



Spise sunt

Tips til enkle endringer av
spisevaner som kan bidra til
å forbedre helsen din.





Forord

Hva og hvor mye du spiser kan påvirke både blodsukkeret, vekten, blodtrykket og nivået av fettstoffer i blodet.

Små endringer i kostholdet ditt, sammen med fysisk aktivitet, kan ha stor betydning for helsen din, og kan bidra til å redusere risikoen for diabetesrelaterte senskader som hjerte- og karsykdom.¹

I denne brosjyren kan du få tips til enkle endringer av spisevaner som kan bidra til å forbedre helsen din.

1. <https://helsenorge.no/sykdom/hormoner/diabetes/diabetes-trening-og-kosthold> (lest 11.11.2020)

Sunn mat

Det å spise næringsrik mat kan hjelpe deg å kontrollere blodsukkeret, kolesterolet, blodtrykket og kroppsvekten, noe som kan føre til mer overskudd og en friskere kropp.

Helsedirektoratet anbefaler at du legger vekt på følgende matvarer i kostholdet:¹

- Grønnsaker og frukt. La grønnsaker og frukt være en del av alle dagens måltider. Minst tre av dine fem om dagen bør være grønnsaker.
- Fullkorn. Velg fullkorn på bekostning av siktet hvetemel. Følg brødskalaen og nøkkelhullsmerket, og velg ekstra grovt.
- Meieriprodukter med lite fett og sukker. Velg gjerne lettvarianter.
- Kylling og fisk.
- Sunne fettsyrer. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

Du bør prøve å begrense inntaket av følgende matvarer:¹

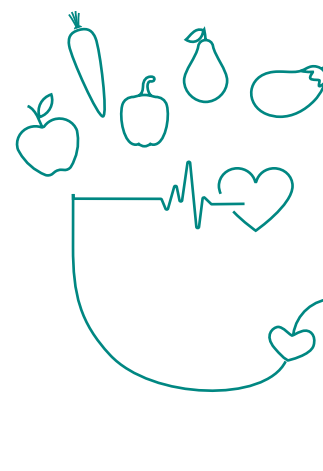
- Sukker, sukkerholdig brus og saft samt godteri og kjeks.
- Rødt kjøtt (særlig bearbeidet kjøtt med mye fett og salt som kjøttdeig, pølser, salami og bacon).
- Meieriprodukter med mye fett, særlig smør, fløte og rømme.
- Salt (natrium). Kjøttpålegg og ferdigretter inneholder ofte mye salt. Vær også obs på produkter som buljong, soyasaus, marinader, blandingskrydder, potetgull og noen typer mineralvann som for eksempel Farris.
- Mat med mye siktet hvetemel som hveteboller og kjeks, fine rundstykker, baguetter og loff.

Tips Salt er en vanesak. Om du gradvis reduserer saltmengden, vil du etter hvert oppleve mindre behov for saltsmak i maten.

1. <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad> (lest 11.11.2020)

Gode matvalg

- La grønnsaker og frukt være en del av alle dagens måltider.
- For deg med diabetes bør minst tre av dine fem om dagen være grønnsaker.
- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær. Varier mellom ulike typer.
- Poteter er ikke en del av fem om dagen, men inngår i et variert kosthold. Velg kokte og bakte poteter fremfor stekte. Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn hvit ris og pasta.
- Bønner og linser, frø, krydder og urter inngår heller ikke i fem om dagen, men har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold.
- Spis gjerne en håndfull usaltede nøtter om dagen.



Spis minst **fem** porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag¹

1. <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/fem-om-dagen/> (lest 11.11.2020)

Spise sunt

Hvis du forstår informasjonen på matvareetiketter, kan du ta bedre beslutninger om hvilke produkter du bør velge. På den måten kan du velge matvarer som er best for din helse.



