
 **HELSE BERGEN**
Haukeland universitetssykehus

ALT MÅNDLAK OM MENNESKE

Kosthold og ernæring ved diabetes type 2

Klinisk ernæringsfysiolog
Haukeland universitetssykehus
Haraldsplass diakonale sykehus



 **HELSE BERGEN**
Haukeland universitetssykehus

Avdeling for klinisk ernæring

Kosthold ved diabetes - en viktig del av behandlingen

Hva og hvor mye vi spiser påvirker både blodsukkeret, vekten, blodtrykket og nivået av fettstoffer i blodet.

Kostholdet har derfor **stor betydning** både for blodsukkerreguleringen og risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom



Bilde: Clare Bloomfield/FreeDigitalPhotos.net

Sunn kost ved diabetes type 2:

- Bidrar til god blodsukkerregulering
- Er hjertevennlig
- Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger
- Består av mat man liker, har råd til og klarer å lage.



Modifisert etter bilde fra Helsedirektoratet (www.helsedirektoratet.no).

Kostråd og anbefalinger kan virke overveldende...



Sunn kost ved diabetes type 2:

- Bidrar til god blodsukkerregulering
- Er hjertevennlig
- Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger
- Består av mat man liker, har råd til og klarer å lage.




Modifisert etter bilde fra Helsedirektoratet (www.helsedirektoratet.no).

Sunn kost ved diabetes type 2:

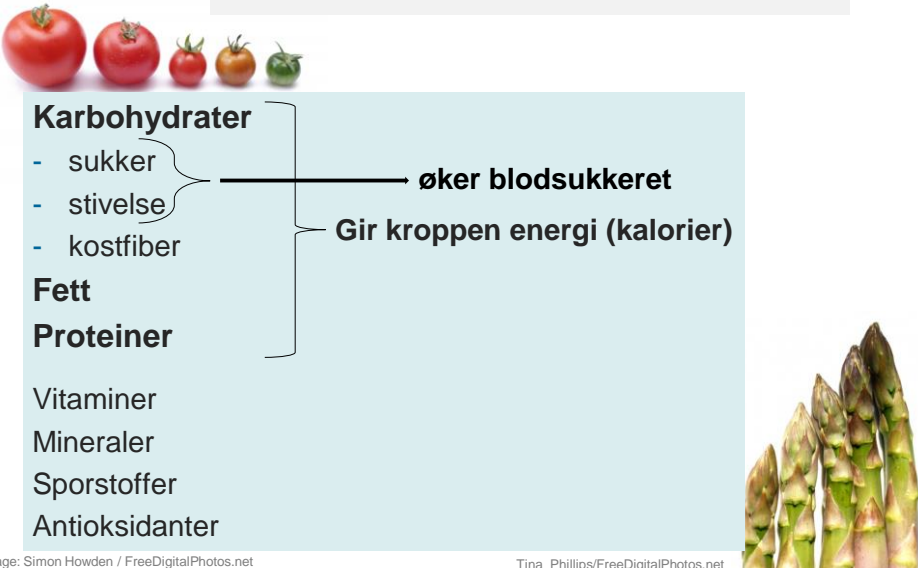
- Bidrar til god blodsukkerregulering
- Er hjertevennlig
- Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger
- Består av mat man liker, har råd til og klarer å lage.



Modifisert etter bilde fra Helsedirektoratet (www.helsedirektoratet.no).


HELSE BERGEN
 Haukeland universitetssjukehus
 Avdeling for klinisk ernæring

Hva inneholder maten?




Karbohydrater
 - sukker
 - stivelse
 - kostfiber


Fett
Proteiner
 Vitaminer
 Mineraler
 Sporstoffer
 Antioksidanter

øker blodsukkeret
 Gir kroppen energi (kalorier)

Image: Simon Howden / FreeDigitalPhotos.net
 Tina_Phillips/FreeDigitalPhotos.net


HELSE BERGEN
 Haukeland universitetssjukehus
 Avdeling for klinisk ernæring

Matvarene på venstre side av streken inneholder
 - sukker
 og/eller
 - stivelse



Modifisert etter Kostsirkelen fra Landsforeningen for kosthold og helse (LKH)
 Bilder: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no
 "Image courtesy of papaija2008/ FreeDigitalPhotos.net"

Sunn kost ved diabetes type 2:

- Bidrar til god blodsukkerregulering
- Er hjertevennlig
- Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger
- Består av mat man liker, har råd til og klarer å lage.



Modifisert etter bilde fra Helsedirektoratet (www.helsedirektoratet.no).

