

Mataræði og tegund 2 sykursýki

„Hvað má ég borða?“

Óla Kallý Magnúsdóttir
næringarfræðingur



Næringarfræðingur

Sykursýkismóttaka

Strama verkefnið

Hjá næringarfræðingi - 1 klst



- Tekin fæðissaga
- Fræðsla um mataræði
 - Tengsl orkuefna og blóðsykurs
 - Máltíðamynstur
 - Mismunandi gæði kolvetna og fitu
 - Trefjar og trefjaríkar fæðutegundir
 - Fæðuval

Klínískar leiðbeiningar



Önnur hjálpargögn

[Sykurstjórnun - meðferðarmöguleikar](#)[Ráðleggingar um mataræði](#)[Næringarmeðferð - leiðbeiningar](#)[Eldri einstaklingar með sykursýki](#)[Fótamein sykursjúkra](#)[Fótamein sykursjúkra - leiðbeiningar frá](#)[LSH](#)[Smáalbúmínmiga](#)[Insúlínmeðferð hafin](#)[Insúlín skema](#)

PAID spurningar



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MATVÆLA- OG NÆRINGARFRÆÐIDEILD



HEILSUGÆSLAN

Næringarmedferð einstaklinga með sykursýki af tegund 2

Fræðilegur bakgrunnur leiðbeininga fyrir
heilbrigðisstarfsmenn

Endurskoðaðar
2019



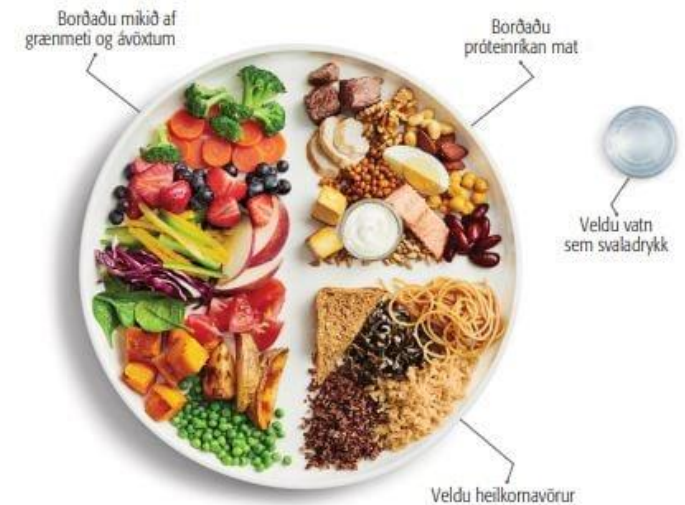
FRÆDSLUEFNI

Sykursýki af tegund 2 Ráðleggingar um mataræði

Daglegt mataræði

Ráðleggingar um mataræði fyrir fólk með sykursýki af tegund 2 eru að miklu leyti þær sömu og fyrir fólk almennt, en þær fela í sér að borða holla og fjölbreytta fæðu í hæfilegum skömmtum. Áherslan er á matvæli sem eru næringarrík frá náttúrunnar hendi, eins og grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir, linsur, jurtaolliur, hreinar mjólkurvörur, fisk og kjöt. Vatnið er ávallt besti valkosturinn til drykkjar. Á vefsíðu Embættis landlæknis er að finna gagnlegar upplýsingar um mataræði.

Við skipulag máltíða er gott að hafa í huga að um helmingur af disknum sé grænmeti og/ eða ávextir, fjórðungur gróft brauð, kartöflur, bygg, hýðishrisgrjón eða aðrar heilkorna- vörur og fjórðungur próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.