Slik leser du matvareetiketter

1 Sjekk kaloriene

- Mengden næringsstoffer og energi oppgis alltid per 100 g.
- Vær oppmerksom på porsjonsstørrelsen, hvor mange porsjoner det er i pakken og hvor mye du spiser.
- Matvareetiketter oppgir ofte kalorier i både kcal og kj.

$$1 \text{ kcal} = 4,2 \text{ kj}$$

- Én kcal blir ofte referert til som «en kalori».
- En kalorimengde på rundt 125 kcal per 100 gram regnes som et lavt kaloriinnhold, mens matvarer med mer enn rundt 225–275 kcal per 100 gram regnes som mat med mye kalorier.¹
- Gjennomsnittlig energibehov for kvinner er 2000 kcal, og 2400 kcal for menn.
- Det er summen kalorier i løpet av et døgn som har størst betydning for vekt.

2 Ingredienslister

- Ingredienslister viser ikke den eksakte mengden av ingrediensene. Her listes ingrediensene i maten fra mest til minst.
- Fokuser på de ingrediensene det er mest av, og velg produkter med lite fett, sukker og salt der det er mulig. Sammenlign tilsvarende produkter og velg den matvaren med lavest innhold av mettet fett.¹
 - Prøv å begrense inntak av salt ned mot 5 g daglig.¹
Salt består av natriumklorid (NaCl).
- Vær obs på at sukker også kan gå under andre navn som sukrose, maltose, fruktose, maissirup, dekstrose og fruktjuicekonsentrat.

1. <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring> (lest 11.11.2020)

3 Ernæringspåstander

- Vær oppmerksom på at en matvare som det påstås har «lavt fettinnhold» kan for eksempel inneholde tilsatt mye sukker eller salt. Sjekk alltid ingrediensene og næringsinnholdet. Matvaren inneholder ikke heller nødvendigvis lite fett. For eksempel inneholder potetgull med mindre fett fortsatt veldig mange kalorier og fett, og mager salami har fortsatt dobbelt så mange kalorier og fett som vanlig kokt skinke.

4 Se etter nøkkelhullsmerking¹

- Helsedirektoratet har innført nøkkelhullsmerking som skal gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer som inneholder mer fiber og mindre mettet fett, sukker og salt enn tilsvarende produkter.
- All fersk fisk, frukt, bær, grønnsaker og poteter er nøkkelhullsprodukter, selv om de ikke er merket med Nøkkelhullet. Vær obs på at potet ikke regnes som en av 5 om dagen.¹
- Vær oppmerksom på at nøkkelhullet angir beste alternativ innenfor en matvarekategori, for eksempel frossenpizza. Det betyr ikke nødvendigvis at dette er et godt valg for deg.



Foto: Helsedirektoratet¹

1. <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring> (lest 11.11.2020)

5 Bruk Brødskala'n²

- Brødskala'n gjør det enklere å velge grovt. Merket finnes på papirposene brødene pakkes i
- Brød regnes for grovt når minst halvparten eller mer av melmengden er sammalt mel eller hele korn. Jo grovere brødet er, desto rikere er det på kostfiber, mineraler og vitaminer.
- Velg ekstra grovt brød – fire kaker