Karbohydrater

Det anbefales karbohydrater fra kostfiber- og næringsrike matvarer

- fullkornsprodukter
- belgvekster
- frukt/bær
- grønnsaker
- magre meieriprodukter



Image: Ambro/FreeDigitalPhotos.net

Faktorer knyttet til mat og drikke som påvirker blodsukkerstigningen

- Mengde sukker og stivelse
- Kostfiberinnhold
- Fettinnhold
- Tilberedning (kukt, findelt, most)
- Form (flytende eller fast)



Andre faktorer som kan påvirke blodsukkeret

- Fysisk aktivitet
- Sykdom
- Psykiske påkjenninger, stress
- Medisinsk behandling

Bilde: Opplysningskontoret for frukt og grønt

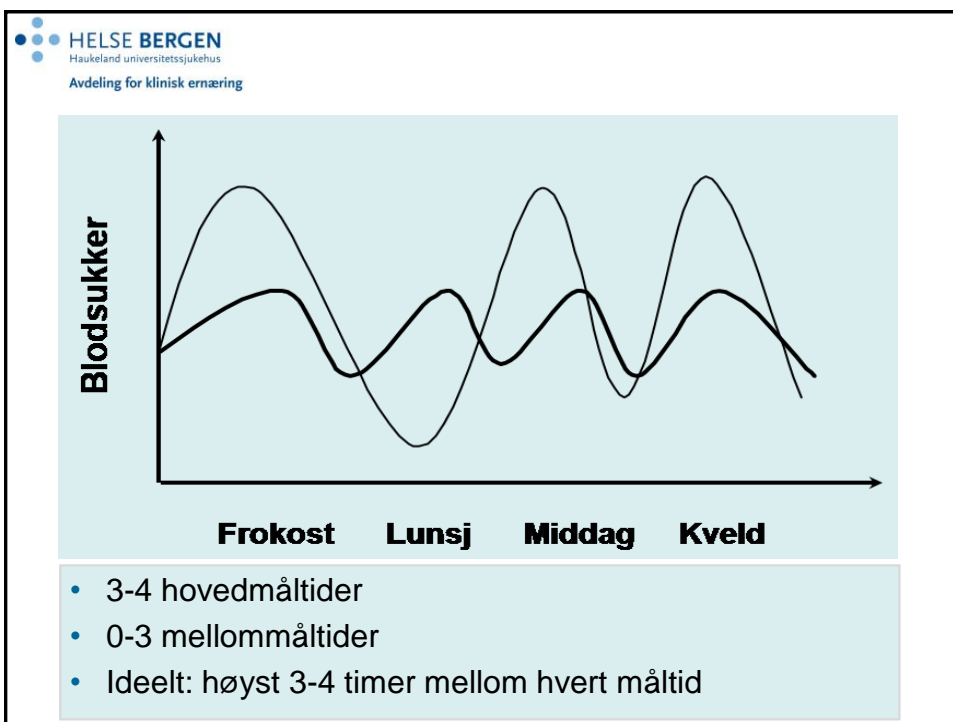
Matvarene på venstre side av streken inneholder

- sukker
- og/eller
- stivelse



Modifisert etter Kostsirkelen fra Landsforeningen for kosthold og helse (LKH)

Bilder: Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no
"Image courtesy of papaija2008/ FreeDigitalPhotos.net"







Fordeler med hyppige måltider


- Jevnt blodsukker
- Mindre sulten
- Bedre konsentrasjon
- Bedre prestasjonsevne

Mer overskudd og bedre humør 



Bilde: FreeDigitalPhotos.net

 HELSE BERGEN <small>Haukeland universitetssjukehus</small> <small>Avdeling for klinisk ernæring</small>			Type karbohydrat		
sukker		stivelse		kostfiber	
brus saft kaker godteri honning		korn mel brød potet pasta ris mais (belgfrukter)		grønnsaker belgfrukter grove korn/ kornprodukter poteter frukt bær nøtter/mandler	
<hr/> melk frukt bær		Og matvarer som blir laget av disse			
Klinisk ernæringsfysiolog Torild L. Grønnerud, Professor Knut Dahl-Jørgensen, Ullevål universitetssykehus 2007					

 HELSE BERGEN <small>Haukeland universitetssjukehus</small> <small>Avdeling for klinisk ernæring</small>		Type karbohydrat	
sukker			
brus saft kaker godteri honning			
<hr/> melk frukt bær			

Sukker

Naturlige sukkerarter



www.bama.no



www.melk.no



www.dairy.medi.dk

Sukker forekommer **naturlig** i en rekke matvarer.

For eksempel

- Frukt og bær inneholder fruktsukker (fruktose) og druesukker (glukose)
- Melk inneholder melkesukker (laktose)

Sukker

Tilsatt sukker



Bilde: YaiSirichai/FreeDigitalPhotos.net

Raffinert sukker og en rekke andre typer sukker tilsettes mat- og drikkevarer. Dette kalles **tilsatt sukker**.

Eksempler på tilsatt sukker: sukker, farin, melis, brunt sukker, fruktose, glukose, sirup, honning mm.