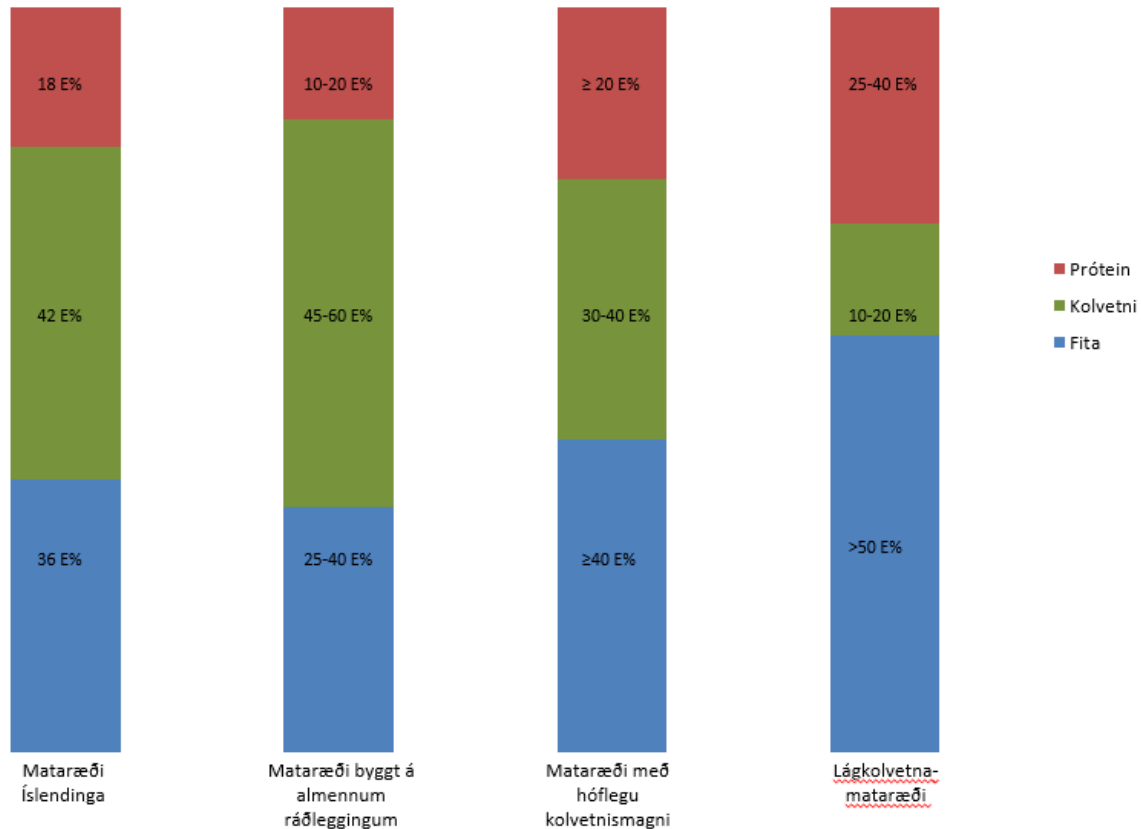


Markmið næringarmeðferðar

Að bæta eða viðhalda heilsu og vellíðan einstaklingsins til bæði skemmri og lengri tíma

