

Mat vid diabetes

hos äldre inom äldreomsorgen med risk för
undernäring



Gemensamt kunskapsstöd framtaget av västsvenska kommundietistnätverket

Emma Davachi, leg. dietist, Kungsbacka, Hanna Settergren, leg. dietist, Kungälv, Helena Kellnor, leg. dietist, Dietistkonsulterna, Magdalena Lindstrand, leg. dietist, Varberg, Sofia Azami, leg. dietist, måltidsutvecklare Göteborg
September 2020

Granskare

Carina Söderlund, leg. sjuksköterska, Göteborg

Eva Söderholm, medicinskt ansvarig sjuksköterska, Kungälv kommun

Erika Hagstedt, distriktsjuksköterska, Kungälv kommun

Ingalena Andersson, dietist, med dr, Centrum för diabetes, SLSO

Lotta Kjellner, utvecklingsledare, tf. Mas, Kungsbacka kommun

Innehåll

Vad är diabetes?.....	4
Vad påverkar blodsockret?.....	5
Måltidernas betydelse vid diabetes	6
Mat vid diabetes och undernäring.....	7
Tips för att öka energi- och proteininnehållet:	7
Vad är ett bra mellanmål?.....	8
Efterrätten – behöver den anpassas?.....	8
Behövs det sockerfria kakor/osötade produkter?.....	9
Vilka drycker är lämpliga för personer med diabetes att.....	9
Men mjölk då, det är ju socker i det också?	10
Skillnad på sockrat och osockrat.....	10
Kan vi tänka lika för alla personer med diabetes?	11
Andra faktorer som höjer blodsocker	11
Förslag på hur en dag kan se ut.....	12

Vad är diabetes?

Diabetes är flera olika sjukdomar med olika orsaker. Gemensamt för dessa är att sockerhalten i blodet är för hög. I bukspottskörteln produceras ett hormon som heter insulin. När vi äter bryts matens kolhydrater ned till socker som kommer ut i blodet från magtarmkanalen. Alla celler behöver socker för att fungera och insulinets uppgift är att öppna dörren till cellerna så att sockret kan komma in.

De vanligaste diabetessjukdomarna benämns typ 1- och typ 2-diabetes.

- Vid typ 1-diabetes saknar kroppen förmåga att producera insulin och det måste därför alltid tillföras genom injektioner.
- Vid typ 2-diabetes producerar bukspottskörteln mindre insulin än vad kroppen behöver för att hålla blodsockret inom normala gränser och/eller så är kroppens celler mindre känsliga för insulinets verkan, så kallad insulinresistens.

Grundbehandlingen vid typ 2-diabetes är kombinationen av rätt kost, fysisk aktivitet och läkemedel som ökar insulinkänsligheten, till exempel Metformin. Vid vissa fall ges läkemedel för att öka insulinfriheten, till exempel Inkretiner. Det finns också läkemedel som förlångsamar glukosupptaget från tarmen. Behandling med insulin vid typ 2 diabetes kan bli nödvändigt efter en tids sjukdom, ibland redan då personen får sin diagnos.

Efter cirka tio års sjukdom behöver nästan hälften av alla med typ 2-diabetes behandling med insulin. Ibland kan personer med typ 2-diabetes behöva insulin tillfälligt, till exempel vid infektion, kirurgiska ingrepp och sår då tablettbehandling inte är tillräckligt för att hålla blodsockret på en acceptabel nivå.

Personer med diabetes kan drabbas av komplikationer till exempel att magsäcken tömmer sig långsammare, sämre förmåga att läka sår eller njursvikt. Då behöver man speciell anpassning av maten och detta ordinerar av läkare/sjuksköterska.

Högt blodsocker kan leda till viktninskning på grund av att stora mängder glukos (blodsocker) läcker ut med urinen och kroppen förlorar därmed energi. Vid viktninskning bör läkemedelsjusteringar ske av ansvarig läkare.

Blodsockermätning ger värdefull information för att kunna justera läkemedelsordinationer. Hur ofta blodsockret ska mätas är individuellt och ordinerar individuellt av ansvarig läkare eller diabetessköterska på vårdcentralen.