Foto: Shdir/NDF, Fotograf Sveinung Bråthen

Sukkerarter/sukker

Det anbefales å fordele inntaket ut over dagen.

For eksempel til et måltid:

1 porsjon melk/yoghurt/skyr

eller

1 porsjon frukt/bær

eller

1 porsjon søtpålegg



Bilde: opplysningskontoret for mel og korn



Eksempler på porsjoner

Frukt

- 1 pære, eple eller liten appelsin
- 1 nektarin, fersken eller fiken
- 1 ½ kiwi
- 2 klementiner eller dadler
- 4 aprikoser eller småplommer/svisker
- ½ banan
- 2 ringer m/ananas
- ¼ mango (75 gram)
- 200 gram honningmelon
- 150 gram vannmelon
- 10-12 druer/rosiner
- 1 dl juice

Bær

- 5 dl bringebær
- 4 dl molter
- 3 dl jordbær (10-12 stk), bjørnebær, rips, stikkelsbær
- 2 dl solbær, tyttebær, blåbær, hyllebær, moreller eller kirsebær



Image: Michal Marcol/FreeDigitalPhotos.net

Eksempler på porsjoner

Melk, yoghurt og skyr

- 2 dl melk uten tilsatt sukker
 - (f.eks. skummet melk, ekstra lett melk, skummet kulturmilk, smaksatt melk uten tilsatt sukker)
- 1 dl smaksatt melk med tilsatt sukker
- 1,5 - 2 dl yoghurt naturell
- 1,25 - 1,5 dl yoghurt uten tilsatt sukker
- 0,5 – 0,75 dl frukt-/dessertyoghurt
- 2 dl skyr uten tilsatt sukker
- 1 dl skyr med tilsatt sukker



Søtpålegg

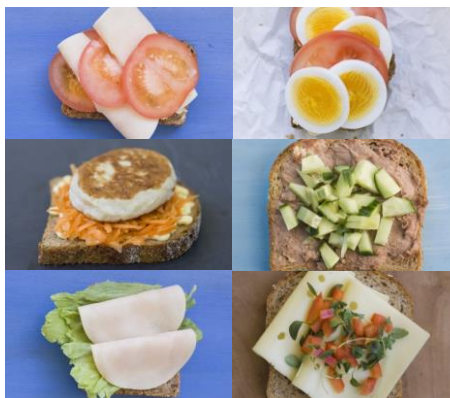
1 påleggsporsjon
(10 – 20 g)

- Brunost
- Prim
- Syltetøy
- Honning

Velg oftest pålegg med lite eller ingen sukker

Pålegg med lite eller ingen sukker

- hvitost/smøreost/kremost
- cottage cheese
- renskåret kjøttpålegg (skinke/kalkun/kylling)
- egg
- leverpostei
- fiskepålegg (makrell i tomat, laks, sild)
- avokado
- peanøttsmør u/tilsatt sukker



Sukkerarter/sukker

Det anbefales å fordele inntaket ut over dagen.

For eksempel til et måltid:

1 porsjon melk/yoghurt/skyr

eller

1 porsjon frukt/bær

eller

1 porsjon søtpålegg



Bilde: opplysningskontoret for mel og korn

Hva med kaker og andre søtsaker...?



Opplysningskontoret for meieriprodukter

Clare Bloomfield/FreeDigitalPhotos.net



raikrachiada tor/sasp/FreeDigitalPhotos.net Opplysningskontoret for brød og korn



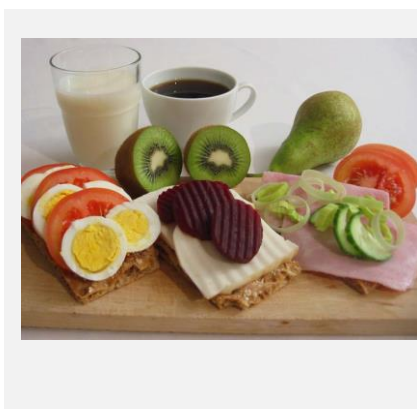
Opplysningskontoret for meieriprodukter



Ingen matvarer er
 forbudt, det er
mengden og
hyppigheten
 som er avgjørende...



Hva er mest næringsrikt?



Samme mengde energi

Sukkererstatninger

Inneholder **mindre** eller **ingen** energi (kcal)
sammenlignet med vanlig sukker.



Når bruke sukkererstatninger?