- Blóðsykur
- Þyngd
- Fylgikvillar
- Lífsgæði

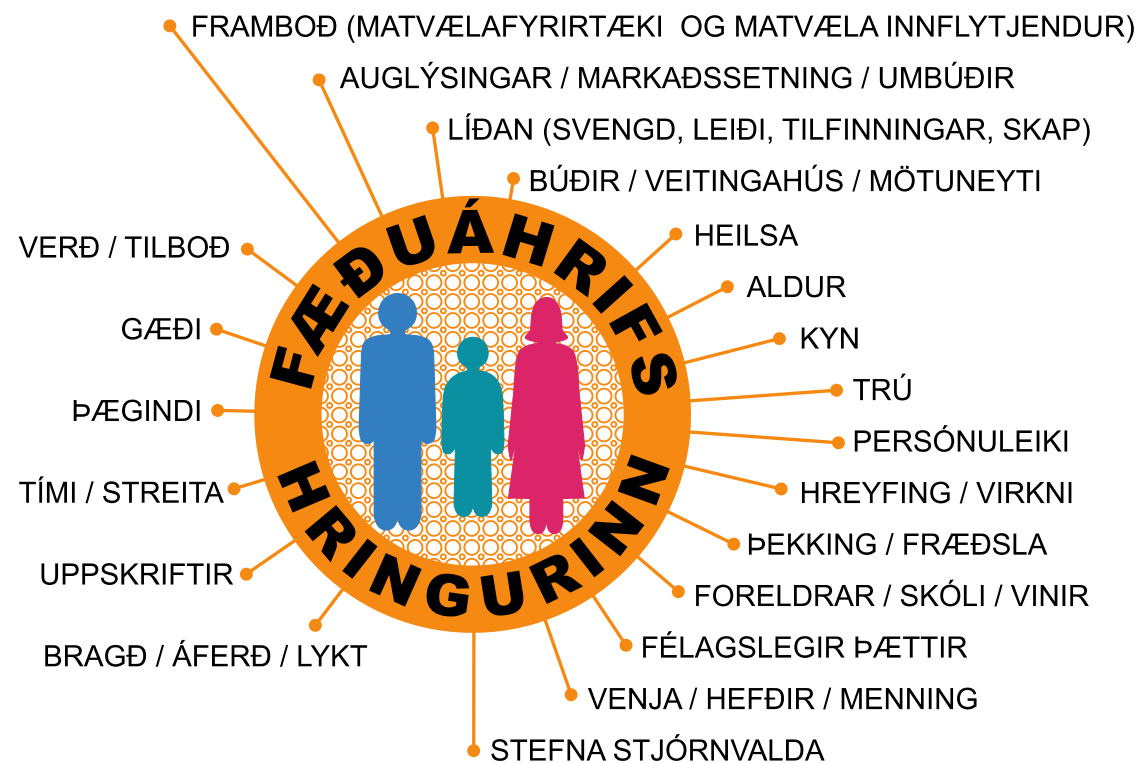
Mismunandi skipting orkuefnanna



- Allar leiðir sýna svipaðan árangur til lengri tíma!
 - **Einstaklingsbundið** hvað hentar hverjum og einum
 - **Gæði matarins** skiptir höfuðmáli
 - Því lengra sem við fjarlægjumst almennar ráðleggingar því meiri þekkingu þarf til að **uppfylla næringarþörf**

Einstaklingsmiðuð næringarmeðferð

- Mæta hverjum og einum þar sem hann er staddur
 - Val einstaklingsins
- Fæðissaga
 - Forgangsráða breytingum
 - Byrja á stóru vandamálunum
- Markmið næringarmeðferðar
- Heilsa og öryggi



Áhersla á fjölbreytni og gæði matarins

- **Kolvetni**

- **Fita**

- **Prótein**

- **Vítamín**

- A
- B1 (Thiamin)
- B2 (Riboflavin)
- B3 (Niacin)
- Pantothensýra
- Biotin
- B6
- Fólsýra
- B12
- C
- D
- E
- K

