



Bättre rutiner med diabetes

En enkel guide till kost,
träning, energi och vardag.



Kostnadsfri
E-bok

Viktigt innan du börjar

Den här e-boken är skapad för dig som lever med diabetes och vill få mer struktur i vardagen.

Här får du praktiska tips kring kost, träning, energi, rutiner och vanor. Fokus ligger på sådant som kan göra vardagen enklare att planera och lättare att hålla fast vid.

Lev med Diabetes ger inte medicinska råd. Vi justerar inte insulin, läkemedel eller behandling och ersätter inte kontakt med vården.

Vid frågor om blodsocker, insulin, läkemedel, symtom, komplikationer eller individuella medicinska beslut ska du alltid kontakta din behandlande vårdgivare.

Innehåll

1. Varför rutiner spelar roll
2. Börja där du är
3. Kost: struktur före förbud
4. Träning: börja mindre än du tror
5. Energi, sömn och återhämtning
6. Så bygger du en vecka som håller
7. Vanliga hinder – och hur du kommer vidare
8. Din enkla startplan
9. Nästa steg
10. Källor och vidare läsning

1. Varför rutiner spelar roll

Att leva med diabetes handlar inte bara om vårdbesök, värden och behandling. Mycket av vardagen sker däremellan.

Det är i vardagen du ska få ihop mat, jobb, familj, träning, sömn, stress, motivation, energi och allt annat som livet består av.

Därför räcker det sällan att bara tänka "jag borde äta bättre" eller "jag borde börja träna". För de flesta behövs något mer konkret.

Du behöver rutiner som fungerar när veckan är stressig. Du behöver enkla val som går att upprepa. Du behöver en plan som inte kräver perfekt motivation.

En bra rutin behöver inte vara avancerad. Den ska bara hjälpa dig att göra rätt sak lite oftare.

Det kan vara att alltid ha två fungerande frukostar hemma. Att planera två träningspass i kalendern. Att gå en kort promenad efter jobbet. Att förbereda lunch innan du är hungrig. Att ha en kvällsrutin som gör morgonen lättare.

Små rutiner kan göra stor skillnad när de upprepas över tid.

2. Börja där du är

Många försöker förändra allt samtidigt.

Man ska börja träna, äta bättre, sova mer, gå ner i vikt, stressa mindre och samtidigt hålla motivationen uppe. Det låter bra i teorin, men blir ofta för mycket i praktiken.

Ett bättre sätt är att börja där du faktiskt är.

Fråga dig själv:

- Vad fungerar redan ganska bra?
- Vad skapar mest stress i vardagen?
- Vilken måltid är svårast att få till?
- När är det lättast för mig att röra på mig?
- Vad är ett första steg jag faktiskt kan upprepa?

Det är bättre att börja med en liten förändring som håller än en stor förändring som faller efter två veckor.

1177 skriver att all rörelse räknas och att mer rörelse i vardagen kan bidra till mer energi, bättre sömn och mindre stress. Det gäller oavsett ålder eller tidigare vanor.

Samma princip gäller ofta kost och rutiner: börja enkelt, gör det möjligt att upprepa och bygg vidare när det fungerar.

3. Kost: struktur före förbud

Kost vid diabetes blir lätt laddat. Många har hört att de borde sluta med kolhydrater, aldrig äta socker eller följa ett strikt kostschema.

För vissa kan mer detaljerad kostplanering vara viktig. Men för många börjar en bättre vardag med något enklare: struktur.

Att äta på ungefärliga tider. Att inte hamna i panikhunger på kvällen. Att få in protein i måltiderna. Att ha några standardmåltider som fungerar. Att planera innan energin är slut.

Diabetes Sverige skriver att mat som är hälsosam för andra också är bra för personer med typ 2-diabetes, och lyfter vikten av näringsrik variation och att inte äta för mycket. De beskriver också att kolhydrater är det näringsämne som höjer blodsockret.

Det betyder inte att alla ska äta exakt likadant. Det betyder att matvanor spelar roll.

En enkel måltid kan byggas med fyra delar:

Protein

Protein hjälper ofta till med mättnad och är viktigt för muskelmassa, särskilt om du tränar eller vill gå ner i vikt.

Exempel:

- ägg
- fisk
- kyckling
- kött
- kvarg
- keso
- grekisk yoghurt
- tofu
- bönor
- linser

Grönsaker

Grönsaker ger volym, fibrer och näring.

Exempel:

- broccoli
- sallad
- paprika
- tomat
- vitkål
- morötter
- spenat
- blomkål
- wokgrönsaker

Kolhydrater med struktur

Kolhydrater påverkar blodsockret, men det betyder inte att alla kolhydrater är förbjudna. Mängd, typ av kolhydrat, måltidens sammansättning och individuell behandling spelar roll.

Exempel på kolhydratkällor:

- potatis
- havregryn
- fullkornsrís
- fullkornspasta
- bönor
- linser
- rågbröd
- frukt
- rotfrukter

Vid insulinbehandlad diabetes ska kolhydrater hanteras enligt din individuella plan från vården.

Fett i rimlig mängd

Fett ger smak, energi och mättnad. Mängden spelar roll, särskilt vid viktmål.

Exempel:

- olivolja
- avokado
- nötter
- frön
- fet fisk
- ägg

Socialstyrelsen lyfter att rätt kost kan förbättra hälsan vid diabetes, och beskriver bland annat medelhavskost som ett kostmönster med samband till minskad risk att dö i förtid hos personer med typ 1- och typ 2-diabetes.

En praktisk start är inte att göra allt perfekt. Börja med en måltid. Välj till exempel frukost, lunch eller middag och gör den mer stabil.

