

Matbudskapet Diabetes



Checklistan _____
"Eller-ramsan" _____
Tallriksmodellen _____
Frukt "Äppelregeln" _____
Glass _____
Mat vid känning _____
Exempel på orsaker till känning _____
Maträtter som behöver kompletteras eller bytas ut _____
Fett och fettkvalitet _____
Maten i skolan _____
Sötningsmedel _____
Länkar på Internet _____

Checklistan

Lämna broschyren "Bra mat för barn".	
Enkla kolhydrater och "eller-ramsan".	
Sammansatta kolhydrater, tallriksmodellen.	
Känningmat.	
Påverkan på magsäckens tömningshastighet. Fett, lösliga fiber, matens konsistens.	
Fettkvalitet.	
Maten i skolan.	
Mat och fysisk aktivitet.	
Mat vid fest. Godis, chips, nötter.	
Alkohol.	
Sötningsmedel.	
Produktvisning och specialprodukter.	
Lämna ett pkt PO-fiber.	
Informera om Internet.	
Informera om "Månadsmöten med matte"	

ELLER-RAMSAN

MJÖLK ELLER FIL ELLER YOGHURT ELLER FRUKT

ELLER annat sött/snabbt livsmedel

....till varje måltid, huvudmål som mellanmål

Förslag på mer mat i ”eller-ramsan”

TALLRIKSMODELLEN



Rita eller skriv dina 10 älsklingsmaträtter! På lekterapin kan du få hjälp med hur du kan göra.

FRUKT

”Lagom” fruktportion

”ÄPPEL-REGELN”



Den mängden frukt / bär som får plats i barnets kupade händer.
(Som om det höll båda händerna runt ett äpple)

Gäller alla sorters frukter och bär. (Även vattenmelon)

Konserverad frukt

Även konserverad frukt är bra. OBS Undvik sockerlagen genom att lyfta upp frukten med en gaffel så att den får rinna av.



Torkad frukt

Som fruktportion i ”eller-ramsan” blir det samma antal som om det varit färsk frukt. Tex. så blir en fruktportion på 15 vindruvor motsvarande som 15 russin.

Tänk på...

Att det kan ta lång tid för ett litet barn att gnaga i sig ett äpple ifall blodsockret är lågt. Äppelmos eller banan går fortare att äta.

Vet du vilken frukt som är den ENDA som innehåller fett??



GLASS

Lightglass

- Lightglass har lågt innehåll av både socker och fett.
- Den passar bra för barn och ungdomar som har lågt energibehov.

Gräddglass

- Socker är tillsatt och fetthalten är högre än i lightglassen.
- Fettet fungerar som en kolhydratbroms.
- Chokladöverdrag är OK. Tex. glassbilens knattepinnar som brukar vara populära.
- Bra för barn med normalt till högt energibehov.

Det är inte säkert att lightglass och gräddglass visar så stor skillnad på blodsocker.

Glass som innehåller godisbitar, kolasås eller syltrippel

- Kommer att höja blodsockret mycket.
- Bra för barn som utför extra mycket fysisk aktivitet. Kanske passar det bra när man är i badhuset...

Stora glassar

Vissa strutar och Magnumglassar höjer blodsockret mycket för att det är en stor portion. Passar vid hög fysisk aktivitet.

Isglass

- Kommer att höja blodsockret mycket och försvinna fort.
- Fettet som kolhydratbromsare saknas.
- Kan vara svårt att få bra blodsocker om man äter isglass.

Erbjud ej isglass som ett alternativ i "eller-ramsan".

Isglass kan vara en tillfällig räddare när man har små barn som matvägrar.

VID KÄNNING

Vänta inte! Blodsockret ska höjas genast!!

Börja med druvsocker!

Känningmaten är extra mat utöver den planerade maten.

Känning strax före måltid:

- 1-3 druvsocker
- 1 glas mjölk / juice / stark söt saft

Känning mellan måltider:

- 1-3 druvsocker och smörgås
- 1 glas mjölk / juice / starkt blandad sockrad saft och en smörgås.
- 1 frukt

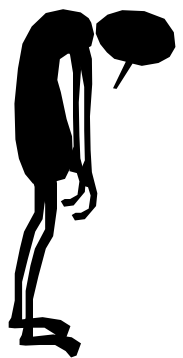
Känning direkt efter måltid:

- Dryck. 1 glas mjölk / juice / stark söt saft
- Druvsocker + vatten

Om känningen inte gått över efter 10-15 minuter behöver barnet mer mat. Tänk på att göra uppehåll i fysisk aktivitet!

EXEMPEL PÅ ORSAKER TILL KÄNNING (LÅGT BLODSOCKER)

- För lite mat.
- Mat med snabb blodsockerhöjande men allt för kortvarig effekt.
- För långt mellan måltiderna.
- För mycket insulin.
- Hård idrott och krävande lekar.



