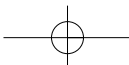


# Matur og sykursýki 3



**Að**

**léttast.**



## 2

**Efnisyfirlit**

Þyngd og sykursýki	3
Hagnýt ráð	4
Lestu vörumerkingar áður en þú kaupir	5
Matreiðsla	6
Matur sem mælt er með	8
Matur sem ekki er mælt með	9
Tillaga að matseðli eins dags	10
Tilbrigði	11
Hádegis- og kvöldmatur	12
Góð ráð ef þú hættir að léttast	13
Skiptilistar	14
Annað lesefni	15



Útgáfuna styrkti:  
Eli Lilly útibú á Íslandi  
Pósthólf 5285 Brautarholti 28  
125 Reykjavík Sími 520 3400



Gefið út af Samtökum Sykursjúkra  
(Diabetesfélaginu á Íslandi).  
Þýðing: Fríða Bragadóttir  
Prófarkalestur: Björk Felixdóttir  
Yfirlestur og athugasemdir: Ástráður B Hreiðarsson,  
læknir, og Bertha M Ársælsdóttir, matvælafræðingur,  
Göngudeild Sykursjúkra,  
Landspítalanum við Hringbraut  
Prentun: Litróf



# Þyngd og sykursýki

3



Sykursjúkum er mjög hollt að léttast ef þeir eru of þungir. Fyrir flesta sykursjúka sem eiga við offitu að stríða þýðir 10% þyngdartap að einkenni sykursýkinnar minnka verulega eða hverfa jafnvel alveg. Blóðsykur og blóðfitu munu nálgast eðlileg mörk, af því að frumur líkamans eiga auðveldara með að nýta sér insúlín, og vegna þess að álaginu er létt af brisinu. Aukaávinningur er að blóðþrýstingurinn mun einnig lækka. Jafnvel þyngdartap um 2,5-5 kg leiðir oft til verulegrar lækkunar blóðsykurs.

Mörgum sykursjúkum veitist auðvelt að léttast og sumir léttast jafnvel mun meira en 10%. Erfiðast er þó að halda þyngdinni niðri til lengri tíma. Það tekst því aðeins að maður sé ákveðinn í að laga sig að nýjum lífsháttum. Með öðrum orðum, það sem eftir er ævinnar verður maður að halda sig við hollar matarvenjur og stunda heilsusamlega hreyfingu.

Ef þér á að takast að léttast, er mikilvægt að þú hafir **sjálf/ur** ákveðið að breyta mataræði þínu.

**Mundu** að það tekur tíma að létta sig. Þyngdartap um 1/2 kg á viku **að meðaltali** hentar flestum vel.

Hollur og léttur matur er líka spennandi matur sem öll fjölskyldan hefur gott af að borða.

## 4

## Hagnýt ráð

## Megrúnarráð

- Notaðu eins litla feiti og mögulegt er.
- Borðaðu magurt kjöt, fuglajakjöt, fisk, egg og ost.
- Borðaðu gróft brauð, kartöflur, hrísgrjón og pasta.
- Borðaðu mikið af grænmeti á hverjum degi.
- Farðu sparlega í ávexti og mjólk.
- Borðaðu 5-6 máltíðir yfir daginn.
- Drekktu ríkulega af hitaeningasnauðum vökva, vatn er best.
- Farðu varlega í áfengisneyslu

Smurðu feitinni þunnt á brauðið eða slepptu henni alveg. Notaðu litla feiti við matreiðslu – um 1 tsk. á mann.

Veldu magurt kjöt og álegg (mest 12% fituinnihald) og borðaðu minna af því. Skerðu alltaf alla sjáanlega fitu burt.

Borðaðu fisk, að vild.

Veldu magran ost (mest 17% fituinnihald) og borðaðu minna af honum.

Veldu magrar mjólkurvörur án viðbættis sykurs (mest 1,5g af fitu í 100g).