Varje person med diabetes ska ha en omvårdnadsplan där vårdens mål med behandling och uppföljning ska finnas med. Det är viktigt att allt dokumenteras.

Maten påverkar blodsockret!

Maten består av kolhydrater, fett och protein. Kolhydrater är det livsmedel som höjer blodsockret. Exempel på olika sorters kolhydrater med olika egenskaper:

Sockerrika livsmedel: saft, läsk, juice, kräm och fruktsoppor, godis, kakor, sylt, marmelad samt mjölk- och mjölkprodukter¹.

Stärkelserika livsmedel: pasta, ris, potatis, bulgur, mathavre, matvete, matkorn, quinoa, couscous, bröd, gryn och gröt.

Fiberrika livsmedel med lösliga fibrer: grönsaker, frukt, bär, baljväxter, havre och råg.

Fiberrika livsmedel med olösliga fibrer: fullkornsprodukter som råris, fullkornspasta och fullkornsbröd.

En måltid som innehåller stor mängd eller enbart kolhydrater (till exempel nyponsoppa eller saftsoppa) gör att blodsockret höjs både snabbare och mer än en måltid där det även finns **fibrer**, (grönsaker, grovt bröd, gryn), **fett** (sås, crème fraiche, grädde, olja, smör, feta ostar etcetera) och **protein**, (kött, fisk, ägg, bönor).

Sträva alltid efter att en måltid till en äldre person med diabetes, förutom kolhydrater, ska innehålla både **protein, fett och fibrer**. En måltid som består av dessa olika delar gör att magsäcken tömmer sig långsammare och därför höjs inte blodsockret lika snabbt. Hur finfördelad maten är har också påverkan på magsäckstömningen. Potatismos och ris höjer blodsockret snabbare än kokt potatis. Vitt bröd höjer blodsockret snabbare än grovt bröd med hela kärnor.

En liten tumregel/minnesregel kan vara att ju enklare ett kolhydratrikt livsmedel är att mosa med gaffel, desto snabbare passerar det genom magsäcken och påverkar blodsockret.

Även alkohol är energigivande och påverkar blodsockret och när levern bryter ner alkoholen sjunker blodsockret vilket innebär risk för hypoglykemi. **Därför är det viktigt att alltid äta något innan eller i samband med alkoholintag!**

Sammanfattningsvis har hela måltidens sammansättning en påverkan och betydelse för blodsockret.

¹ Se faktaruta längre ner i texten.

Måltidernas betydelse vid diabetes

För äldre är den främsta målsättningen en god livskvalitet och välbefinnande och att uppnå symtomlindring. Symtom som kan uppkomma vid högt blodsocker är trötthet, törst, ökad urinmängd och täta urinvägsinfektioner.

Vid högt blodsocker: Ge vatten och kontakta sjuksköterska!

Det finns inget skäl till att personer med diabetes ska serveras annan mat än andra men söta drycker och sötsaker kan ge onödigt höga blodsockervärden. Det är därför viktigt att tänka på helheten. Man kanske inte både kan servera lingonsylt, söt måltidsdryck och söt dessert samtidigt. Måltiden behöver anpassas.

Äldre har svårare att känna av lågt blodsocker. Därför är man mer tolerant med högre blodsockervärde hos äldre personer än för yngre. Att ha lågt blodsocker är farligare än att ha högt då det finns risk att hamna i koma. Därför är det extra viktigt med mellanmål till äldre personer så att risken för lågt blodsocker minskar.

Vid lågt blodsocker: Erbjud livsmedel som innehåller socker t.ex. saft, juice, honung, druvsocker, söt saftsoppa, söt kräm. Obs, ej lightprodukter! Kontakta sjuksköterska!

Livskvalitet och välbefinnande ska prioriteras! ❤️

Hos äldre personer med diabetes som är undernärda eller i risk för undernäring ska vi prioritera att täcka energibehovet framför ett optimalt blodsockervärde. Äldre rekommenderas därför att fördela måltiderna jämt över hela dygnet för att tillgodose sitt behov av energi och näring. För personer med diabetes är det extra viktigt att hålla blodsockret på en jämn nivå. En lämplig måltidsordning kan vara tre huvudmål och tre mellanmål samt mat vid sängkanten för att undvika lång nattfasta. Nattfastan rekommenderas inte överstiga 11 timmar.



