

## Hollt mataræði

Bertha María Ársælsdóttir  
Matvæla- og næringarfræðingur  
Næringarstofa / Göngudeild  
sykursjúkra, LSH

## Næringarástand

- Aukin hætta á þrýstingssárum þegar matarlyst er lítil og/eða fæðið er mjög einhæft
- Aukin hætta hjá mjög grannholda og hjá sykursjúkum
- Nægileg orku- og próteinneysla mikilvæg til að fyrirbyggja og græða sár
  - orkuþörf 30-35 kcal/kg/dag
  - próteinþörf 1-1.5 g/kg/dag
  - vökvæðing 1 ml/kcal/dag



SUMS 24.10.08

## Næringarástand

- Vítamín- og steinefnaskortur getur aukið hættu á myndun þrýstingssára en viðbótarinntaka af C-vítamíni og zinki varnar ekki myndun þeirra
- Fjölvítamín getur hentað eldra fólki
- Lýsi og D-vítamín á alltaf við
- Viðbótaræring s.s. næringardrykkir geta bætt næringarástand



SUMS 24.10.08

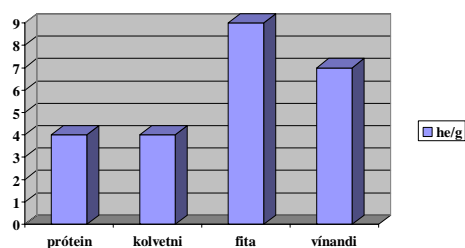
## Mataræði sykursjúkra = hollt mataræði

- Regla á matmálistímum;
  - morgun-, hádegis-, miðdags-, kvöldmatur
- Hæfilegir matarskammtar;
  - prótein, kolvetni, fita
- Venjuleg og holl fæða
- Sætindi í hófi
- Forðast kolvetnaríka drykki



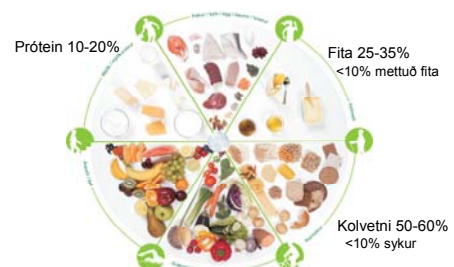
SUMS 24.10.08

## Orkugildi næringarefnanna



SUMS 24.10.08

## Íslenski fæðuhringurinn



SUMS 24.10.08

## Regla á matmálistímum - dæmi

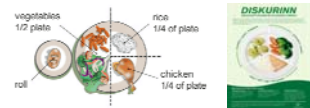
- kl. 8 – hafragrautur eða súrmjólk og gróft korn
  - kl. 10 – ávöxtur eða hrökkbrauð og kaffi
  - kl. 12 – skyr, brauð og grænmeti/ávöxtur
  - kl. 15 – ávöxtur eða brauðsneið og kaffi
  - kl. 19 – kjöt/fiskur, kartöflur, grænmeti, ávextir
- Kvöldbiti - ávöxtur



SUMS 24.10.08

## Hæfilegir matarskammtar

- **Prótein:** ¼ diskur kjöt, fiskur, skyr
- **Kolvetni:** ¼ diskur sterkja (⅓ bolli hrísgrjón/pasta eða 2 litlar kartöflur eða brauðsneið)
- **Fita:** í kjöti og fiski, olía á salat
- **Grænmeti og ávextir:** ½ diskur



SUMS 24.10.08

## Venjulegt hollt fæði

- Grænmeti og ávextir
- Trefjaríkur kornmatur
- Fiskur, 2-3x viku
- Magurt kjöt
- Magrar mjólkurvörur
- Vatn
- Olíur



SUMS 24.10.08

## Kolvetnin

### Einsykrur

- þrúgusykur
- ávaxtasykur
  - ávaxtasafi



### Tvísykrur

- sykur
  - gosdrykkir
- mjólkursykur
  - mjólk



### Flókin kolvetni

- sterkja
- trefjar



SUMS 24.10.08

## Samantekt - aðalatriði

- Regla á máltíðum
- Fjölbreytt fæði
- Hæfilegir matarskammtar
- Hreyfing
- Forðast fljótandi kolvetni



SUMS 24.10.08

## Takk fyrir áheyrnina



SUMS 24.10.08