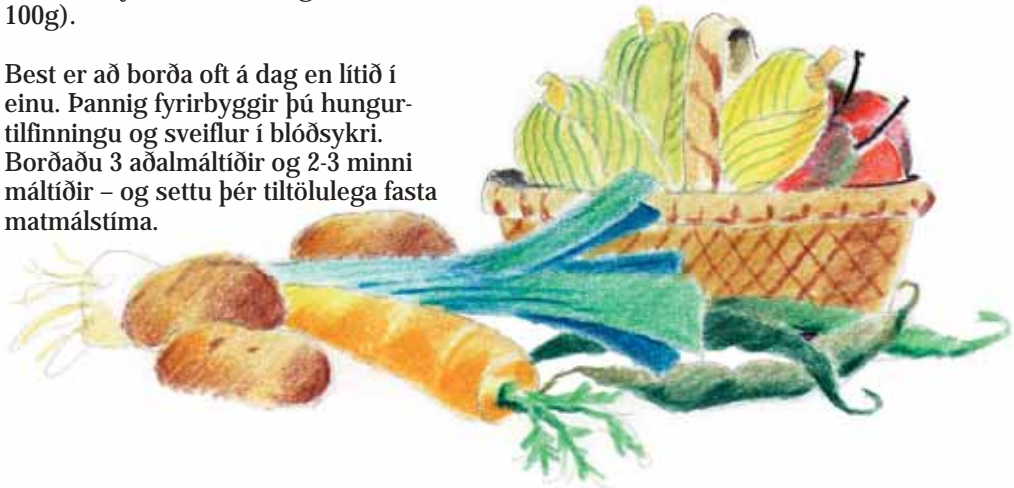
Best er að borða oft á dag en lítið í einu. Þannig fyrirbyggir þú hungurtilfinningu og sveiflur í blóðsykri. Borðaðu 3 aðalmáltíðir og 2-3 minni máltíðir – og settu þér tiltölulega fasta matmálstíma.

Skoðaðu leiðbeiningarnar á síðu 12 varðandi annars vegar heita og hins vegar kalda máltíð.

Matur sem þarf að tyggja, t.d. grænmeti og gróft brauð, eykur mettunar-tilfinninguna.

Haltu áfengisneyslu í lágmarki.

**Sjá tillögu að matseðli á síðu 10.**



# Lestu vörumerkingar áður en þú kaupir **5**

Meginreglan er að framleiðanda/innflytjanda er í sjálfsvald sett hvort hann vill upplýsa um innihald vörunnar. Aðeins ef varan er sögð hafa sérstaka eiginleika, t.d. fitusnauð eða sykurlaus, er skylt að hafa innihaldslýsingu.

Innihaldslýsing eða vörulýsing skal í það minnsta gefa upp

Orku	kJ/kcal	} í ákveðnu magni af vörunni
Prótín	g	
Kolvetni	g	
Fitu	g	

## Veldu fituminnstu vörurnar

Í flestum tilfellum er mikilvægast að gá að fituinnihaldi vörunnar, t.d. í áleggi og osti. Þumalfingurreglan er að fitu-

innihald í áleggi á ekki að vera meira en 12g í 100g (=12%).

Dæmi:

**Lifrarkæfa - fituminni, fituinnihald 9%**

### Næringargildi í 100g af vörunni:

Orka	620kJ (150kcal)
Prótín	11g
Kolvetni	6g
Fita	9g

Þessi kæfa hentar sem sé vel sem álegg.

Til samanburðar inniheldur venjuleg lifrarkæfa um 22g fitu í 100g

# 6 Matreiðsla

Notaðu eins litla feiti og hægt er við matreiðsluna – mest 1 tsk. á mann.

Kjöt, fisk og fugl má gjarna setja í kryddlög áður en það er steikt á pönnu, í ofni eða í wokpotti. Kryddlög er hægt að laga úr rauðvíni, hvítvíni, sítrónusafa, mildu ediki t.d. balsamik, sójasósu og kryddi, kryddjurtum og jafnvel grænmeti. Kryddlögurinn gerir kjötið safaríkt og meyr.

## Pönnusteiking

Notaðu aðeins 1 tsk af feiti á mann. Þú getur valið olíu, olíusmjörlíki eða smjörlíki. Brúnaðu kjöt, fisk og fugl á báðum hliðum við góðan hita. Kryddaðu og steiktu síðan áfram við fremur litinn hita.

Fordastu að steikja úr eggj og raspi.



## Ofnsteiking

Kjöt, fisk og fugl má steikja í ofni í ofnföstu formi eða ofnskúffu án þess að nota feiti.