Bild: Livsmedelsverket

Mat vid diabetes och undernäring

Vid undernäring är det viktigt att berika maten för att öka energi- och näringsinnehållet, till exempel extra protein. Har den äldre personen samtidigt diabetes är det extra viktigt att använda fett och protein då dessa inte påverkar blodsockret.

Om den äldre personen har liten aptit kan det vara svårt att äta stora portioner. Därför är det viktigt att äta lite och ofta. Huvudmåltiderna kan gärna inledas med en liten aptitretande förrätt och mängden grönsaker kan minskas så att portionerna inte blir för stora. Efterrätt kan behövas för att göra hela måltiden tillräckligt energirik och bör om möjligt ätas i direkt anslutning till måltiden.



Bild: Mat för äldre, Stockholms stads äldreomsorg

Tips för att öka energi- och proteininnehållet:

- Servera fetare alternativ av mjölk, fil, yoghurt och kvarg med minst 3% fetthalt.
- Förespråka mjölk som måltidsdryck, 1-1,5 dl per måltid.
- Erbjud feta och proteinrika pålägg på smörgåsen som till exempel gräddost, ägg, korv, leverpastej, lax, sillbitar, majonnäs och olika majonnässallader.
- Koka gröt och välling på standardmjölk samt berika med flytande margarin eller olja.
- Använd flytande margarin, smör eller olja på till exempel potatis, ris, pasta och grönsaker.
- Använd smörgåsfett med en fetthalt på minst 70 % fett.
- Var frikostig med sås till maten och berika med lite matfett, flytande margarin eller grädde.
- Tillaga pulver- och burksoppor med mjölk och grädde i stället för vatten. Vispa ner matfett före serveringen. Man kan också berika med proteinberikningspulver/skummjölkspulver.
- Ta en klick kvarg, vispgrädde, crème fraiche eller yoghurt i maten eller till efterrätten.
- När man gör smoothies rekommenderas att välja fet yoghurt, grädde och/eller olja samt frukt/ bär.
- Om personen bara äter en halv portion: komplettera måltiden med en liten smörgås med smörgåsfett, gärna dubbelt pålägg och gärna mjölk som måltidsdryck och grädde till desserten.

Vad är ett bra mellanmål?

Bra mellanmål är viktigt för att kunna hålla blodsockervärdet jämnt under dagen och tillföra viktiga näringsämnen som protein. Bra mellanmål kan vara en smörgås eller knäckebröd med proteinrika pålägg (kött, fisk, ägg, ost). Fullkornsvälling, smoothies, ostkaka, yoghurt, fil (3% fett) eller kvarg (10% fett) med müsli/flingor och/eller färsk frukt/bär är andra exempel.

Efterrätten – behöver den anpassas?

En efterrätt påverkar blodsockret olika beroende på hur måltiden i sin helhet ser ut och hur stor mängd som äts upp. Det går oftast utmärkt att servera en vanlig efterrätt i normalportion till en äldre person med diabetes eftersom huvudrätten ger en sammansättning med både fett, protein och fiber. En till ett par teskedar socker i en måltid innebär ingen stor påverkan på blodsockret om efterrätten serveras direkt efter måltid.

Om desserten består mest av kolhydrater, till exempel söta kräm eller kompott, är det viktigt att kombinera den med något fett och /eller protein, såsom grädde eller fet kvarg för att inte blodsockret ska stiga mycket och snabbt. Det är också lämpligt att servera en mindre mängd, 1–1,5 dl.

Hur gör man mellanmål och efterrätter bättre för äldre med diabetes?

Smörgås	Använd grovt bröd. Var generös med matfett och proteinrikt pålägg så som ost, makrill i tomatås, ägg, leverpastej, skinka, köttbullar eller korv Förklaring: Att servera en grov smörgås med matfett och pålägg gör att blodsockret stiger långsammare än om man hade serverat bröd utan pålägg.
Nyponsoppa/	Häll i en skvätt grädde eller en klick fet kvarg.
blåbärssoppa	Förklaring: Fettet i grädden eller kvargen gör så att blodsockret stiger långsammare.
Tårta och kaffe	Servera en normalstor tårtbit. Förklaring: Grädden i tårtan gör att blodsockret stiger långsammare.
Baka en kaka på avdelningen	Öka gärna antal ägg för att öka på proteinet. Minska om möjligt mängden socker i receptet. Använd kakrecept med mycket fett. Tips: Mixa vita bönor, sojamjöl eller mandelmjöl i smeten för att öka proteinhalten.