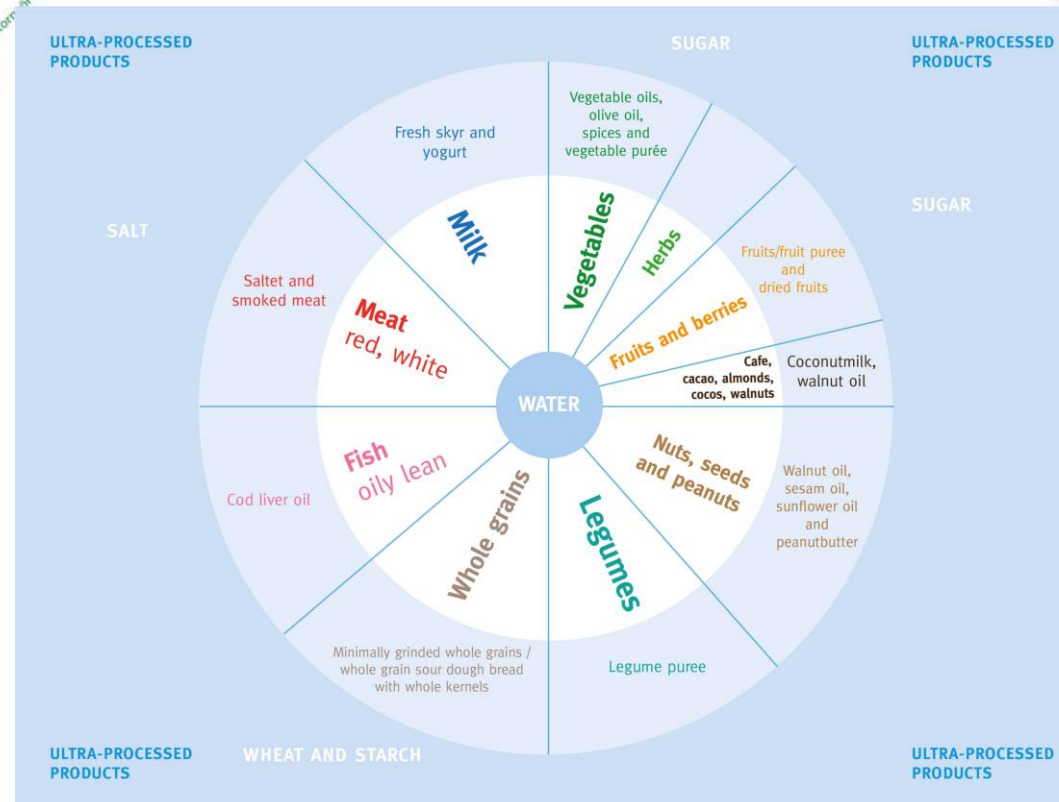
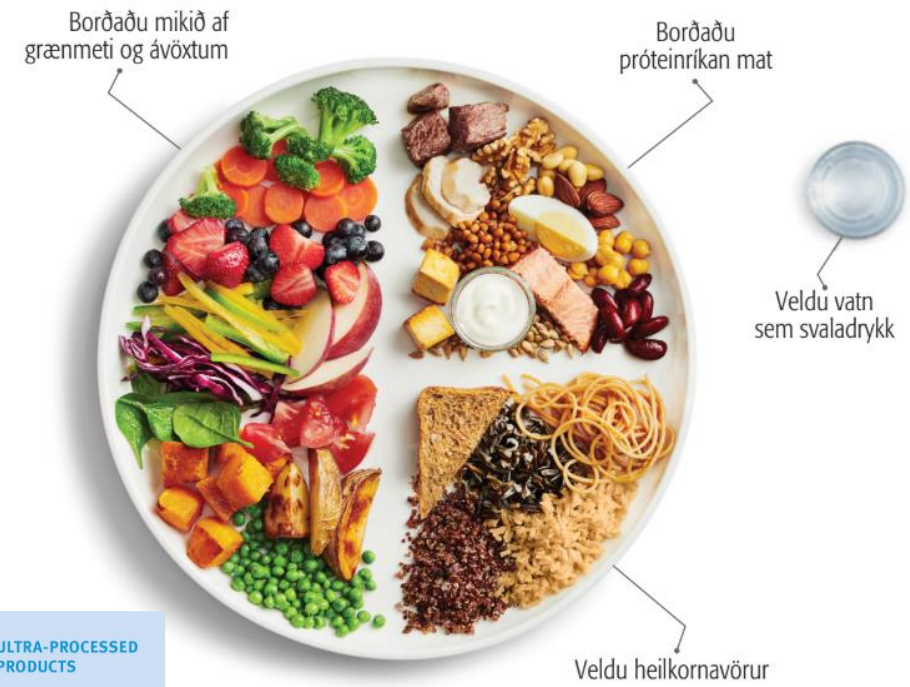
- **Steinefni**