Når du spiser/drikker

- Frokost- og kornblandinger
- Grøt
- Bær/frukt
- Vafler/lefser/sveler
- Pannekaker
- Kaffe/te

Når du tilbereder

- Bakst
- Desserter
- Gele
- Fruktgrøt/-kompott
- Saft
- Syltetøy/marmelade

Sukkererstatninger

Tabletter - Varm drikke

Flytende - Desserter, fruktgrøt/-kompott, saft, syltetøy, grøt

Pulver/strø - Bakst, frokost- og kornblandinger, vafler/lefser/sveler, pannekaker, desserter

Søtningsstoffer

Kan påvirke blodsukkeret

Sorbitol
 Xylitol
 Mannitol
 Maltitol
 Isomalt
 Laktitol

Påvirker ikke blodsukkeret

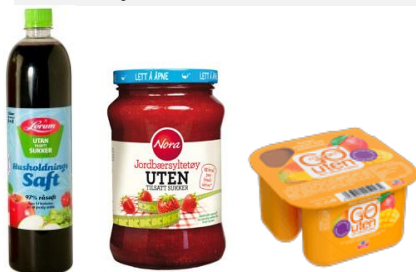
Aspartam
 Cyklamat
 Acesulfam K
 Sakkarin
 Sukralose
 Erythritol
 Stevia

Søtningmidler kan inneholde et eller flere søtstoffer.

Forskjellig matvaremerking...

Uten tilsatt sukker...

- betyr ikke sukkerfri
- matvaren kan ha et naturlig innhold av sukker og/eller være tilsatt råsaft, fruktjuice, frukt, bær e.l.



Lett, light, mager...

- fett- eller sukkerinnholdet i produktet er **minst 30 prosent** lavere enn i et lignende produkt



Drikke uten sukker og kalorier

- Vann
- Te*
- Kaffe*
- Usukret vann/mineralvann**
- Saft/leskedrikk uten sukker
- Brus uten sukker

*uten tilsatt sukker og/eller melk/fløte

**vær oppmerksom på saltinnholdet




Sjekk likevel varedeklarasjonene (høyst 0-1 kcal/100g), da noen typer drikke kan inneholde frukt sukker/fruktjuice


Type karbohydrat

sukker	stivelse	kostfiber
brus saft kaker godteri honning <hr/> melk frukt bær	korn mel brød potet pasta ris mais (belgfrukter)	grønnsaker belgfrukter grove korn/ kornprodukter poteter frukt bær
Og matvarer som blir laget av disse		

Klinisk ernæringsfysiolog Torild L. Grønnerud, Professor Knut Dahl-Jørgensen, Ullevål universitetssykehus 2007


HELSE BERGEN
 Haukeland universitetssjukehus
 Avdeling for klinisk ernæring

Type karbohydrat



stivelse

korn
mel
brød
potet
pasta
ris
mais
(belgfrukter)

Og matvarer som blir laget av disse


HELSE BERGEN
 Haukeland universitetssjukehus
 Avdeling for klinisk ernæring

Bilde: Grant Cochrane/FreeDigitalPhotos.net




Kornprodukter


Det anbefales å velge kornprodukter med høyt innhold av kostfiber og fullkorn.




- Grovt brød og grove rundstykker
 - (minst 50% sammalt mel og hele korn)
- Grove knekkebrød
- Frokost-/kornblandinger med hele valsede korn
- Fullkornsvarianter av ris og pasta





En smart middagstallerken



-  Poteter, ris, pasta, korn eller belgvekster
-  Fisk, kjøtt, fjærfe, egg eller skaldyr
-  Grønnsaker








Eventuelle endringer kan gjøres gradvis...



20 Portionsstørrelse

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus
Avdeling for klinisk ernæring

Bilder: Opplysningskontoret for frukt og grønt
Opplysningskontoret for egg og kjøtt



Ta utgangspunkt i «tallerkenmodellen» til alle retter...



For inspirasjon og informasjon www.frukt.no www.5omdagen.com

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus
Avdeling for klinisk ernæring

Type karbohydrat

sukker	stivelse	kostfiber
brus saft kaker godteri honning <hr/> melk frukt bær	korn mel brød potet pasta ris mais (belgfrukter)	grønnsaker belgfrukter grove korn/ kornprodukter poteter frukt bær nøtter/mandler

Og matvarer som blir laget av disse

Klinisk ernæringsfysiolog Torild L. Grønnerud, Professor Knut Dahl-Jørgensen, Ullevål universitetssykehus 2007


HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus
Avdeling for klinisk ernæring

Bilde: Opplysningskontoret for frukt og grønt

Hvordan får dekket kostfiberanbefalingen?

