

Accu-Chek blodsockermätare



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK FASTCLIX, ACCU-CHEK GUIDE, ACCU-CHEK INSTANT, ACCU-CHEK MOBILE, are trademarks of Roche. © 2013 Roche Diagnostics

Mer information finns på www.accu-chek.se
Kontakta Accu-Chek Kundsupport | Telefon 020-41 00 42
E-post info@accu-chek.se

DB228

Roche

Matens påverkan på blodsockret



ACCU-CHEK®

Vad innehåller maten?

Maten vi äter innehåller många olika ämnen. En bra balans får man genom att äta varierat, det vill säga olika sorters mat. Energi får vi framför allt från fett och kolhydrater men även från protein. Näringsämnen som protein, fett, vitaminer och mineraler behövs för att bygga upp och underhålla cellerna i kroppen. Vissa av dessa näringsämnen är essentiella och livsnödvändiga och vi kan bara få i oss dem via maten. Varje essentiellt näringsämne har sin speciella uppgift och kan inte bytas ut mot ett annat.



Vad påverkar blodsockret?

Livsmedel som bröd, bulgur, potatis, cous-cous, ris, pasta, godis, sylt, frukt och bär innehåller kolhydrater i form av stärkelse och/eller sockerarter och har en direkt påverkan på blodsockret. Även mjölk, fil och yoghurt innehåller kolhydrater och påverkar blodsockret. Protein och fett

påverkar inte blodsockret på samma sätt som kolhydrater. Grönsaker och rotfrukter innehåller också kolhydrater men även stor mängd vatten och har ringa påverkan på blodsockret. Man ska ha som mål att äta en bra och balanserad kost.



Påverkar blodsockret direkt.



Liten påverkan på blodsockret.



Liten påverkan på blodsockret



Vad påverkar blodsockret?

Till sockerarterna hör glukos (druvsocker), fruktos, galaktos, sackaros (vanligt socker) och laktos. Frukt och bär innehåller, glukos, fruktos, sackaros och fibrer. Frukt och bär är utmärkt till mellanmål och som avslutning på en måltid. Stärkelserika livsmedel är bland annat potatis, pasta, ris, bröd och flingor.

Stärkelserika produkter ingår ofta i huvudmåltiderna och viktigt är att portionen inte har för stora dag till dag variationer. Fibrer har en gynsam påverkan på blodsockret, viktigt är att öka intaget och att i möjligaste mån välja fiberrika livsmedel.

Kolhydrater är ett gemensamt namn för sockerarter, stärkelse och fibrer.

Livsmedel som bröd, potatis, pasta, bulgur, cous-cous, ris och frukostflingor samt frukt och bär påverkar blodsockret direkt och dag till dag variationerna bör vara så småsom möjligt. Livsmedel med tillsatt eller naturligt förekommande socker som söta drycker, godis och kaffebröd bör begränsas men behöver inte helt uteslutas.

Mat som i huvudsak innehåller vatten

Grönsaker och rotfrukter innehåller kolhydrater men även en stor mängd vatten. En normalstor portion av dessa livsmedel har liten påverkan på blodsockret.



Fetrik mat

Fett är ett viktigt näringsämne med många funktioner i vår kropp. Mat som tillför kroppen fett är i första hand: smör, margarin, oljor, nötter, feta mejeriprodukter och charkprodukter, fet fisk och det feta på kött och fågel.

Val av fett har betydelse för hjärta och kärl. Rådet är att skära bort synligt fett på kött, samt magra chark- och mejeriprodukter. Det är bra att använda olja eller flytande margarin i matlagning. Fett har liten påverkan på blodsockret.



Proteinrik mat

Protein är ett viktigt näringsämne. Det förekommer i alla dina celler. Protein utgör därmed en viktig beståndsdel i kroppen och spelar en roll för såväl cellernas uppbyggnad som hela kroppens funktion. Utan protein skulle din kropp inte fungera.

Mat som tillför kroppen protein är: kött, mjölk, fisk, ägg, spannmål, ärtor, linser och bönor. Den här typen av mat har liten påverkan på blodsockret.



Referenser: Texten är tagen från Accu-Cheks broschyr 'Kolhydratsguiden'. Broschyren är granskad av Eva Trotzig Persson, Leg Dietist på Danderyds sjukhus.

© All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by an information storage retrieval system, without permission. © Deutscher Ärzte-Verlag, Cologne, Germany, 2005

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA ACCU-CHEK FASTCLIX are trademarks of Roche. © 2009 Roche Diagnostics