- Kalk
- Natríum
- Magnesíum
- Fosfat
- Brennisteinn
- Klór

- **Snefilefni**

- Járn
- Króm
- Mangan
- Kopar
- Kóbalt
- Sink
- Selen
- Jođ
- Molybdenum
- Flúor





RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

**Almennar ráðleggingar
um mataræði**
(45-60% orkunnar kolvetni)

**Mataræði með hóflegri
kolvetnaskerðingu**
(30-40% orkunnar kolvetni)

Lágkolvetnamataræði
(10-20% orkunnar kolvetni)



Takmarka viðbættan sykur og sætindi

Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum og -hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum



Mikið af grænmeti



Fiskur tvisvar til þrisvar í viku



D-vítamín daglega



Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur

Feitar, ósykraðar mjólkurvörur



Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur

Minni áhersla á magrar kjötvörur

Mýkri og hollari fitagjafir, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaollur, hnetur, fræ og lárperur

Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri

Nota minna salt






Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni

Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrisgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði

Stærstum hluta kornvara sleppt

Tveir til þrjár skammtar af ávöxtum daglega 

Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega 

Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega 

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar
um mataræði
(45-60% orkunnar kolvetni)

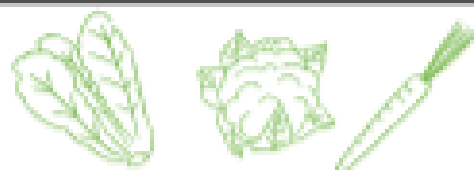
Mataræði með hóflegri
kolvetnaskerðingu
(30-40% orkunnar kolvetni)

Lágkolvetnamataræði
(10-20% orkunnar kolvetni)



Takmarka viðbættan sykur og sætindi

Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum
og -hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum



Mikið af grænmeti



Fiskur tvisvar til þrisvar í viku






D-vítamín daglega

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetni)	Mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu (30-40% orkunnar kolvetni)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetni)
 <p>Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni</p>	Gæta hófs í magni á pasta, nóðlum og hrísgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði	Stærstum hluta kornvara sleppt
Tveir til þrjár skammtar af ávöxtum daglega  2-3	Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega  2	Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega  1

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

Almennar ráðleggingar um mataræði (45-60% orkunnar kolvetni)	Mataræði með hóflegri kolvetnaskerðingu (30-40% orkunnar kolvetni)	Lágkolvetnamataræði (10-20% orkunnar kolvetni)
 Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur	Feitar, ósykraðar mjólkurvörur 	
Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur	Minni áhersla á magrar kjötvörur	
Mýkri og hollari fitagjafar, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaollur, hnetur, fræ og lárperur	Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri	
Nota minna salt 		

Lágkolvetnamataræði

- Frábendingar:
 - Átröskun eða saga um átröskun
 - Þungaðar konur og konur með börn á brjósti
 - Getur mögulega ekki hentað þeim sem eru með skerta nýrnastarfsemi
 - Hentar mögulega ekki þeim sem eru með of hátt LDL kólesteról
 - Taka þarf sérstaklega tillit til hættu á blóðsykurfalli ef einstaklingar nota insúlín eða lyf sem geta valdið sykurfalli.
- Náin eftirfylgni er sérstaklega mikilvæg ef einstaklingur yfir kjörþyngd léttist ekki, þyngist eða þyngist aftur eftir þyngdartap
- Skrá hugsanlegar aukaverkanir

Hvað með allt hitt?



Meal
replacement



...fleira?