Láttu kjötið inn í vel heitan ofn til að brúna það. Helltu svo vatni, kjöt- eða grænmetissoði yfir og lækkaðu hitann. Kjötbollur og þess háttar má ofnsteikja á plötu með bökunarpappír.

Minni kjötbita og fisk er gott að pakka í álpappír ásamt grænmeti og ofnsteikja þannig. Einnig má nota steikarpoka eða steikarfilmu.

Skerðu sýnilega fitu af kjötinu ef það er steikt með grænmeti, kartöflum eða öðru sem gefur safu.

Að grilla í ofni er einnig góð aðferð til að minnka notkun á feiti. Kjöt, fisk og fugl getur verið gott að setja í kryddlög áður en það er grillað.

## Að elda í wok (kínverskur steikarpottur)

Það er líka gott að steikja í wok. Einnig má nota pott með teflonhúð eða djúpa steikarpönnu. Kjöt, fiskur eða fugl ásamt grænmeti er skorið í þunna strimla og velt upp úr sójasósu og kryddi. Steikt við hæsta hita í um 5 mínútur eða þar til meyr.

## Suða

Þú getur eldað án fitu með því að sjóða matinn.

Pottréttir úr mögru kjöti t.d. unghænum eða kálfakjöti, og alls kyns súpur eru upplagður matur fyrir sykursjúka. Prófaðu að sjóða fisk, kryddaðan og pakkaðan í álfilmu, með t.d. tómötum, lauk og sveppum og hafðu kartöflur eða grænmeti með. Þetta þarf að sjóða í um 20 mínútur.

## Örbylgjuofn

Þú getur eldað án fitu í örbylgjuofni. Fiskréttir og grænmeti verður sérstaklega ljúffengt. Ef maður vill hafa kjötið brúnað verður að vera grill í ofninum.

## Sósur

Sem grunn í sósur má nota fitusnauda súpu eða kjötsöð, grænmetis- eða kartöflusöð, súputeninga, tómatsafa eða skinnlausa tómata úr dós, maukað grænmeti o.fl.

Veiddu alltaf fituna ofan af kjötsöði og súpu.

Jafnaðu með hveiti eða maisenamjöli sem hrært er út með litlu magni af mjólk eða vatni.

Kaldar sósur má laga úr fitusnauðum mjólkurafurðum, t.d. 10% sýrðum rjóma. Þú getur notað tilbúnar sósur með mest 5g af fitu í 100g.

Sósuduft er hægt að nota án þess að bæta í uppgefnu magni af fitu. Duftið er þá hrært út í köldu vatni, og soðið svo upp.

## Salatsósur

Fitusnauda salatsósu má gera úr:

- 1) Sítrónusafa og vatni, kannski með sætuefni.
- 2) Edik, tómatsafa og kryddi.
- 3) Léttisúrmjólk eða hreinni jógúrt bragðbættri með ferskum eða þurrkuðum kryddjurtum, kryddi, salti og pipar. Einnig má bæta við hvítlauk, sítrónu, sinnepi, tómatauaki, chilisósu, graslauk o.fl.

Tilbúnar, fitusnaugar salatsósur má nota – en sumar innihalda mikið kolvetni. Salatsósu er hægt að nota sem idýfu fyrir grænmetisnasl, með sild og salati.



## Sætindi og nasl

Forðastu kökur, ís og súkkulaði – líka það sem merkt er „sykurlaust“, „diet“ eða „light“. Vörurnar eru oft bragðbættar með sykureftirlíkingum og fituinnihaldið er mikið. Þó er til fitusnauður ís o.fl. sem má fá sér stöku sinnum.

Sykurlausar lakkrispillur, brjóstsykur og tyggigúmmi máttu borða í takmörkuðu magni.

Forðastu franskar kartöflur, jarðhnetur (peanuts), beikon o.þ.h. vegna mikillar fitu.

Þú getur skipt út 1 skammti úr brauðflokknum (t.d. 1/2 brauðsneið) fyrir 3 dl af poppkorni (sjá síðu 14).

Hrátt grænmeti er ljúffengt nasl – t.d. gulrætur, blaðsellerí, blómkál, maisstönglar, baunaspíur, sveppir, radísur og kokteiltómatar.

