



# Kosthold ved diabetes type 2

av Cathrine Borchsenius, Klinisk ernæringsfysiolog (MSc/Cand.scient. klinisk ernæring)

*Diabetes type 2 er en tilstand som kjennetegnes av insulinresistens, at kroppen ikke reagerer normalt på insulin, samtidig som det ikke produseres nok insulin i kroppen. Resultatet er at blodsukkeret blir høyt.*

## Insulin og blodsukker

Når vi spiser og drikker, særlig karbohydrat-holdig mat og drikke, vil blodsukkeret stige. Når blodsukkeret øker, svarer kroppen med å skille ut insulin. Insulin er et hormon som har mange viktige oppgaver i kroppen. En av dem er å sørge for at blodsukkeret holder seg jevnt, og at det ekstra sukkeret som kommer i blodet etter et måltid blir tatt opp i kroppens celler der det kan brukes til energi eller lagres som fett (eller glykogen).

## Når blodsukkeret stiger

Ved diabetes type 2 vil insulinresistens og mangel på insulin føre til at sukkeret ikke blir transportert bort fra blodet slik det skal. Resultatet er at blodsukkeret blir høyt.

Et høyt blodsukker er ugunstig av mange grunner. For det første vil det føre til mye sukker i urinen, noe som gir økt urinmengde, hyppig vannlatning og tørste. Høyt blodsukker kan også gjøre deg sliten, nedstemt, og på sikt øke risikoen for hjerte- karsykdom og diabetiske senkomplikasjoner.

Målet med behandlingen av deg som har diabetes type 2, er derfor å forsøke å stabilisere blodsukkeret slik at det ikke blir for høyt. Dette gjøres ved hjelp av tilpasset kosthold, fysisk aktivitet, og medisinsk behandling.

## Behandling av diabetes type 2

Diabetes type 2 er arvelig, og risikoen stiger med alderen og med økende vekt. Er du overvektig og har fått påvist diabetes type 2, vil en vektreduksjon kunne være med på å gjøre deg friskere, blant annet ved å stabilisere blodsukkeret.

Hvis du trenger å gå ned i vekt, les faktaark om kosthold ved overvekt. Kostrådene du finner der, gjelder også for deg som har diabetes type 2.

## Mat, mosjon og måltidsmønster

Det er særlig tre ting som du som har diabetes type 2 bør være litt ekstra bevisst på;

- Maten du spiser
- Hvor mye du beveger deg
- Hvor lang tid det går mellom hvert måltid

Alt dette virker nemlig inn på blodsukkeret ditt.

Ved å være litt bevisst på hva og når du spiser, samtidig som du er fysisk aktiv, kan du selv være med på å stabilisere blodsukkeret ditt. Kanskje i

Både for deg som har diabetes type 2, og for alle andre som ønsker å spise sunt, er det lurt å begrense inntaket av mat og drikke som inneholder mye raske karbohydrater slik som:

- Brus med sukker
- Juice og saft
- Søtsaker og godteri
- Boller og fint brød
- Frokostblandinger med mye sukker
- Søte melkeprodukter (for eksempel yoghurt med mye sukker)
- Hvit pasta, hvit ris og poteter.

så stor grad at du verken trenger medisiner eller insulin.

All fysisk aktivitet gjør at blodsukkeret ditt går nedover. Dette er viktig å være klar over slik at du kan tilpasse kostholdet ditt etter hvor mye du beveger deg.

Måltidsmønsteret ditt er også viktig. Ideelt sett bør du spise hver 3.-4. time slik at blodsukkeret ditt holder seg så stabilt som mulig. Det er lurt å ikke spise altfor mye på en gang, og det er viktig at du har en viss formening om hvordan det du spiser virker inn på blodsukkeret ditt.

### **Langsomme fremfor raske karbohydrater**

Karbohydrater er en stor gruppe energigivende næringsstoffer som grovt sett kan deles inn i sukker, stivelse og fiber. Mens sukker og stivelse er det vi kaller for raske karbohydrater, er fiber langsomme karbohydrater. Spiser du raske karbohydrater vil blodsukkeret øke raskt og mye, mens langsomme karbohydrater vil gi en mindre og jevnere blodsukkerstigning. Mat med raske karbohydrater har det vi kaller for høy GI (glykemisk indeks), mens mat med langsomme karbohydrater har en lavere GI.

Velg gjerne fiberrik mat som: grønnsaker, grovt knekkebrød, grovt brød, belgfrukter (bønner, erter, linser) og fullkornspasta og fullkornsrís

Spis gjerne frukt og bær, men ikke flere frukter av gangen, særlig ikke de søteste som banan og druer.

Det er ikke bare mengden karbohydrater som virker inn på blodsukkeret, men også konsis-

tensen på maten, og hva du spiser det sammen med. Karbohydrater i flytende form, for eksempel fra brus, juice og saft, vil gi en kraftigere blodsukkerstigning enn hvis du for eksempel spiser et eple som vil gi en langsommere blodsukkerstigning fordi eplet også inneholder fiber.

### **Velg rett fett**

Fordi du som har diabetes type 2 også er disponert for hjerte- og karsykdom, er det viktig at du begrenser inntaket av mettet fett fra kjøtt og meieriprodukter, og heller velger umettet fett fra fisk og plantemat.

Nyere forskning kan tyde på at fett fra meieriprodukter ikke er så helseskadelig som vi tidligere har trodd, og at fett fra ost ikke øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Uansett kan det være lurt å velge magre meieriprodukter, ettersom disse også inneholder mindre kalorier.

Av kjøttmat, er det lurt å velge rene fileter av kjøtt, og karbonadedeig, svinekjøttdeig eller kyllingkjøttdeig fremfor vanlig kjøttdeig. Spis gjerne fisk flere ganger i uka. Fisk er vår beste kilde til de helsefremmende omega-3 fettsyrene. Tran er også rik på omega-3, så ta gjerne en skje tran om dagen også. Det er lurt å bruke margarin og oljer, for eksempel oliven- og rapsolje, fremfor smør til steking og på brødmaten.

Hvis du i tillegg til å ha diabetes type 2 også har høyt kolesterol, høye triglyserider eller høyt blodtrykk, kan du lese mer om i faktaarkene:

- Kosthold ved høyt kolesterol
- Kosthold ved høye triglyserider
- Kosthold ved høyt blodtrykk



Wok med fullkornsnudler, kylling og grønnsaker er fin middagsmat. Foto: Frukt.no/Synøve Dreyer