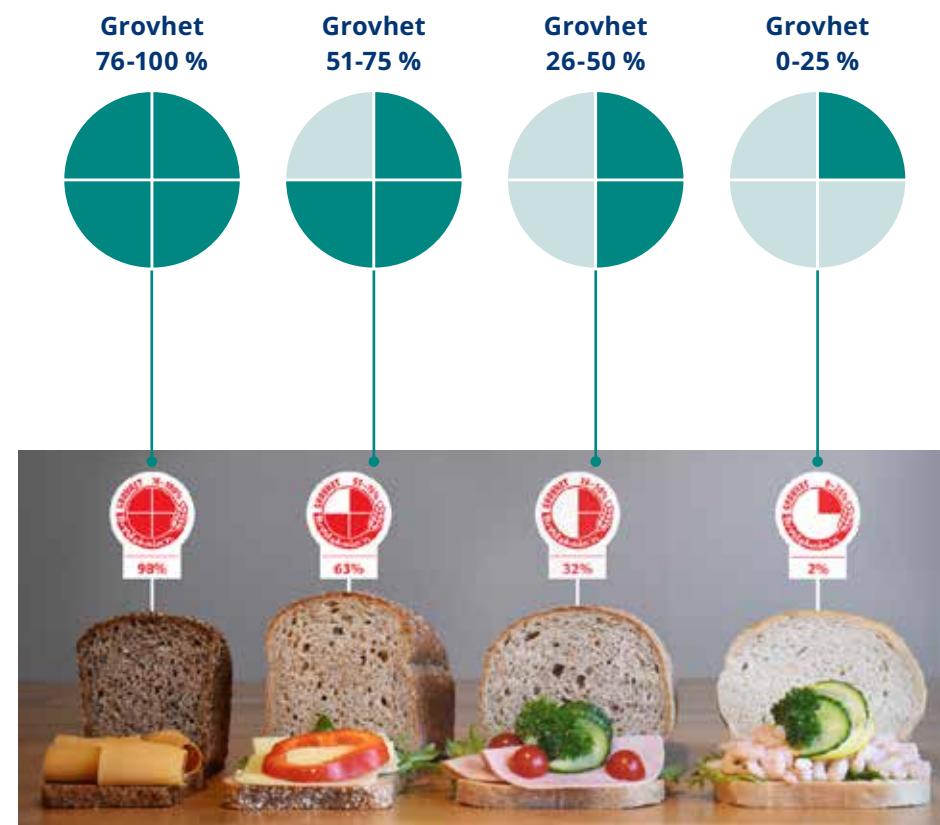


Foto: Baker og konditorbransjens landsforening (BKLF)

2. https://www.matportalen.no/merking/tema/merking_av_mat/bruk_brodskalan (lest 11.11.2020)

Hemmeligheten bak porsjonsstørrelser ligger i hånden din!

Enkle måter å velge hjertesunne porsjoner

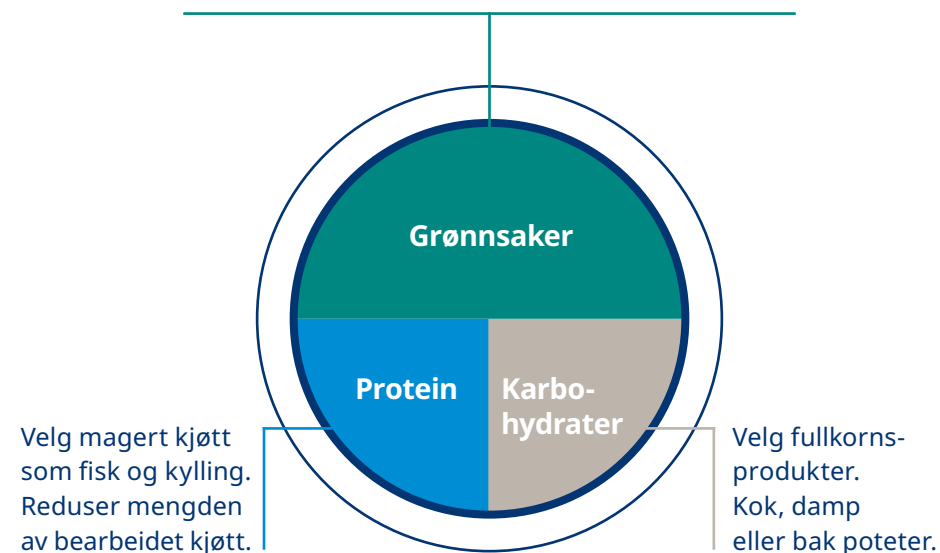
Én måte å finne ut av porsjonsstørrelser på, er ganske enkelt å bruke hånden din. Dette er en flott metode for å få en rask idé over hvor mye mat du spiser.



Tallerkenmodellen er en god måte å fordele porsjoner på.

Du forestiller deg rett og slett at tallerkenen din er delt inn i tre deler, og legger til matvarer deretter.

Spis så mange forskjellige grønnsaker som mulig.



Olje

Bruk olivenolje og mykt/flytende margarin, begrens bruken av smør og hard margarin.

Vann

Drikk vann og begrens sukkerholdige drikkevarer.

1. American Heart Association: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/aha-diet-and-lifestyle-recommendations> (lest 11.11.2020)

Byttetriks

Bruk disse tipsene for å finne sunne alternativer til mat med høyt kaloriinnhold.