# 8 Matur sem mælt er með

## Brauð, mjöl, hrisgrjón, kartöflur og pasta

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

## Grænmeti

Allt grænmeti, hrátt eða soðið. Maís þó aðeins í takmörkuðu magni. Grænmeti soðið í sykurlagi, t.d. rauðrófur, asíur o.fl. má nota til skreytingar t.d. á brauði.

## Ávextir

Ferskir ávextir, ávextir niðursoðnir án sykurs eða þurrkaðir ávextir. Marmelaði án viðbættis sykurs í hófi.

## Mjólkurvörur

Léttmjólk og undanrenna mest 2 glös á dag og bara 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

Magurt kjöt (mest 12% fituinnihald) og fugl (þ.e. engin sýnileg fita). Innmatur (hjörtu, nýru, lifur). Allar tegundir af fiski og niðursoðinn fiskur í vatni og tómatsósu (t.d. túnfiskur eða sardínur). Álegg úr mögru kjöti og fugli. Áleggspylsur og kæfur með mest 12% fituinnihaldi.

## Feiti

Til matreiðslu: ólífuoía, matar- og jurtaoía,

Á brauðið: létt viðbit ( t.d. Létt og lag-gott, Léttá, Sólblóma o.þ.h.) í þunnu lagi.

## Sætuefni

Gervisætuefni: t.d. sýklamat, sakkarin, aspartam (NutraSweet), asesúlfam.

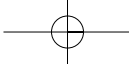
## Drykkir

Vatn, kaffi, te, jurttate og sóðavatn. Sykurlaust gos og svaldrykkir. Tómatsafi. Pilsner, léttvín og brennt vín í takmörkuðu magni.

## Ýmislegt

Ferskar og þurrkaðar kryddjurtir, krydd, tómatauk, sinnep, sojasósa o.fl.





# Matur sem EKKI er mælt með

**9**

## Brauð, mjöl, hrisgrjón, 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 (niður-soðnir ávextir í dós).

## Mjólkurvörur

Feitar mjólkurafurðir, t.d. nýmjólk, rjómi, sýrður rjómi. Mjólkurvörur með ávöxtum og viðbættum sykri.

## Ostur

Ostur með fituinnihald meira en 18%. Mysuostur.

## Kjöt, fugl, fiskur og egg

Kjöt, kjötálegg, lifrarkæfa o.fl. með meira en 12% fituinnihaldi. Meira en 1 egg á dag.

## Feiti

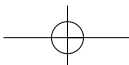
Mikið magn af smjöri, smjörlíki og jurtaolíu. Majones, majonessalöt og remúlaði. Tilbúnar salatsósar, hvort heldur venjulegar eða hitaeyninga-snaugar/light.

## Sætindi

Sykur í öllum myndum, t.d. molasykur, ávaxtasykur, púðursykur, þrúgusykur (glúkósi). Sælgæti, súkkulaði, ís, hunang og sulta. Sykurlaust sælgæti sætt með ávaxtasykri (frúktósa), sorbitol, maltitol, maltitolsíróp, ísómalt o.fl. í miklu magni. „Sykurlaust“ eða „diet“ súkkulaði og kökur.

## Drykkir

Ávaxtasafi, eplamauk, venjulegt gos o.þ.h. með sykri. Mjög sæt borðvín, brennd vín og líkjörar. Maltöl og hvítöl (jolaöl).



# 10 Tillaga að matseðli eins dags

(ca. 1200 hitaeiningar, kcal)

Það er einstaklingsbundið hve mikið má borða þegar ætlunin er að léttast. Um 1200 hitaeiningar á dag er hæfilegt fyrir flesta sykursjúka sem eru of þungir og hreyfa sig ekki mikið.

## Morgunn

1/2 sneið rúgkjarnabrauð (25g)  
1/2 sneið gróft brauð (20g)  
1 þunn ostsneið 17% (15g)  
örlítið marmelaði án viðbættis sykurs  
1/2 glas undanrenna (1dl)

eða:

1 skammtur fitusnaud súrmjólkurafurð, t.d. hrein jógúrt, létt AB mjólk eða létt súrmjólk (2dl)  
2 msk trefjaríkt morgunkorn eða músli án sykurs eða með lágu sykurinnihaldi (30g) t.d. Cheerios eða All-Bran

eða:

1 skammtur hafragrautur (úr 1dl haframjòls)  
1/2 glas undanrenna (1dl)

Gjarna grænmeti.