Maträtter som behöver kompletteras eller bytas ut

- Soppa
- Pannkakor
- Kräm
- Gröt
- Sallad tex kyckling-, tonfisksallad
- Mat som barnet inte äter

Maten i skolan – egna anteckningar

[illegible]

FETT & FETTKVALITÉ

Minska konsumtion av mättat fett som kommer från djurriket!

- Synligt fett på kött
- Grädde, crème fraîche
- Smör
- Feta korvar

Ät gärna omättat fett som kommer från växter och fisk!

- Olja (alla sorter)
- Flytande margarin
- Nötter, mandel
- Avokado
- Oliver
- Solrosfrön
- Makrill (tex i tomatsås. Lägg på smörgåsen eller ät till potatis)
- Lax

Välj!

Vid matlagning:	Flytande margarin.
Grädde:	Lättare grädde tex Matlagingsgrädde eller liten mängd av vispgrädde.
Korv:	Ät ibland och se om det kan finnas alternativ tex kassler, skinka, grytbitar etc.
Sås:	Välj gärna magra såser. Pulversåser blandas i mjölk och vatten. Tillsätt ej extra fett.

Faktaruta

Fett är en blodsockerbroms.
Fett omvandlas INTE till blodsocker i kroppen.
Omättat fett skyddar mot hjärt-kärlsjukdom
Omättat fett ökar insulinkänsligheten

SÖTNINGSMEDEL

Energigivande sötningsmedel

ÄMNE	PÅVERKAN PÅ BLODSOCKER	KARIESRISK	ÖVRIGA EGENSKAPER
Maltitol	Viss	Liten	Laxerande och gasbildande i stora doser
Mannitol	Viss	Liten	Laxerande och gasbildande i stora doser
Sorbitol	Viss	Liten	Laxerande och gasbildande i stora doser
Xylitol= björksocker	Ingen	Ingen	Något laxerande
Lycasin= hydrerad stärkelsesirap	Viss	Liten	Laxerande i stora doser
Sackaros= vanligt socker	Mycket snabb	Stor	
Fruktos= fruktsocker	Viss	Stor	
Glukos= druvsocker	Mycket snabb	Stor	
Laktos= mjölksocker	Mycket snabb	Måttlig	
Invertsocker= lika delar glukos+fruktos	Mycket snabb	Stor	

Ej energigivande sötningsmedel

Aspartam	Ingen	Ingen	Tål 100° mycket kort tid
Acesulfam K	Ingen	Ingen	Tål upphettning och förvaring
Cyklamat	Ingen	Ingen	Tål upphettning
Sackarin	Ingen	Ingen	Tål max 70°
Glycin	Ingen	Ingen	Tål upphettning



DIABETES PÅ INTERNET

Allmänt om diabetes

www.alltomdiabetes.se

mycket info om diabetes, chat och smart kokbok

www.childrenwithdiabetes.com

amerikansk diabetessida med mycket information om allt kring diabetes

www.ungdiabetes.com

Diabetesförbundets sida för unga med diabetes

www.pumpgirls.com

söt sida om amerikanska tjejer med insulinpumpar ;)

<http://www.sos.se/fulltext/9900-061/9900-061.htm>

Socialstyrelsens riktlinjer för vård av diabetes

Forskning

<http://www.barndiabetesfonden.org/>

barndiabetesfonden och forskningsprojekt de gett stöd till

www.diabetolognytt.nu

nyheter och forskning

www.diabetolognytt.nu/aterkommande/barndiabetes.html

Diskussionsforum för barndiabetesläkare. Vårdprogram.

Föreningar

www.diabetes.se

svenska diabetesförbundet med länkar till lokalföreningar

www.ungdiabetes.se

Vänder sig till ungdomar med diabetes. Information och debatt.

Matrecept

www.alltomdiabetes.se

mycket info om diabetes, chat och smart kokbok

www.halsomalet.se

Centrum för tillämpad näringsläras sida om bra mat i praktiken. Innehåller receptbank med tallriksmodell.

www.fruktogront.se

www.viktvaktarna.se

www.alltommat.se

Läkemedelsindustri

www.novonordisk.se

läkemedelsinformation, utbildning

www.lilly.se/terapiomraden/diabetes/allm.html

produktinformation från Lilly (Humalog)

www.medisense.se

produktinformation från Medisense

Övrigt

www.piara.com

Ragnar Hanås hemsida. (Han har skrivit boken barn- och ungdomsdiabetes.)

www.slv.se

Livsmedelsverkets information och pressmeddelanden, tex om sötningsmedel. Bygg din egen tallriksmodell och delta i veckans frågesport om mat.

www.halsomalet.se

Centrum för tillämpad näringsläras sida om bra mat i praktiken. Innehåller receptbank med tallriksmodell.

www.livsmedelssverige.org

Allt inom livsmedelsbranschen. Många
länkar till livsmedelsproducenter i Sverige.

www.kostdata.se

Gratis näringsberäkningsprogram. Man
kan räkna ut hur mycket energi man får i
sig. (bra vid under –eller övervikt) Det går
även att få veta vilka näringsämnen man
får i sig samt glykemiskt index.

