

# Diabetes - Nutritionsbehandling vid diabetes typ 1

## Bakgrund

### Syftet med kostbehandling vid diabetes typ 1

Gäller:

- Blodsocker inom målområde minst 70 % av tiden.
- Minskad risk för hypo- och hyperglykemi. Kostråden syftar även till ett gynnsamt långtidsblodsocker, HbA1C.
  - Normal vikt.
  - Vid övervikt och särskilt bukfetma är viktnedgång ofta en förutsättning för metabol kontroll. Viktnedgången ökar insulinets effekt och glukosupptaget i muskelcellerna ökar. Även blodfetter och blodtryck kan förbättras vid viktnedgång.
- Minskad risk för hjärt-kärlsjukdom.
- Kostråden syftar till att vid behov förbättra alternativt bibehålla bra nivåer på blodfetter och blodtryck.

## Nyupptäckt diabetes typ 1

### Målsättning

Målsättningen vid första kostrådgivningen är att:

- Ge kostråd som tillsammans med insulinbehandling ger så jämnt blodsocker som möjligt.
- Bibehålla matglädjen.
- Bekräfta redan bra matvanor.

Avdramatisera.

## Nutritionsbehandlingsprocessen

### Utredning

Kostanamnes: måltidsordning, livsmedelsval (tex drycker, sötsaker, alkohol).

Socialt: faktorer som kan påverka matvanorna såsom arbete/sysselsättning, boendesituation.

**Diabetes - Nutritionsbehandling vid diabetes typ 1**

DocPlus-ID: DocPlusSTYR-12984

Version: 5

Handlingstyp: Instruktion/Rutin

Fysisk aktivitet: frekvens och intensitet.

# Nutritionsåtgärd

## Information om:

Information:

- Måltidsordning. Regelbundna måltider (frukost, lunch och middag, ev mellanmål), men ej nödvändigt äta vid exakta tidpunkter.
- Matens påverkan på blodsockret, samspel mellan matintag och insulinbehandling.
  - Grundläggande information om energigivande näringsämnen. Använd tallriksmodellen för att åskådliggöra.
  - Kolhydrater – vad är kolhydrater, vilka livsmedel är kolhydratrika.
  - Grundläggande information om kolhydraträkning ges. Att mängden kolhydrater har betydelse för hur stora måltidsdoser som behövs. Rekommendera patienten att hålla kolhydratintaget relativt konstant från måltid till måltid, under den första tiden när insulindoserna ställs in. Till exempel kan patienten äta samma antal smörgåsar till frukost varje dag och pasta/ris/potatis motsvarande en viss mängd kolhydrater till lunch och middag. Patienten får råd om insulindosernas storlek från läkare och sköterska. Kolhydratkvot räknas ut vid uppföljning.
  - Snabba och långsamma livsmedel. Rekommendera långsamma livsmedel till mellanmål, använd brödlistan.

- Sötningemedel:

Livsmedel där det är bra att välja sötning med sötningemedel:

- Saft och läsk.
- I te och kaffe.
- Mejeriprodukter som yoghurt och kvarg.
- Alkohol:
  - Risk för hypoglykemi.
  - Viktigt att äta något kolhydratrikt livsmedel till alkoholhaltiga drycker. Efter intag av större mängder alkohol är det extra viktigt att äta något med kolhydrater innan man lägger sig.
- Sötsaker:
  - Ej nödvändigt med sockerfritt.
  - Det går ofta bra att äta en liten mängd sötsaker (5–10 gram kolhydrater) i samband med måltid. Vid större mängder behövs extra insulin.
- Åtgärd vid hypoglykemi:
  - I första hand druvsocker eller söt dryck.
  - Om det är långt till nästa måltid är det bra att även äta ett långsamt livsmedel tex en grov smörgås.
- Hälsosamma livsmedelsval vid diabetes för att förebygga hjärt-kärlsjukdom:

- Baljväxter
- Fibrer
- Nötter
- Omättat fett
- Kaffe

## Träning

Träning:

- Informera om den fysisk aktivitetens påverkan på blodsocker samt ökat behov av kolhydrater, framför allt i samband med konditionsträning.

## Nutritionsuppföljning/utvärdering

Uppföljning på dagsjukvården bokas vid behov av diabetessköterska. Patienten kallas alltid till återbesök på dietistmottagningen ca en månad efter utskrivning från dagsjukvården.

- Avstämning.
  - Kostanamnes.
  - Aktuella insulindoser.
  - Aktuellt blodsocker (tid i målområde).
- Vid behov repetition av bra mat vid diabetes, sambandet kolhydrater och insulin. Uppmuntra patienten till att mäta blodsocker före och 1.5–2 timmar efter måltid för att utvärdera måltidsdosen.
- Kolhydratkvoten talar om hur mycket kolhydrater en enhet insulin tar hand om. Om blodsockret ligger inom målområde till minst 70% av tiden kan kolhydratkvoten räknas ut med hjälp av 500-regeln.

$500/\text{totala dygnsdosen insulin} = \text{antal gram kolhydrater som en enhet insulin "tar hand om"}$ .

Ytterligare återbesök vid behov.

## Länkar

[Kost vid diabetes hos vuxna \(socialstyrelsen.se\) \(pdf\)](#) Kunskapsstöd.

[Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes, Springer nature Link, link.springer.com.](#)

[Nordisk näringstabell, www.kostateljen.se.](#)

## Material

[Bra mat vid typ 1-diabetes, Gothia Kompetens, Gothiakompetens.se.](#) Broschyr Bra mat vid typ 1 diabetes, att tipsa patienter om.

Dietistmottagningens egna material: Bra mat vid typ 1 diabetes, Brödlista, mellanmålsförslag, kolhydratlista.

App: T1D, för kolhydraträkning.

# Dokumenthistorik

Författare: Nina Olofsson, dietist, Hanna Andersson dietist 2016-11-30

Datum

2019-02-04

2023-11-02 Hanna Andersson Dietist Små justeringar av texten.

2024-07-09 Tillgänglighetsanpassad.

2025-01-06 Anders Langö. Tillgänglighetsanpassat.

2026-04-10 Hanna Andersson, dietist Anneli Jonsson, dietist Små justeringar av texten.