást margar bækur um hollt mataræði í bókabúðum og á söfnum.

Leitið upplýsinga hjá Samtökum Sykursjúkra, (Diabetesfélaginu á Íslandi)  
Hátúni 10B, 105 Reykjavík  
Sími: 562-5605  
Fax: 562-5715  
Netfang: diabetes@diabetes.is  
Veffang: diabetes.is  
Félagsaðild kostar kr.1.500 á ári, kr.750 fyrir elli- og örorkulífeyrisþega..

## 22 Við mælum með

### Brauð, mjöl, hrisgrjón, kartöflur og pasta

Gróft brauð. Franskbrauð, rúnnstykki og sigtibrauð í litlu magni. Hveiti og maismjöl má nota í litlu magni til matreiðslu, t.d. í sósu. Kartöflur, hrisgrjón og pasta (spaghetti, makkarónur o.fl.). Haframjöl.

### Grænmeti

Grænmeti, hrátt eða soðið, gjarnan oft á dag. Mais þó aðeins í takmörkuðu magni. Grænmeti soðið í sykurlegi, t.d. rauðrófur, asiur o.fl. má nota til skreytingar t.d. á brauði.

### Ávextir

Mest 3 stk á dag (ca.300-350 g).

### Mjólkurvörur

Mest 2 glös (ca.4 dl) á dag af léttmjólk eða undanrennu og þá mest 1/2 glas í einu, hrein jógúrt og aðrar sýrðar mjólkurvörur með mest 1,5% fituinnihaldi og án viðbættis sykurs.

### Ostur

Magur ostur, mest 17% feitur, t.d. kotasæla, smurostur og brauðostur.

### Kjöt, fugl, fiskur og egg

Magurt kjöt og fugl (þ.e. engin sýnileg fita). Kjöthakk með mest 12% fituinnihaldi. Innmatur (hjör tu, nýru, lifur). Allar tegundir af fiski og niðursöðinn fiskur í vatni og tómatsósu (t.d. túnfiskur eða sardínur). Álegg úr mögru kjöti og fugli. Mest 1 egg á dag, þó ekki meira en 2-3 egg á viku ef blóðfita er há. Áleggspylsur og kæfur með mest 12% fituinnihaldi.

### Feiti

Á brauðið: létt viðbit ( t.d. Létt og laggott, Létta, Sólblóma o.þ.h.)Til matreiðslu: ólífuoía, matar- og jurtaoía, smjörlíki, jurtasmjörlíki, smjör í litlu magni.

### Sætuefni

Gervisætuefni: t.d. sýklamat, sakkarín, aspartam (NutraSweet), asesúlfamK.

### Drykkir

Vatn, kaffi, te, jurtate og sóðavatn. Gos og svaladrykkir án viðbættis sykurs. Tómat safi. Pilsner, léttvín og brennt vín í takmörkuðu magni.

# Við mælum **EKKI** með

23

## Brauð, mjöl, hrísgrjón, kartöflur og pasta

Vínarbrauð, kökur, kex, smákökur og smjördeig. Franskbrauð og annað hvítt brauð í miklu magni. Franskar kartöflur, steiktar og brúnaðar kartöflur.

## Grænmeti

Mikið magn af grænmeti í sykurlegi, t.d. rauðkál, rauðrófur, asiur, súrsað grænmeti (pickles), sýrðar agúrkur.

## Ávextir

Allir ávextir soðnir í sykurlegi (niðursoðnir ávextir í dós). Ávextir umfram ráðlagt magn.

## Mjólkurvörur

Mjólk umfram ráðlagðan dagsskammt. Feitar mjólkurafurðir, t.d. nýmjólk, rjómi, sýrður rjómi. Mjólkurvörur með ávöxtum og viðbættum sykri.

## Ostur

Ostur með fituinnihald meira en 17%. Mysuostur.

## Kjöt, fugl, fiskur og egg

Allar feitar kjötvörur. Venjuleg lifrarkæfa og álegg.

## Feiti

Mikið magn af smjöri, smjörlíki og jurtaolíu. Majones, majonessalöt og remúlaði. Tilbúnar salatsósar.

## Sætindi

Sykur í miklu magni, t.d. molasykur, púðursykur, þrúgusykur (glúkósi). Sælgæti, súkkulaði, ís, hunang og sulta. Sykurlaust sælgæti sætt með ávaxta-  
sykri (frúktósa) og/eða sorbitol.

## Drykkir

Ávaxtasafi, eplamauk (líka það sem er ekki með viðbættum sykri), venjulegt gos, sódavatn o.þ.h. Mjög sæt borðvín, brennd vín og líkjörar. Maltöl og hvítöl (jóláöl).



## Ráðleggingar til þeirra sem hafa sykursýki tegund 2

segir í stuttu máli frá meðferð sykursýki af tegund 2. Farið er yfir helstu atriði varðandi mataræði og gefnar ráðleggingar varðandi sætuefni, veislur, veikindi, lyfjagjöf, hreyfingu o.fl.

Viljiðu vita meira hafið þá samband við lækni þinn og næringarráðgjafa eða skoðaðu tillögurnar að lesefni á bls. 21.

Þú getur líka haft samband við Samtök Sykursjúkra (Diabetesfélagið á Íslandi).  
Hátúni 10B,  
105 Reykjavík  
Sími: 562-5605  
Fax: 562-5715  
Netfang: [diabetes @ diabetes.is](mailto:diabetes@diabetes.is)  
Veffang: [www.diabetes.is](http://www.diabetes.is)

Gefið út í samvinnu við vini okkar í Samtökum Sykursjúkra í Danmörku.

2001  
30 ára  
SAMTÖK SYKURSJÚKRA