4 skiver ekstra grovt brød	13,2 g kostfiber
2 grove rugknekkebrød	4,2 g kostfiber
6 cherrytomater	0,9 g kostfiber
Paprika og agurk på brødsnivene	0,8 g kostfiber
1 gulrot	1,9 g kostfiber
3 middels poteter	2,6 g kostfiber
150 g grønnsaksblanding	4,8 g kostfiber
2 frukter (eple, appelsin)	6,0 g kostfiber
20 g valnøtter	1,3 g kostfiber
Totalt:	35,7 g kostfiber

Det ovenstående eksempel viser én av mange måter å få dekket det anbefalte inntak av kostfiber (25 – 45 g dag)



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus
Avdeling for klinisk ernæring

Bilder: www.bama.no

5 om dagen

- Ubegrenset med grønnsaker*
- Høyst 2-3** frukt- og bærportjoner om dagen
- Friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede
- Velg de du har lyst på og liker
- Variasjon og gjerne flere farger

*Vær oppmerksom på at mais og avokado ikke grønnsaker
**1 lite glass juice teller som 1 frukt




Sunn kost ved diabetes type 2:

- Bidrar til god blodsukkerregulering
- Er hjertevennlig
- Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger
- Består av mat man liker, har råd til og klarer å lage.



Modifisert etter bilde fra Helsedirektoratet (www.helsedirektoratet.no).

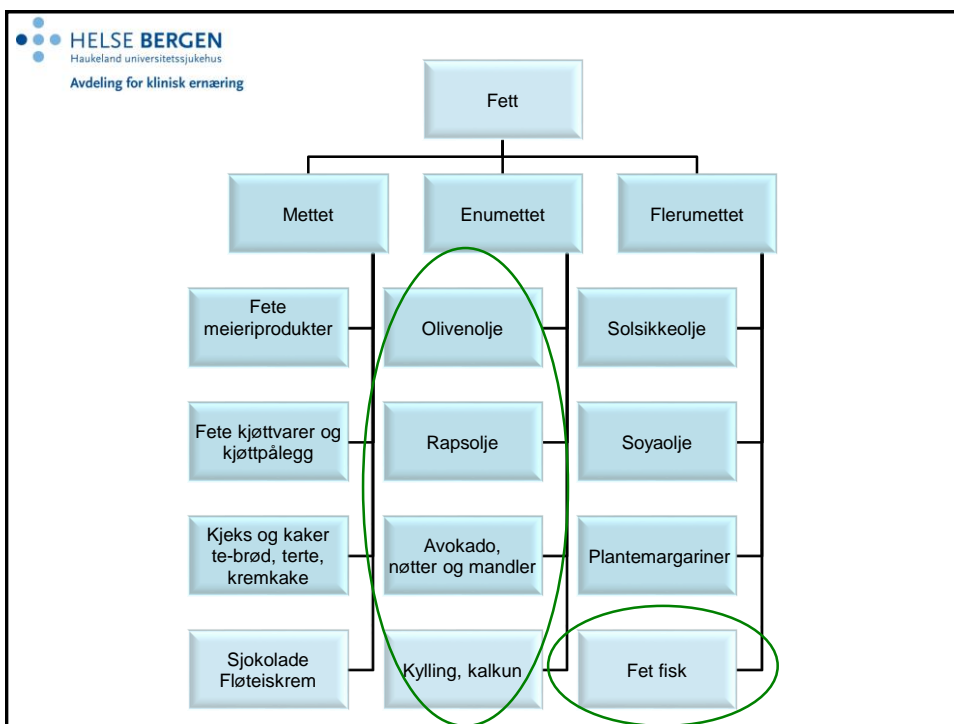
Forskjellige typer fett....



Mettet fett har ugunstig virkning på flere risikofaktorer for hjerte- og karsykdom (kolesterol, triglyserider, blodets evne til å lage blodpropp)

Umettet fett har tilsvarende positiv virkning på de samme risikofaktorene. **Enumettet** fett ser ut til å ha spesielt gode helseeffekter.


Fra «kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer», Helsedirektoratet 2011.



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus
Avdeling for klinisk ernæring

Bilde: Opplysningskontoret for Meieriprodukter(Melk.no).

Meieriprodukter



Anbefalt:

3 porsjoner med magre meieriprodukter daglig hvor minst 2 porsjoner er melk, syrnet melk eller yoghurt

1 porsjon kan være

- 1 middels glass melk*/syrnet melk* (2 dl)
- 1 lite beger yoghurt* (125 g)
- 1 porsjon skyr, cottage cheese eller kvarg* (ca. 100 g)
- 1-2 skiver hvitost

*uten tilsatt sukker

Fjærfe og kjøtt

Velg fortrinnsvis hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt

Høyst 500 gram pr. uke av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt (inkl. storfe, svin, sau, geit).



Magert kjøtt, kjøttprodukter og kjøttpålegg:
høyst 10 g fett pr.100 g



Fisk

2-3 fiskemiddager i uken
(totalt 300-450 g i uken)

Hvorav minst 200 gram er fet fisk som laks, ørret, makrell, sardiner og sild

Fisk i fiskeprodukter inngår også i anbefalingen. Velg gjerne fiskeprodukter merket med nøkkelhullet

6 påleggsporsjoner = 1 fiskemiddag



Bilde: Synnøve Dreyer/Helsedirektoratet



Bilde: www.godfisk.no

Fett

I matlaging

1-2 ts per person

- Olje
- Flytende margarin
- Myk margarin
- Rapsolje og olivenolje egner seg til steking*.