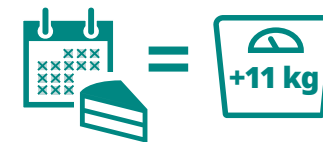
Mange matvarer kan byttes ut med sunnere alternativer som er bedre for helsen.

Mat	→	Bedre valg
Sukkerholdig frokostblanding	→	Kornblanding med nøkkelhullsmerke 
Krembaserte dipper	→	Salsa eller guacamole 
Pannekaker og vafler	→	Erstatt minst halvparten av melet med sammalt mel 
Potetgull	→	Popkorn eller nøtter 
Syltetøy	→	Begrens mengden og velg de med mest bær 
Hvit ris	→	Fullkornsrís eller villris 
Loff	→	Grovbrød – følg brødskalaen og velg ekstra grovt 
Kjøttpålegg	→	Velg nøkkelhullsmerkede varer 
Ost	→	Mager eller lettost 
Mat	→	Bedre valg
Vanlig pasta	→	Fullkornspasta 
Rømme	→	Kesam, Drømmelett eller Ekstra Lett Rømme 
Rødt kjøtt, særlig bearbeidet	→	Kylling eller magert kjøtt 
Majones	→	Lettmajones 
Dressinger	→	Velg lett dressing eller bruk olivenolje og balsamicoeddik 
Kaffe med melk og sukker	→	Svart kaffe 
Te med sukker	→	Te uten sukker, eventuelt med suketter 
Brus	→	Vann med eller uten kullsyre, evt brus uten sukker 
Øl og sprit	→	Vin (i moderasjon) 


Vi er ofte ikke klar over hvor mange kalorier det er i maten vi spiser

Det er mange matvarer vi spiser, uten å være klar over hvor mange kalorier de har. Én porsjon av disse matvarene, i tillegg til dine vanlige måltider, kan gi mange ekstra kalorier i kostholdet ditt, noe som kan være ugunstig for din generelle helse.

For eksempel, hvis du spiser ett stykke sjokoladecake hver dag i løpet av et år i tillegg til dine vanlige måltider, kan du ved utgangen av året ha lagt på deg 11 kg ekstra!



Vektøkning per år hvis det spises daglig

Ved å ha en ekstra daglig	Ekstra kalorier	kg
 Et glass (2 dl) appelsinjuice	80	4,2
 1 spiseskje majones	100	4,7
 1 spiseskje syltetøy	56	2,7
 Et glass (125 ml) hvitvin	118	5,6
 500 ml cider	220	11,4
 1 plate melkesjokolade (50g)	240	12,5
 1 medium pommes frites	329	17
 1 stykke frossenpizza	156	8
 1 stykke ost med høyt fettinnhold (30g)	120	3,2

Slik unngår du overspising

Små endringer i spisevanene kan forbedre helsen din, men det vil være situasjoner der du blir fristet til å overspise.

Det å identifisere og forstå de utløsende faktorene for overspising, kan hjelpe deg med å opprettholde et sunt kosthold.

Vi har alle situasjoner og/eller følelser som utløser ønsket om å spise mat som ikke er bra for oss.

Hvis vi kan identifisere disse utløsende faktorene, er det lettere å ta kontroll over dem og slutte å reagere på dem ved å overspise.

Prøv å tenk på følgende spørsmål for å finne ut hva som får deg til å bryte med de sunne spisevanene:

- ? **Hvem:** Er det større sannsynlighet for at du spiser for mye når du er sammen med visse mennesker?
- ? **Hva:** Er det visse tider på døgnet, eller i bestemte situasjoner, der det er større sannsynlighet for at du spiser usunn mat?
- ? **Hvor:** Er det steder både inne i og utenfor huset som du forbinder med inntak av usunn mat?

Tips Når du ser det vil oppstå en situasjon der du føler at du kommer til å overspise, tenk på hvordan du kan håndtere ønsket om usunn mat.

Hvis du kan motstå den første trangen til å spise, og fokusere på noe annet, for eksempel snakke med venner eller ta et glass vann, vil trangen ofte avta etter ca. 10–20 minutter.



