



UMEÅ UNIVERSITET

# Finns den rätta kosten för personer med diabetes?

Julia Otten

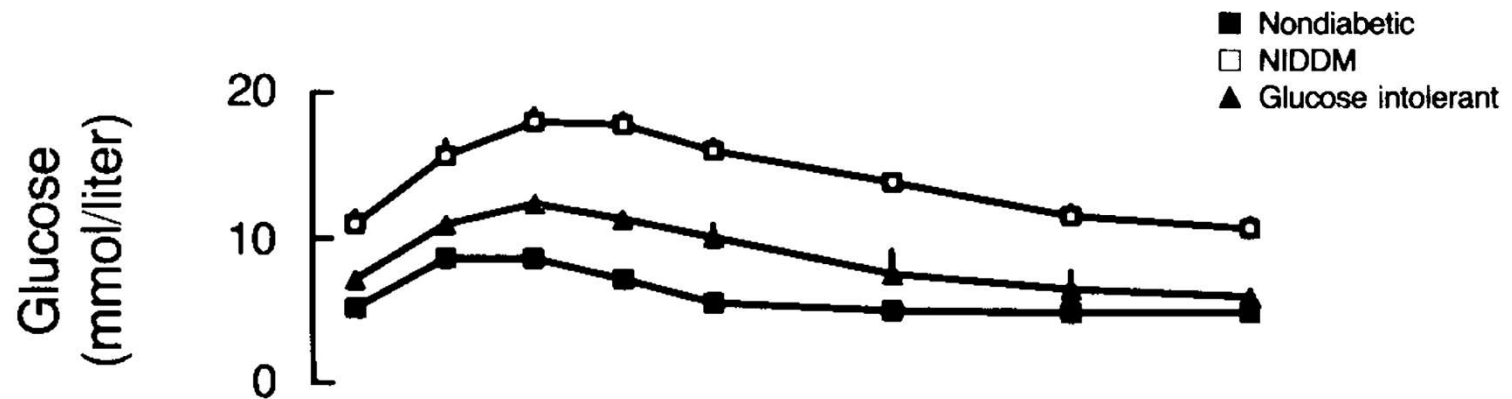
Medicencentrum, Norrlands Universitetssjukhus och  
Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin, Umeå Universitet