Behövs det sockerfria kakor/osötade produkter?

Generellt sett behövs inte speciella produkter för personer med diabetes. Ofta är det nästan lika mycket kolhydrater i den diabetesanpassade produkten som i det vanliga livsmedlet. Det beror på att det inte bara är sockret som påverkar blodsockret utan även de andra kolhydraterna, till exempel mjölet. I tabellen nedan kan de se skillnaden mellan diabetesprodukter med vanliga produkter.

Skillnad mellan vanliga söta livsmedel och osötad/sockerfri/diabetesanpassad produkt

Osötad/sockerfri/diabetesanpassad produkt	Vanlig/sötad produkt
1 osötad veteskorpa 6 g kolhydrater	1 veteskorpa 7 g kolhydrater
4 rutor, 20 g sockerfri choklad 9 g kolhydrater	4 rutor, 20 g vanlig choklad 10 g kolhydrater
1 småkaka med sötningsmedel 5,5 g kolhydrater	1 vanlig småkaka 7 g kolhydrater
25 g choklad utan tillsatt socker 12 g kolhydrater	25 g choklad och chokladpraliner 13 g kolhydrater
5 stycken, 25 g karameller, osötade 24 g kolhydrater	5 stycken, 25 g vanliga karameller 23,5 g kolhydrater

Vilka drycker är lämpliga för personer med diabetes?

Vätska tas snabbt upp i kroppen och intag av drycker som innehåller mycket kolhydrater kan påverka blodsockernivån markant och snabbt. Tänk alltid på att läsa på förpackningen!

En bra riktlinje för drycker är:

Törstsläckare: vatten, mineralvatten te, kaffe, lightdryck, osötkrad dryck

Max 1,5 g kolhydrat/socker per dl

Måltidsdryck: ett glas mjölk, lågkaloridryck eller lättöl

Max 2-5 g kolhydrat/socker per dl

Mindre lämpligt: Juice, saft, läsk och cider

Dessa drycker är mindre lämpliga då de innehåller stora mängder kolhydrater (mer än 5 g /dl) i form av naturligt och/eller tillsatt socker och påverkar/höjer blodsockret mycket. Om personen ändå vill ha juice så rekommenderas en liten mängd, max 1 dl.

Vid önskemål om sötning i kaffe eller te använd i första hand sötningsmedel.

Men mjölk då, det är ju socker i det också?

Mjölk innehåller mjölksocker, laktos, ca 5 g kolhydrater per dl, och detta påverkar blodsockret. Men mjölk innehåller också många viktiga vitaminer, mineraler, fett och protein. Det är därför ett bra livsmedel för äldre och att utesluta mjölk pga. mjölksockret är omotiverat. Det går ofta utmärkt att servera ett glas till måltiden utan att blodsockret påverkas. Servera en mindre mängd, 1-1,5 dl flera gånger över dagen istället för en större mängd vid ett tillfälle.

Sockerinnehåll i dryck

2 dl vanlig saft	20 gram kolhydrater/socker (5 tsk)
2 dl vanlig läsk	20 gram socker (5 tsk)
2 dl lättsockrad saft	10 gram socker (2,5 tsk)
2 dl osockrad fruktdryck (ej juice)	3 gram socker (1 tsk)
2 dl osötad saft	0 tsk

En person med diabetes kan äta allting men inte alltid och inte allt för mycket ❤️

Skillnad på sockrat och osockrat

Osockrat: Inget socker är tillsatt, men varan kan innehålla naturligt socker eller sötningsmedel. Exempel: kakor, lightläsk.

Osötat/utan tillsatt socker: Innehåller endast det socker som kan finnas naturligt i råvarorna. Exempel: juice, fruktmüsli.

Sockerfri: Innehåller varken naturligt eller tillsatt socker, men sötningsmedel kan ha tillsatts. Exempel: tuggummi, lightläsk.