**Virgin-/jomfruoljer og kaldpressede oljer egner seg ikke til oppvarming*

På brødskiven

Skrapet lag eventuelt utelat

- Myk margarin
- Lett margarin
- Majones



Bilde: Opplysningskontoret for egg og kjøtt

Nøtter og mandler

Usaltede
 nøtter/mandler
 i moderate
 mengder
 (20 g/dag)

Eksempler på 20 g:



Bilder: www.bama.no

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus
Avdeling for klinisk ernæring

Bilde: Stor & sterk, OUS, 2009

Samme energimengde



80 gram peanøtter har samme energimengde som
1 appelsin, 1 eple, 1 kiwi, 1 banan, gulrøtter, kålrabi, agurk, blomkål,
1 paprika, salat, tomater

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus
Avdeling for klinisk ernæring


Fett – det mest kaloririke næringsstoffet

Det er ingen forskjell i energi (kalorier) mellom mettet og umettet fett

Velg de hjertevennlige fettkildene...



Foto: Shdir/NDF, Fotograf Sveinung Bråthen


Bilde: Carlos.Porto/FreeDigitalPhotos.net

Salt

Anbefalt inntak: Høyst 5 g salt/dag


Gjennomsnittsinntak: ca. 10 gram/dag

Hvor får vi saltet fra?

70–80 %: Bearbejdede matvarer og ferdigretter (f.eks. supper, gryteretter, sauser, middagshermetikk, buljong mm)


10-15 %: Salting av maten under tillaging og spising

10 %: Rene råvarer







En ts salt (5 ml) = ca. 7 g



Hvordan redusere saltinntaket



- Velg fortrinnsvis rene råvarer
- Velg matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold
 - Vurder saltinnholdet
 - Se etter nøkkelhullsmerket
- Begrens tilsetning av salt under tilberedning og spising



Alternativer til salt

Smakstilsetninger

- Urter (friske/tørkede)
- Krydderblandinger uten salt

Det kan ta 1-2 uker å venne smaksløkene til mindre salt



Bilde: Piyachok Thawornmat/FreeDigitalPhotos.net

Alkohol ved diabetes

Alkohol hemmer kroppens egenproduksjon av blodsukker noe som kan føre til lavere blodsukkerverdier enn normalt.

Personer som bruker insulin eller medisiner som øker insulinproduksjonen bør ikke drikke alkohol på tom mage og spise ekstra før de legger seg.



Image: Simon Howden / FreeDigitalPhotos.net



Energiinnhold i alkoholholdig drikke

Type	Mengde	Karbohydrat -innhold	Energiinnhold
Pils, 4,7 vol % alkohol	0,33 l/0,5 l	11 g/16 g	129 kcal/ 195 kcal
Øl, alkoholfritt	0,33 l/0,5 l	17 g/ 25 g	59 kcal/ 89 kcal
Lettøl, 2,5 vol % alkohol	0,33 l/0,5 l	8 g/ 13 g	83 kcal/ 126 kcal
LITE øl, 4,5 vol % alkohol	0,33 l/0,5 l	4 g/ 5 g	106 kcal/ 161 kcal
Cider, 4,5 vol % alkohol	0,33 l/0,5 l	28 g/ 43 g	195 kcal/ 295 kcal
Rødvín, 12 vol-% alkohol	125 ml	1 g	88 kcal
Hvitvín, halvtørr, 10 vol-% alkohol	125 ml	3,6 g	84 kcal
Hvitvín, tørr, 12 vol-% alkohol	125 ml	0,3 g	84 kcal
Vín, alkoholfri	125 ml	9 g	21 kcal
Brennevin, 40 vol-% alkohol	4 cl	1 g	98 kcal
Likør, 35 vol-% alkohol	4 cl	13 g	124 kcal
Hetvín, søt, 17 vol-% alkohol	7 cl	7,0 g	97 kcal

Tall er hentet fra den norske matvaretabellen. Variasjoner kan forekomme.

Ved ønske om vektreduksjon

Vekttap forutsetter et lavere energiinntak enn energiforbruk.

Det er mange veier til målet.



Bilde: adamr/FreeDigitalPhotos.net

Ved ønske om vektreduksjon

Mulige steder å starte...

- Måltidsrytme
- Energiinntak
 - porsjonstørrelser
 - valg av matvarer
- Kostfiber
- Valg av drikke
- Fysisk aktivitet



Bilde: adamr/FreeDigitalPhotos.net

5 - 10% vektreduksjon ved overvekt

Fastende blodsukker	↓	15-35 %
HbA1C	↓	7-20 %
Totalkolesterol	↓	5-20 %
Triglycerider	↓	15-35 %
Blodtrykk (systolisk og diastolisk)	↓	5-20 %

Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne. Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten.