Tips og triks for å opprettholde dine sunne livsstilsvaner

Under et måltid

- Forsyn deg med passe mengde mat. Bruk gjerne mindre tallerkener. Kanskje du kan bytte ut middagstallerkenen med en lunsjtallerken?
- Nyt maten! Legg ned kniv og gaffel mellom munnfullene og ta gjerne en slurk vann.
- Unngå å spise foran TV'n.

På restaurant

- Prøv å lese menyen på forhånd. Velg det beste alternativet for deg, og hold deg til det!
- Velg grillede, kokte eller ovnsbakte retter fremfor pannestekt eller frityrstekt mat. Sjømat, kylling, magert kjøtt og grønnsaker som er kokt, ovnsbakt, dampet, posjert eller grillet, er alle sunne alternativer. Retter med mye grønnsaker er gode alternativer.
- Prøv å unngå tilbehør som kuvertbrød, pommes frites, papadams osv. Disse vil gi ekstra kalorier, men ingen ernæringsmessige fordeler.
- Se om du kan bytte mindre sunn mat med bedre alternativer, f.eks. en salat i stedet for pommes frites eller ekstra grønnsaker i stedet for poteter.
- Velg vann eller lettbrus som drikke. Husk at alkohol som øl inneholder mange kalorier og karbohydrater.

I kantina

- Bruk tid på å **se på hele utvalget av mat** før du bestemmer deg. På den måten kan du velge det sunneste alternativet.
- **Velg gjerne noe fra salatbaren**, men begrens mengden kremete salatdressinger, hvit pasta og ris.
- **Magert kjøtt, kylling og sjømat** er alle gode kilder til hjertevennlig protein, spesielt hvis de er grillet eller ovnsbakt.
- **Velg vann fremfor juice eller brus**. Du sparer mange kalorier ved å holde deg til vann, vann med kullsyre eller brus uten sukker.
- Spis sakte, og nyt maten.



Støtte fra venner og familie vil virkelig hjelpe. Fortell dem at du endrer kostholdet og livsstilen din, og be dem om å støtte deg med dine sunne matvalg.



Bruk dette SMART-verktøyet for å utvikle egne mål for å endre spisevaner

- Hvorfor ønsker du å gjøre endringer?
- Hva ønsker du å oppå?
- Hvor motivert er du for å gjøre endringene?
- Hva øker sjansene dine for å lykkes?
- Hvilke hindringer ser du, og hvordan kan du håndtere disse?
- Hvilke endringer ønsker du å starte med?

Spesifikk

Sørg for at målene dine er tydelige og enkle å forstå.

Målbar

Følg fremgangen din for å bevare motivasjonen.

Akseptable

Sørg for at målene er ambisiøse, men realistiske.

Relevant

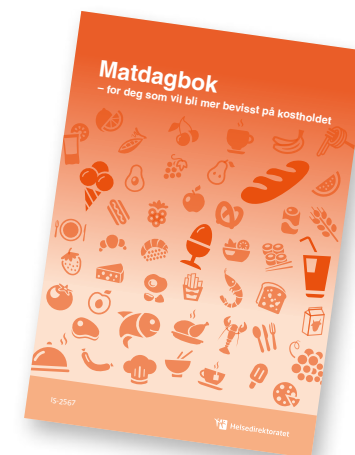
Sett mål som samsvarer med ditt overordnede mål.

Tidsbundet

Du vil ha god tid til å bli gradvis bedre.

Kartlegg gjerne egne spisevaner for å bli mer bevisst på kostholdet.

Du kan hente matdagbok på www.helsedirektoratet.no



Diabetes- MESTRING



Hvis du vil lese mer om Diabetesmestring - gå inn på **Diabetesmestring.no** eller skann QR koden. **Diabetesmestring.no** er en nettside med informasjon og tips til hvordan man kan leve godt med diabetes type 2.

Novo Nordisk Norway AS

Nydalsveien 28 · Postboks 4814 Nydalen · 0484 Oslo
www.novonordisk.no · NO 918 229 353 MVA