Sjúklingur 1

- 42 ára kk með teg 2 sykursýki til 5 ára.
- Lyf: Metformin, Januvia og Glimeryl
- Insúlínmeðferð?
- **Mataræði:** Segist borða talsvert að "ruslfæði" og kolvetnaríkt mataræði. Hættur að drekka gos fyrir 2 mánuðum og reynir að drekka vatn. Er að hætta í snakki og sælgæti. Er á frekar einhæfu mataræði, oft tilbúinn matur/skyndibiti
 - Morgunmatur: Hafragrautur
 - Millimál: Brauð/pylsur
 - Hádegismatur: Brauð
 - Kvöldmatur: Pizza

Sjúklingur 2

- 60 ára kvk með teg 2 sykursýki til nokkurra ára
- Insúlínmeðferð?
 - Henn list ekkert á það
- **Mataræði:** Hún hefur undanfarnar 2 vikur dregið úr gos- og mjólkurdrykkju þó gosdrykkja hafi ekki verið mikil fyrir. Hún segist einnig eiga mjög auðvelt með að láta sætindi eiga sig
 - Morgunmatur: hafragrautur og egg
 - Hádegismatur: hrökkbrauð m smurosti / skyr / jógúrt / núðlur
 - Kvöldmatur: heitur matur eldaður heima, svolítið mikið í unnum kjötvörum, kartöflur með, ekki hrifin af grænmeti
 - Drykkir: 2-3 glös fjörmjólk á dag, annars vatn
 - Helgar: oft boost m skyri/grískri jógúrt +ávextir +fjörmjólk/kókosmjólk

Sjúklingur 3

- 87 ára kvk með teg 2 sykursýki til 20 ára
- Lyf: Glucophage, Glimeryl og Januvia
- Langtímablóðsykur 107 mmól/mól (11,9%) - þarf að hefja insúlínmeðferð
- **Mataræði:**
 - Morgunverður: múslí og hafrakodda og ab mjólk
 - Hádegisverður: súpa eða hreint skyr m bláberjum, setur gervisætu út í. Einnig brauðsneið eða flatköku, oftast með osti, stundum hangikjöt
 - Leggur sig, alltaf þreytt
 - Síðdegishressing: heimabakað brauð með smjöri og osti eða hrökkbrauð m. marmelaði eða formkaka
 - Kvöldverður: eldar heima kjöt/fiskur + kartöflur + gulrætur
 - Kvöldhressing: soðið vatn með mjólk, matarkex/brauð
 - Drykkir: vatn, kaffi, soðið vatn með mjólk
 - Sælgæti/Nasl: einstaka súkkulaðibiti

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI MEÐ MISMUNANDI KOLVETNAMAGNI

**Almennar ráðleggingar
um mataræði**
(45-60% orkunnar kolvetni)

**Mataræði með hóflegri
kolvetnaskerðingu**
(30-40% orkunnar kolvetni)

Lágkolvetnamataræði
(10-20% orkunnar kolvetni)



Takmarka viðbættan sykur og sætindi

Sleppa sykrudum gos- og svaladrykkjum, ávaxtasöfum og -hristingum, mjólk til drykkjar og mjólkurdrykkjum



Mikið af grænmeti



Fiskur tvisvar til þrisvar í viku



D-vítamín daglega



Hreinar, ósykraðar mjólkurvörur

Feitar, ósykraðar mjólkurvörur



Magurt kjöt í hófi, takmarka unnar kjötvörur

Minni áhersla á magrar kjötvörur

Mýkri og hollari fitagjafir, t.d. feitur fiskur, lýsi, jurtaollur, hnetur, fræ og lærperur

Hlutfallslega aukin neysla á fitu, bæði mjúkri og harðri

Nota minna salt





Brauð og aðrar kornvörur úr heilkorni

Gæta hófs í magni á pasta, núðlum og hrísgrjónum og jafnvel kartöflum og brauði

Stærstum hluta kornvara sleppt

Tveir til þrjár skammtar af ávöxtum daglega 

Að hámarki tveir skammtar af ávöxtum daglega 

Hálfur til einn skammtur af ávöxtum daglega 