Sunn kost ved diabetes type 2:

- Bidrar til god blodsukkerregulering
- Er hjertevennlig
- Bidrar med de næringsstoffene kroppen trenger
- Består av mat du liker, har råd til og klarer å lage.



Modifisert etter bilde fra Helsedirektoratet (www.helsedirektoratet.no).

Helsedirektoratets kostråd (oppsummert)

- Grønnsaker, frukt og bær (minst 5 om dagen)
- Grove kornprodukter
- Magre meieriprodukter
- Fisk til middag to til tre ganger i uken og som pålegg
- Magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrenset inntak av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- Gode fettkilder
- Moderat inntak av salt og sukker
- Vann som tørstedrikk
- Energibalanse



* www.helsenorge.no/kostråd

På butikken...



Bilde: www.bt.no/22.04.2012

Varedeklarasjon



Gi noe tilbake til naturen ved å kildesortere begeret som plast.

400 g

INGREDIENSER PLANTEMARGARIN 70%
 Rapsolje(57%), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, skummet melk, salt, emulgator (soyalecitin, mono- og diglyserider av fettsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A og D, fargestoff (betakaroten), aroma.

OPPBEVARES KJØLIG.
 Kan i kortere perioder oppbevares i romtemperatur.

BEST FØR: Se på himmelen på langsiden av beger.

Ønsker du mer informasjon?
 Skriv eller ring til:
 Mills Matforum, Postboks 4644
 Sofienberg, 0506 Oslo
 Telefon 22 80 86 00
 www.softflora.no

Anvendelse	Uegnet	Velegnet
Smørbrød		✓✓
Steking		✓✓
Baking		✓✓



1 234567 890128

NÆRINGSINNHOLD: per 100g vare gir ca:

Energi	2590 kJ (630 kcal)
Protein	mindre enn 0,5 g
Karbohydrat	mindre enn 0,5 g
hvorav:	
Sukkerarter	mindre enn 0,5 g
Fett	70 g
hvorav:	
Mettede fettsyrer	17 g
Enumettede fettsyrer	34 g
Fierumettede fettsyrer	14 g
hvorav:	
Essensielle fettsyrer	14 g
hvorav:	
Alfaolenolensyre (omega 3)	4,4 g
Linolensyre (omega 6)	9,6 g
Vitamin A	900 µg (113%)
Vitamin D	10 µg (200%)
Vitamin E	8 mg (67%)
Kostfiber	0 g
Natrium (tilsvarer 1 g salt)	0,4 g

1 av referanseverdi

For å oppnå positiv effekt av essensielle fettsyrer anbefales et daglig inntak på 2 g alfalinolensyre og 10 g linolensyre.

Ingredienser

- Detaljert liste
- Den ingrediensen som står oppført først er det mest av deretter listes ingrediensene i fallende rekkefølge etter mengde
- Sentral og nødvendig informasjon for alle og spesielt for allergikere

Bilde: www.mills.no

Næringsdeklarasjon

Næringsinnhold
per **100 g** eller **100 ml** av varen.

- Energi (kcal/kJ)
- Protein (g)
- Karbohydrater (g)
- Fett (g)

Næringsinnhold	Ingrediens	Annen
Næringsinnhold	per 37,5 porsjon	per 100 g
Energi (kilojule)	537kJ	1432kJ
Energi (kalorier)	127kcal	338kcal
Protein	4,3g	11,5g
Karbohydrat	25,7g	68,4g
(andel sukker)	1,7g	4,4g
Fett	0,8g	2g
(andel mettet fett)	0,2g	0,6g
Fiber	3,8g	10g
(oppløselig)	0,9g	2,3g
(ikke-oppløselig)	2,9g	7,7g
Natrium	0,10g	0,3g
Saltkvivalent	0,24g	0,7g

- På enkelte varer kan det også være oppgitt per porsjon

En veileder for vurdering av matvarer

Anbefalt innhold per 100 g av varen

	Fett	Kostfiber	Sukkerarter
Brød	høyst 7 g	minst 5 g	høyst 5 g
Knekkebrød, kavring og kjeks	høyst 7 g	minst 6 g	høyst 5 g
Frokost- og kornblandinger	høyst 8 g	minst 6 g	høyst 13 g
Melk og syrnnet melk	høyst 0,7 g		høyst 5 g
Yoghurt og skyr	høyst 1,5 g		høyst 9 g
Ost	høyst 17 g		
Kremost, kvarg og cottage cheese	høyst 5 g		høyst 1 g
Kjøtt, kjøttpålegg og leverpostei	høyst 10 g		høyst 3 g
Fisk og skalldyr (ubearbeidet)	Ingen vilkår		
Fisk og skalldyrprodukter*	**		høyst 5 g

* minst 50% fisk, skalldyr og/eller bløtdyr

** annet fett enn fiskefett: høyst 10 g per 100 g

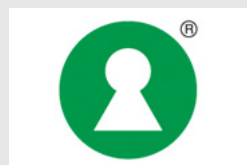
Versjon mars 2020

Fra «Innkjøpskort», avdeling for klinisk ernæring, Haukeland universitetssjukehus. Versjon mars 2020.

