

Kost vid diabetes

Diabetes är ett samlingsbegrepp för ett stort antal sjukdomar som karakteriseras av förhöjd nivå av socker (glukos) i blodet. Såväl insulinbrist som dålig insulineffekt kan orsaka diabetes. Man delar in sjukdomen i två olika sorter:

- Typ 1-diabetes

Kroppen saknar förmåga att producera insulin och det måste därför tillföras igenom injektioner. Det är framförallt barn och ungdomar som drabbas av denna form av diabetes. I detta avsnitt kommer huvudsakligen åldersdiabetes att beskrivas.

- Typ 2-diabetes

Även kallad åldersdiabetes. Denna typ är ofta förknippad med högt blodtryck, höga blodfetter och övervikt vilka alla är riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar. Personer med denna diabetes löper därför stor risk att utveckla dessa sjukdomar. Vid typ 2 producerar bukspottskörteln mindre insulin än vad kroppen behöver för att hålla blodsockret inom normala gränser. En del behandlas med enbart kost andra kan behöva blodsockersänkande tabletter, vissa kan också behöva insulin.

Principer för dagens diabeteskost

De flesta människor mår bra av att fördela maten över dagen. En lämplig fördelning innebär tre huvudmål; frukost, lunch och middag, samt två till tre mellanmål. Om man fördelar på detta viset blir blodsockret jämnare. Det finns ingen principiell skillnad mellan näringsrekommendationerna för "friska" personer och personer med diabetes.

Det behövs inga specialprodukter för personer med diabetes. Det är dock bra att använda drycker med låg sockermängd eftersom de dessutom ofta är törstiga.

Vad som är viktigt att tänka på är att äta med sunt förnuft. Självklart kan en person med diabetes ibland äta något sött, bara det inte blir varje dag och i stora mängder. En tumregel som man kan använda är att det många gånger är bättre att äta lite av en söt sylt än mycket av en osötad för att ta ett exempel.

Kostenheten tillagar diabeteskosten tillsammans med den övriga. Det som vi särskiljer på fortfarande är desserten där vi gör en osötad. Vi erbjuder lättsockrade sylter och tanken är att alla skall äta dessa, inte bara diabetikerna.

Diabeteskost skall beställas på intyg från sjuksköterskan, se bilaga 1.