# Undvika högt blodsocker

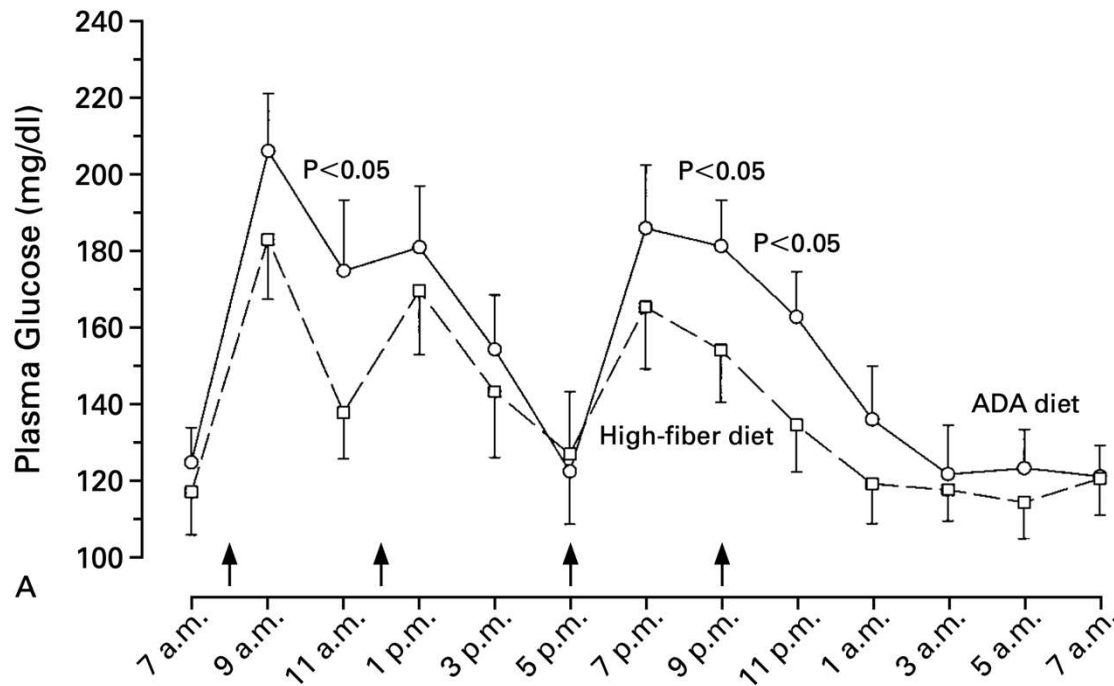


UMEÅ UNIVERSITET

# Kolhydrater höjer blodsockret hos alla, mer uttalat vid diabetes



# Fibrer ger lägre blodsocker efter måltid



**ADA diet:**

*American diabetes association-diet*  
24 g fibrer/dag

**High-fiber diet:**

50 g fibrer/dag

# Vilka livsmedel är rika på fibrer?



UMEÅ UNIVERSITET

# Mer fibrer i maten → lägre blodsocker



Baljväxter



Grönsaker



Nötter



Frukt



Fullkornsprodukter

**Mer fibrer i maten → lägre blodsocker  
→ ett längre liv**



Baljväxter



Grönsaker



Nötter

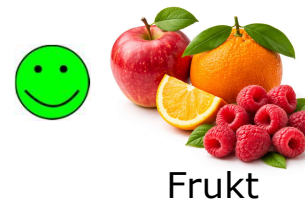
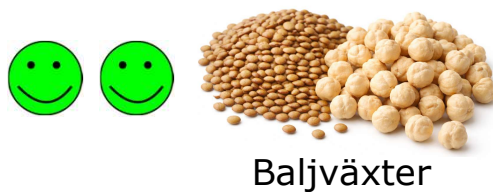