Nøkkelhullsmerket

Nøkkelhullsmerkede* produkter oppfyller helsemyndighetenes kriterier for innhold av

- fett
- mettet fett
- sukker
- salt
- kostfiber og fullkorn



*Nøkkelhullsmerket er ikke en obligatorisk merking

Mer informasjon om merkeordningen finner du på www.nokkelhullsmerket.no

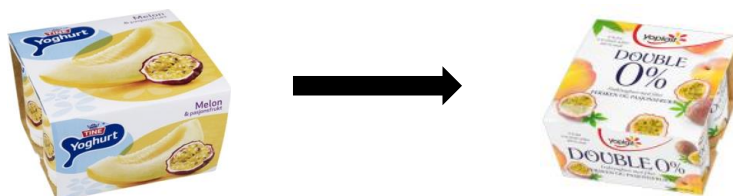
Kostråd og anbefalinger kan virke overveldende...



Små steg mot varige endringer...

Eksempel:

Små steg...

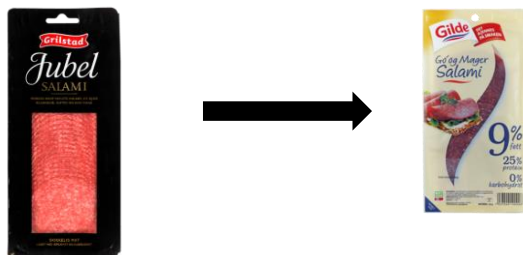


Ved å bytte fra 1 beger (1,5 dl) melon & pasjonsfrukt-yoghurt per dag til 1 beger (1,25 dl) dobbel 0 % fersken og pasjonsfrukt vil det på et år bety:

- 1,6 kg mindre fett
- 3,8 kg mindre sukker

Eksempel:

Små steg...



Ved å bytte fra 1 påleggsporsjon jubelsalami per dag til 1 påleggsporsjon mager salami vil det på et år bety

- 1,3 kg mindre fett


HELSE BERGEN
 Haukeland universitetssjukehus
 Avdeling for klinisk ernæring

Eksempel:

Små steg...



Ved å bytte fra 1 påleggsporsjon jubelsalami per dag til 1 påleggsporsjon hamburgerrygg vil det på et år bety

- **1,6 kg mindre fett**


Så meget fett bliver det til på en uge




5.3

Eksempel:

Små steg...

Bytte fra	Til	Mindre fett i løpet av et år
Tykt lag margarin på 4 brødskeer hver dag	Middels lag margarin	4,7 kg
	Skrapet lag margarin	9,3 kg
	Tykt lag lettmargarin	7,0 kg
	Middels tykt lag lettmargarin	9,3 kg
	Ingen margarin	14,0 kg
Tykt lag lett margarin på 4 brødskeer hver dag	Middels lag lettmargarin	2,3 kg
	Skrapet lag lettmargarin	4,7 kg
	Ingen margarin	7,0 kg

Eksempler på små steg...

Etter undervisningen i dag -
Hvilket steg vil du
fokusere på ?

Velge grovt brød i stedet for halvgrovt brød

Grønnsaker til middagen hver dag

Spise et mellommåltid mellom lunsj og middag

Se på en bestemt matvaregruppe ved hjelp av innkjøpskortet




HELSE BERGEN
 Haukeland universitetssjukehus
 Avdeling for klinisk ernæring



Takk for meg

Bilde fra: http://www.diabetes.org.uk/Documents/Reports/Nutritional_guidelines200911.pdf


HELSE BERGEN
 Haukeland universitetssjukehus
 Avdeling for klinisk ernæring

Bilde: www.freedigitalphotos.net



Informasjon og inspirasjon

- matportalen.no (Informasjon om mat og helse fra offentlige myndigheter)
- helsenorge.no (den offentlige helseportalen)
- frukt.no (Opplysningskontoret for frukt og grønt)
- 5omdagen.com ("5 om dagen", Opplysningskontoret for frukt og grønt)
- brodogkorn.no (Opplysningskontoret for brød og korn)
- godfisk.no (Eksportutvalget for fisk)
- matprat.no (opplysningskontoret for egg og kjøtt)
- melk.no (Opplysningskontoret for meieriprodukter)
- diabetes.no (diabetesforbundet.no)
- nokkelhullsmarket.no
- matvaretabellen.no (Matvaretabellen gir en samlet oversikt over innhold av energi og næringsstoffer for de vanligste matvarene vi spiser i Norge)