**MUNDU! Drekktu mikið af vatni.**

## Morgunhressing

1 sneið gróft hrökkbrauð (15g) eða  
1/2 sneið gróft brauð (20g)  
ef vill örþunnt lag af fitusnaudu viðbiti marmelaði án viðbættis sykurs  
gjarna grænmeti.

# Tilbreyting **11**

## Köld máltíð

1 sneið gróft brauð (50g)  
fiskálegg, t.d. þorskhrogn, makrill í  
tómatsósu, rækjur, túnfiskur í vatni  
(20g) 1 sneið magurt álegg úr kjöti eða  
fugli (10g) hrátt grænmeti eða  
afgangur af soðnu grænmeti að vild  
skreytið gjarna með salatblaði eða öðru  
grænu, rauðrófum, asíum eða öðru  
slíku ef vill 1/2 glas undanrenna eða  
léttmjólk (1dl)

## Siðdegishressing

1/2 sneið gróft brauð (20g)  
örþunnat lag af fitusnaudu viðbiti ef vill  
1 þunn ostsneið 17% (15g) eða  
1 sneið magurt álegg (10g)  
gjarna grænmeti

## Heit máltíð

2 kartöflur (120g) eða pasta eða hris-  
grjón (30g hrátt)  
grænmeti að vild, soðið eða hrátt  
magurt kjöt ca.80g eða  
fiskur ca.125g (vigst eftir matreiðslu)  
mögur sósa  
1 tsk olía til matreiðslu

## Kvöldhressing

1/2 sneið gróft brauð (20g)  
örþunnat lag af fitusnaudu viðbiti ef vill  
marmelaði án viðbætts sykurs

+ **1 skammtur af ávöxtum** yfir  
daginn (sjá skiptilista á síðu 14)

Ef þú vinnur erfiðisvinnu, stundar  
mikla líkamsþjálfun, ert mikið of  
þung/ur, eða þarft meiri orku af  
annarri ástæðu, þarftu að borða  
meira. Ef þú bætir við:

- 1 sneið gróft brauð (40g) með  
fitusnaudu viðbiti og marmelaði  
án viðbætts sykurs um morguninn
- 1/2 sneið gróft brauð (25g) með 1  
sneið af mögru áleggi í hádeginu
- 1 kartöflu (60g) um kvöldið (í allt  
180g kartöflur) og
- 1 ávaxtaskammti (sjá skiptilistann  
á síðu 14),

þá færðu ca. **1500 hitaeiningar á dag.**

# 12 Hádegis- og kvöldmatur

## Köld máltíð

Þegar þú borðar köldu máltíðina er best að borða þykkar brauðsneiðar. Best er að sleppa því að smyrja brauðið en ef þér finnst þú þurfa þess, smurðu þá mjög þunnt. Settu aðeins eina sneið af áleggji á hverja brauðsneið. Skreyttu brauðið með grænmeti og borðaðu salat með.



## Heit máltíð

Þegar þú borðar heitu máltíðina er góð hugmynd að „skipta disknum upp“. Á helminginn fer grænmeti. Hinn helmingurinn skiptist til helminga og fer á annan kartöflur/hrísgrjón/pasta/brauð (kolvetni) og á hinn kjöt/fugl/fiskur/egg (prótín). Borðaðu gjarna fitusnauda sósu með.

### Hugmyndir að kvöldverði:

- Soðinn kjúklingur í karrísósu. Soðin hrísgrjón. Soðnar baunir og blómkál.
- Kjötbollur með steiktu hvítkáli. Gróft brauð.
- Risotto með rækjum og skelfiski. Hrásalat með jógurtsósu.
- Gúllas með kartöflum. Kryddleginn púrrulaukur.
- Kartöflusúpa með grófu brauði.
- Steikt síld með kartöflum, kaldri jógurtsósu og spergilkáli.
- Spagettí með kjötsósu. Hrásalat.