Frukt



Fullkornsprodukter

**Mer fibrer i maten → lägre blodsocker  
→ ett längre liv**

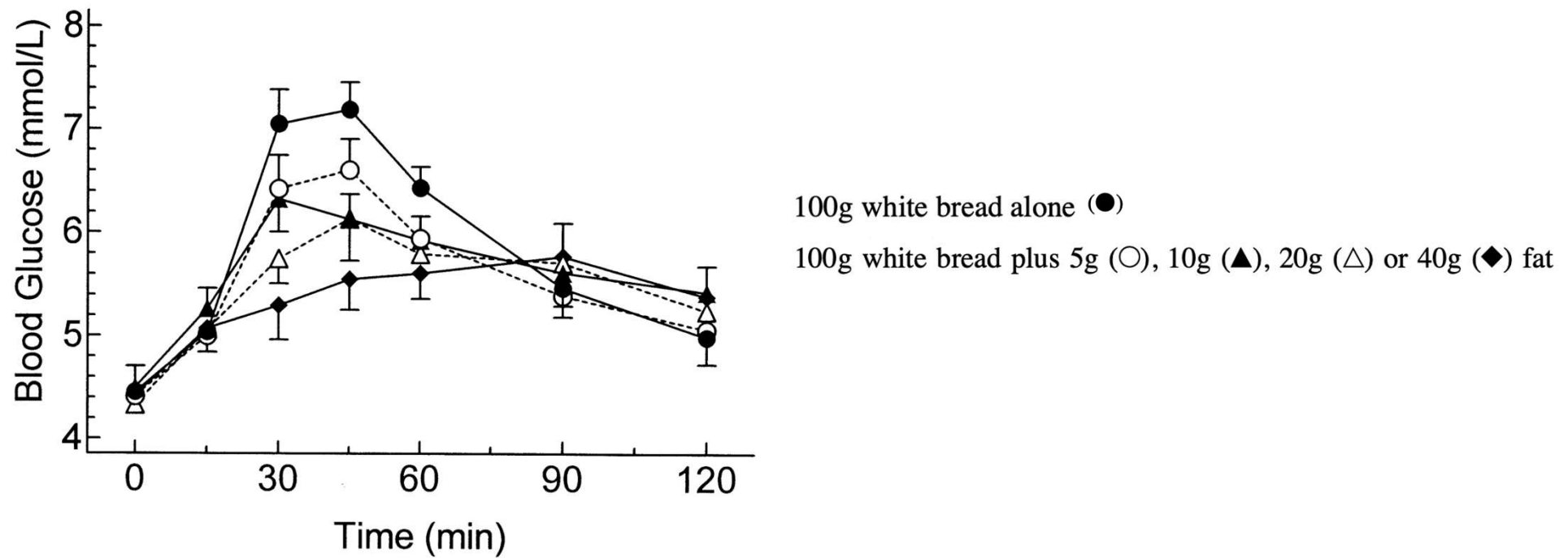


# Kan fett i måltiden dämpa blodsockerstegringen?



UMEÅ UNIVERSITET

# Mer fett i maten ger lägre blodsocker



# Mer fett i maten → lägre blodsocker



Olivolja



Smör, kakor



Nötter



Kött, korv

# Men...



UMEÅ UNIVERSITET

# Alla fetter är inte lika bra för hälsan



Olivolja



Smör, kakor



Nötter



Kött, korv

# Enkelomättat fett → ett längre liv

## Enkelomättat fett



Olivolja



Smör, kakor



Nötter



Kött, korv

**Enkelomättat fett → ett längre liv**  
**Mättat fett → ett kortare liv**

**Enkelomättat fett**



Olivolja



Nötter

**Mättat fett**



Smör, kakor



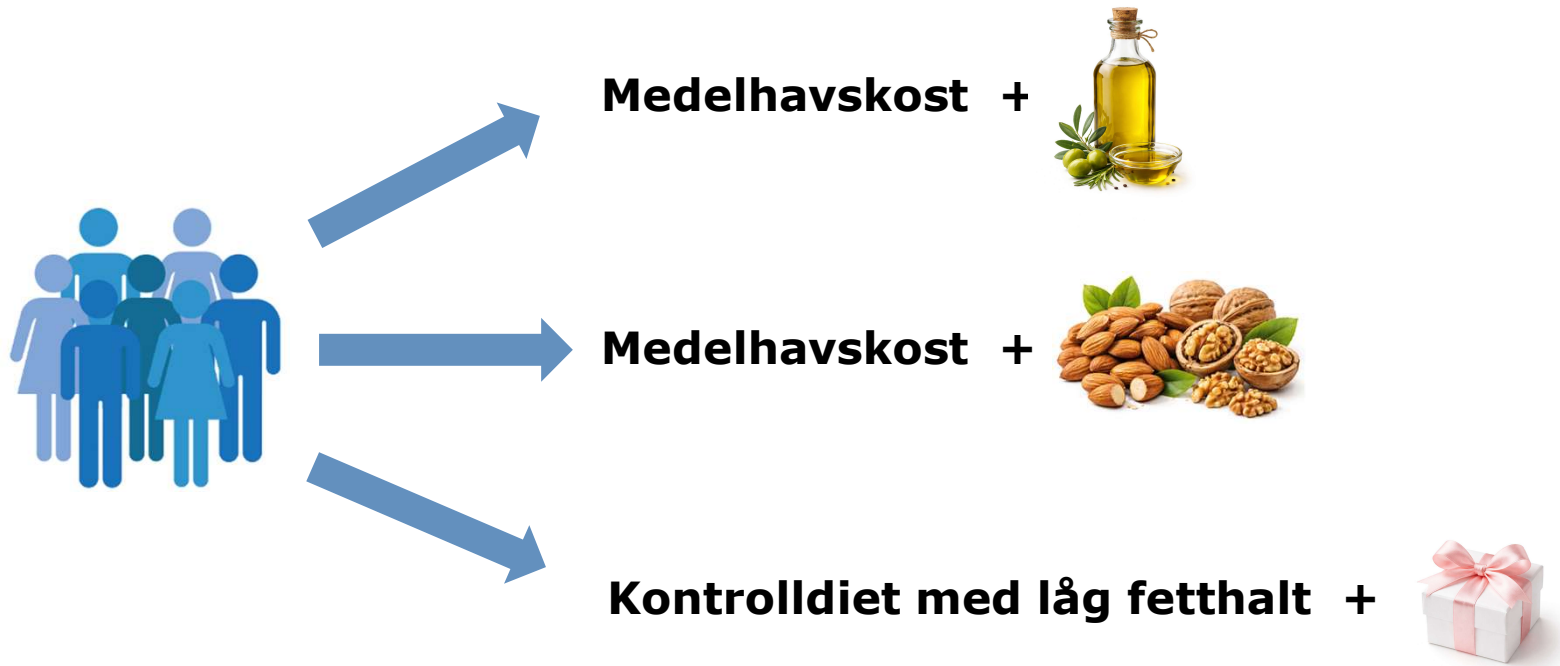
Kött, korv

**Det som känns är konsekvenserna**



UMEÅ UNIVERSITET

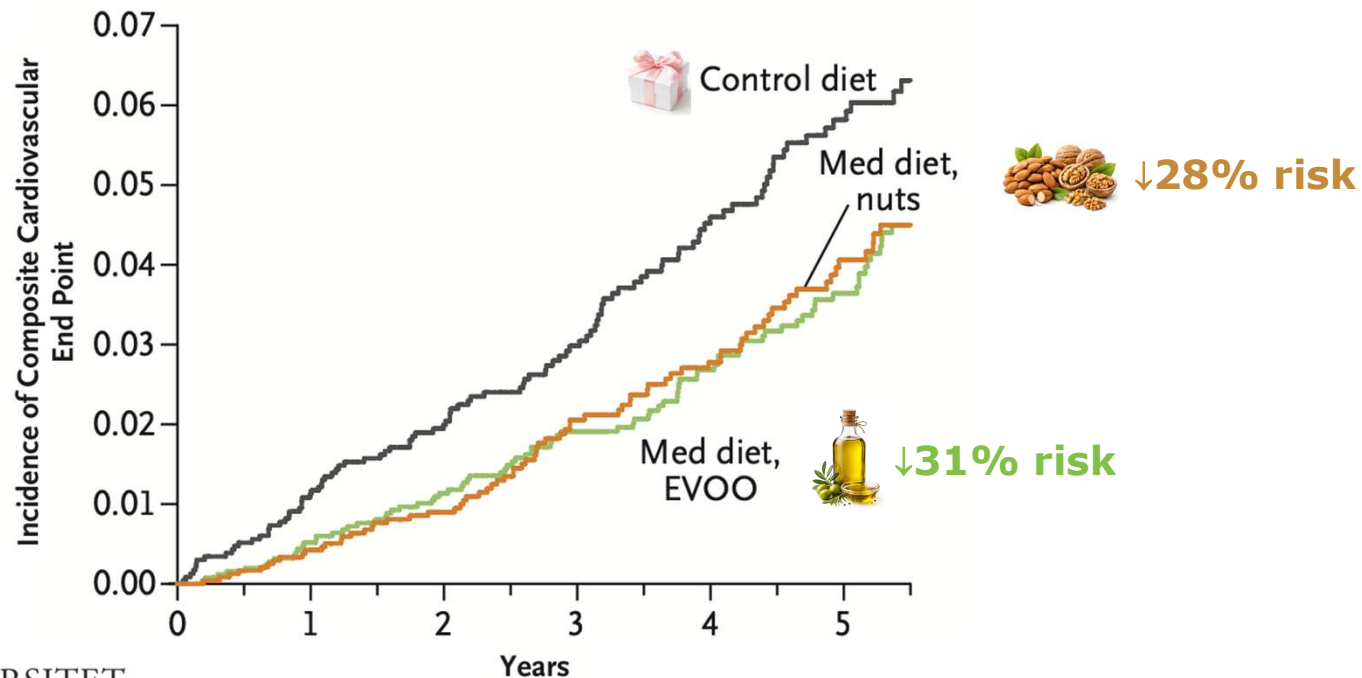
# PREDIMED-studien



# PREDIMED: Medelhavskost minskar risken för hjärtinfarkt, stroke och kardiovaskulär död

Med diet, EVOO: hazard ratio, 0.69 (95% CI, 0.53–0.91)

Med diet, nuts: hazard ratio, 0.72 (95% CI, 0.54–0.95)



# Medelhavskost – hur gör man?



UMEÅ UNIVERSITET

# Medelhavskostens matpyramid



**Begränsa mängden:**  
sötsaker och sockersötade drycker.

**Ät sparsamt:**  
rött kött och charkuteriprodukter.

**Ät flera gånger i veckan:**  
fisk och skaldjur, fågel, ägg och mejeriprodukter.

**Ät av den breda basen varje dag:**  
frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, baljväxter, nötter, müsli, fiber- och fullkornsrikt bröd. Använd vegetabiliska oljor som basfett.



# Vad är den rätta kosten för personer med diabetes?



UMEÅ UNIVERSITET

# Den rätta kosten för personer med diabetes



Medelhavskost

# Den rätta kosten för personer med diabetes



Medelhavskost



Olivolja



Nötter

# Den rätta kosten för personer med diabetes



Medelhavskost



Olivolja



Baljväxter



Nötter

# Den rätta kosten för personer med diabetes



Medelhavskost



Olivolja



Baljväxter



Grönsaker



Nötter



Fullkornsprodukter



Frukt

**Tack!**



UMEÅ UNIVERSITET