

Itämeren ruokakolmio

= suositeltu diabeetikolle**

Ruokavalio ykköstyypillemme*: P Ö H +Gluteiiniton

Tavoite: joka aterialla tarpeeksi proteiinia, öljyä ja kasviksia.
Aterian nopeat hiilihydraatit: 10-15hh (proteiinin ja rasvan vaikutus myös merkittävä)

hh = hiilihydraattia / 100 grammaa P =proteiinia Ö =öljyä ja rasvoja H =hyviä, hitaita hiilihydraatteja

Karkit = pelkkää sokeria, vähän ja harvoin

Gluteenittomissa kekseissä paljon tärkkelystä = nostaa nopeasti ja korkealle.

Suklaa (tavallinen) paras herkutteluun.

Makkarat ok kun gluteeniton, tarkista myös hiilihydraatit pakkauksesta, erit. nakeista.

Manteli- tai kookosjauhosta ja kananmunista leivotuissa vähemmän hiilihydraattia.

Kala aina hyvä

Rasvaiset maitotuotteet HUOM Laktoosittomissa vähemmän, tarkista!

Rasvattomat ja erityisesti makeutetut jogurtit

Gluteenittomissa paljon tärkkelystä, ei suositeltava.

Manteli- ja kookosjauhosta leivotut

Tattarileipä (tattari+peruna)

Kaalit, kurpitsat, juurekset parhaita. Hyvin vähän hiilihydraattia, paljon kuitua ja ravintoaineita

Omena nostaa nopeasti verensokeria. Pienet määrät ok kun mukana proteiinia, esim juustopala.

Marjat hyviä kohtuullisina määrinä, esim mustikka Vähän hiilihydraattia paljon kuitua ja

Diabetesliitto Diabetesförbundet

Suomen Sydänliitto ry Finlands Hjärtförbund rf

*hiilihydraatti- ja insuliiniherkkä, tällä hetkellä 4-vuotias poika.

**Itämeren ruokakolmio 2014, LÄHDE: <http://www.diabetes.fi/ruokakolmio>