# Góð ráð ef þú hættir að léttast

13



Flestir geta lést um 1/2 kg á viku að meðaltali með því að breyta mataræðinu eins og hér er lagt til. Stundum stöðvast þyngdartapið áður en markinu er náð. Þá er mikilvægt að missa ekki bjartsýnina. Það er eðlilegt

að léttast mishratt. Þó þú borðir einn daginn rangan mat eða of mikið þýðir það ekki að þú getir ekki haldið áfram að léttast. Haltu þig áfram við nýju matarvenjurnar og ekki gefast upp.

- Hugsaðu um hvað þú ert að borða í raun og veru.
- Skrifðu hjá þér hvað þú borðar. Berðu saman við ráðleggingar og tillögur í þessum bæklingi og þá kemstu kannski að því að þú hefur smátt og smátt hætt að fylgja góðum matarvenjum.
- Taktu einn dag og vigtaðu allt sem þú borðar. Kannski ertu farinn að borða heldur meira en ráðlegt er .
- Mundu að ein máltíð eða einn dagur með gömlu venjunum slær ekki út nýju, góðu matarvenjurnar.
- Vertu saddur/södd þegar þú kaupir inn. Þá er minni hætta á að kaupa óhollustu í fljótræði.

# 14 Skiptilistar

## Brauðflokkurinn

### 1 skammtur = 10g kolvetni

Rúgkjarnabrauð = 1/2 sneið (1/2 cm þykk)	<b>25g</b>
Gróft brauð = 1/2 sneið (1 cm þykk)	<b>20g</b>
Hrökkbrauð, gróft = 1 þykk sneið	<b>15g</b>
Hrisgrjón (hrá vigt) = 3/4 dl soðið	<b>15g</b>
Pasta (hrá vigt) = 3/4 dl soðið	<b>15g</b>
Kartöflur = 1 meðalstór	<b>60g</b>
Haframjöl, músli með litlum sykri = 1/2 dl	<b>15g</b>

## Ávaxtaflokkurinn

### 1 skammtur = 10g kolvetni

Appelsína, greip	<b>125g</b>	1 stk á stærð við tennisbolta
Klementína, mandarína	<b>125g</b>	2-3 stk
Epli, pera	<b>100g</b>	1 stk á stærð við tennisbolta
Ferskja, nektarína	<b>100g</b>	1 lítil
Plómur	<b>125g</b>	6-7 stk
Kívi	<b>100g</b>	2 stk lítil, eða 1 stórt
Jarðarber, hindber	<b>150g</b>	3 dl
Vatnsmelóna, hunangsmelóna	<b>125g</b>	
Melónur, annars konar	<b>200g</b>	
Ananas	<b>75g</b>	2 sneiðar
Vínber, kirsuber	<b>75g</b>	
Banani	<b>50g</b>	1/2 lítill banani
Þurrkaðar sveskjur og aprikósur	<b>25g</b>	3-5 stk

# Annað lesefni

15

Matur og sykursýki 2  
Hollur matur fyrir sykursjúka  
Gefið út af Samtökum Sykursjúkra  
2000

Matur og sykursýki 4  
Ráðleggingar til þeirra sem hafa  
sykursýki tegund 1  
Gefið út af Samtökum Sykursjúkra  
2001

Matur og sykursýki 5  
Ráðleggingar til þeirra sem hafa  
sykursýki tegund 2  
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 söfnum.

Leitið upplýsinga hjá Samtökum  
Sykursjúkra,  
Hátúni 10B, 105 Reykjavík  
Sími: 562-5605  
Netfang: [diabetes@diabetes.is](mailto:diabetes@diabetes.is)  
Veffang: [www.diabetes.is](http://www.diabetes.is)



**Að léttast** er ekki bara fyrir sykursjúka sem eru of þungir, heldur fyrir alla þá sem þurfa að létta sig. Í bæklingnum eru gefin góð ráð um megrunarfæði, matreiðslu og tillaga að matsæðli eins dags.

Þú færð einnig ráð um hvað skuli gera ef þú hættir að léttast.

Viljirðu vita meira um þyngdartap og fæði fyrir sykursjúka hafðu þá samband við lækinn þinn eða lestu hina bæklingana í röðinni „Matur og sykursýki“.

Þú getur líka haft samband við Samtök Sykursjúkra (Diabetesfélagið á Íslandi).  
Hátúni 10B,  
105 Reykjavík  
Sími: 562-5605

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