Utan vanligt socker: Inget vanligt vitt socker ingår, men andra sockerarter kan ha tillsatts. Exempel: choklad som är sötad med mjölksocker.

Kan vi tänka lika för alla personer med diabetes?

Nej, som i de flesta andra fall gäller det att alltid se till varje persons individuella situation och livskvalité. Behandlingsmålen för blodsockervärde, långtidsblodsocker (HbA1c), risk för undernäring, och risk för lågt blodsocker (hypoglykemi) måste alltid anpassas efter individen. Det är viktigt att följa ordinationen från ansvarig läkare och sjuksköterska.

Andra faktorer som höjer blodsocker

Andra faktorer såsom stress, oro, infektion i kroppen eller sår påverkar också blodsockret. Det är därför viktigt att komma ihåg att det är många faktorer som påverkar blodsockret *förutom* maten vid diabetes hos en äldre person.

Förslag på hur en dag kan se ut

En person med diabetes kan äta allting men inte alltid och inte allt för mycket. Här är ett förslag på hur en dags intag kan se ut i lagom stora mängder och fördelningen av måltider över dagen.

Sängkantsmat

Drömyoggi 1 dl

Sängkantsmat

Blåbärsdryck med grädde 1,5 dl

Frukost

Havregrynsgröt, 1 dl mjölk, ½ msk sylt
1 kokt ägg
1 smörgås med dubbel ost & paprika
En kopp kaffe med grädde och sötningsmedel

Frukost

Naturell yoghurt, 1 dl flingor, bär/fruktbitar
1 smörgås med leverpastej och gurka
En kopp kaffe med grädde och sötningsmedel
1 dl juice

Mellanmål förmiddag

2 dl smoothies på blåbär, yoghurt och kesella

Mellanmål förmiddag

Fruktsallad med lösvispad grädde

Lunch

Förrätt: Ost & kex
Pannbiff med löksås, potatis, rivna morötter
Bubbelvatten eller öl
Pannacotta 1 dl

Lunch

Förrätt: ägg, kaviar och majonnäs i
tunnbrödsrulle
Torsk med äggsås, potatismos, gröna ärter
Bubbelvatten eller öl
Chokladpudding 1 dl + vispad grädde

Mellanmål eftermiddag

Ostkaka, max 1 dl med grädde och kaffe

Mellanmål eftermiddag

½ dl glass och bär

Kvällsmat

Ostomelett med smörgås
Mjölkmåltidsdryck

Kvällsmat

Grönsakspaj med grönsallad och dressing
Mjölkmåltidsdryck

Sängkantsmat

1/2 smörgås

Sängkantsmat

1 banan

Källor:

Äldre med diabetes – för dig som arbetar inom vårdboende och hemsjukvård. Nationella arbetsgruppen för diabetes. SKL. 2017.

Kost vid diabetes – en vägledning till hälso- och sjukvården. Socialstyrelsen 2011

Geriatrisk nutrition. Kapitel Nutrition vid diabetes

ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. Volkert D, Beck A.M., Cederholm T. 2018. https://www.espen.org/files/ESPEN-Guidelines/ESPEN_GL_Geriatrics_ClinNutr2018ip.pdf

Läkemedelsverket Läkemedelsbehandling för glukoskontroll vid typ 2-diabetes – behandlingsrekommendation. <https://lakemedelsverket.se/upload/halso-och-sjukvard/behandlingsrekommendationer/Information-fran-lakemedelsverket-nr-4-2017-behandlingsrekommendation.pdf>

Dricka alkohol med diabetes. Diabetesförbundet. <https://www.diabetes.se/diabetes/leva/mat-recept/alkohol/>

Bildkälla sida 4. <https://utbildning-extern.stockholm.se/mod/book/view.php?id=28>

GRÖN BOK, www.dagensdiabetes.se

Materialet har tagits fram med inspiration från Frågor och svar kring diabetes hos äldre, Åsa Ottosson, leg dietist Äldreförvaltningen, Karlskrona. Omarbetad augusti 2019 av: Annika Hansson Giunti, leg dietist omsorgsförvaltningen, Hässleholms kommun



**Falkenbergs
kommun**