4. Träning: börja mindre än du tror

Träning behöver inte börja med gym fem dagar i veckan. Det behöver inte börja med ett perfekt träningsprogram.

Det kan börja med en promenad.

Det kan börja med två korta styrkepass hemma.

Det kan börja med att du bokar in 20 minuter i kalendern.

WHO rekommenderar vuxna minst 150 minuter fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka, eller 75 minuter med hög intensitet. De rekommenderar också muskelstärkande aktivitet för större muskelgrupper minst två dagar per vecka.

Men om du inte tränar idag behöver du inte börja där. Börja med något som känns rimligt.

En enkel första vecka kan se ut så här:

Måndag

10–15 minuter promenad.

Onsdag

Kort styrkepass hemma.

Exempel:

- knäböj till stol
- armhävning mot vägg
- höftlyft
- rodd med gummiband
- plank mot bänk

Fredag

15–20 minuter promenad.

Det är inte ett perfekt träningsprogram. Det är en start.

CDC ger liknande rekommendationer som WHO och beskriver att vuxna behöver minst 150 minuter måttlig fysisk aktivitet per vecka samt två dagar med muskelstärkande aktivitet.

Det viktiga är att inte fastna i allt eller inget.

Ett pass som blir av är bättre än ett perfekt pass som aldrig händer.

Vid typ 1-diabetes, insulinbehandling eller läkemedel som kan påverka blodsockret behöver träning planeras utifrån din individuella plan från vården.

Lev med Diabetes kan hjälpa med träningsstruktur, motivation och rutiner. Inte med insulin, läkemedel eller medicinska beslut.

5. Energi, sömn och återhämtning

Många tänker på kost och träning först. Men energi, sömn och återhämtning påverkar ofta hur lätt det är att hålla fast vid rutiner. När du sover dåligt blir det svårare att planera. När stressen är hög blir det lättare att välja det som är snabbt. När du är trött blir träningen svårare att få till.

Du behöver inte optimera allt. Men du kan börja lägga märke till några mönster.

Fråga dig själv:

- När på dagen har jag mest energi?
- När brukar jag tappa rutiner?
- Sover jag tillräckligt för att orka följa min plan?
- Har jag en kvällsrutin som hjälper eller stjälper?
- Vad händer med maten när jag är stressad?
- Vad händer med träningen när veckan blir full?

Ett enkelt mål kan vara att skapa en kväll som gör nästa dag lättare.

Till exempel:

- bestäm frukost kvällen innan
- packa träningskläder
- planera lunch
- lägg fram det du behöver
- skriv ner morgondagens viktigaste rutin

Du bygger inte en bättre vardag genom att vara perfekt. Du bygger den genom att minska friktionen.

6. Så bygger du en vecka som håller

En bra vecka behöver inte vara full av mål. Den behöver vara tydlig.

Börja med tre områden:

1. Mat

Välj två frukostar du kan upprepa.

Exempel:

- kvarg med bär och nötter
- ägg och fullkornsbröd
- havregrynsgröt med proteinrikt tillbehör
- omelett med grönsaker

Välj tre enkla luncher.

Exempel:

- matlåda från gårdagen
- sallad med protein
- kyckling, potatis och grönsaker
- lax, ris och sallad
- bön- eller linssallad

Välj fyra middagar som fungerar även när du är trött.

Exempel:

- tacos med mer grönsaker och protein
- fisk med rotfrukter
- omelett med sallad
- gryta med bönor eller köttfärs
- wok med kyckling eller tofu

2. Rörelse

Bestäm två tillfällen för rörelse.

Det kan vara promenad, gym, hemmaträning eller cykling.

Skriv in det i kalendern.

3. Uppföljning

Sätt 10 minuter på söndag.

Fråga:

- Vad fungerade?
- Vad blev svårt?
- Vilken måltid behöver jag förenkla?
- När ska jag röra på mig nästa vecka?
- Vad är min miniminivå om veckan blir stressig?
-

Det är inte motivationen som ska bära hela planen. Det är strukturen.

7. Vanliga hinder – och hur du kommer vidare

“Jag har ingen motivation”

Motivation kommer ofta efter att du har börjat. Inte innan.

Sänk kravet.

Bestäm en miniminivå:

- 5 minuter promenad
- en enkel frukost
- ett kort styrkepass
- en planerad lunch
- lägga fram träningskläder

När tröskeln blir låg ökar chansen att du faktiskt gör något.

“Jag misslyckas alltid efter två veckor”

Då är planen ofta för stor.

Gör den mindre.

I stället för att ändra allt, välj en sak:

- frukost
- promenad
- lunchlåda
- kvällsrutin
- två styrkepass
- mindre småätande
- planering på söndag

"Jag vet inte vad jag ska äta"

Börja inte med 20 nya recept.

Börja med tre standardmåltider.

En standardfrukost. En standardlunch. En standardmiddag.

När vardagen blir mer stabil kan du variera mer.

"Jag vågar inte träna på grund av blodsockret"

Det är förståeligt.

Vid diabetes kan fysisk aktivitet påverka blodsockret på olika sätt. Hur det påverkas beror bland annat på diabetestyp, behandling, insulin, mat, aktivitet, stress och dagsform.

Ta medicinska frågor med vården. Be om en individuell plan om du känner dig osäker.

Lev med Diabetes kan hjälpa dig med träningsstruktur och rutiner, men inte med behandlingsbeslut.

8. Din enkla startplan

Använd den här planen under de kommande sju dagarna.

Steg 1: Välj en måltid

Vilken måltid vill du förbättra först?

- frukost
- lunch
- middag
- mellanmål
- kvällsmål

Skriv ner:

Min första måltidsrutin är:

Steg 2: Lägg till protein

Vad kan du lägga till?

- ägg
- kvarg
- fisk
- kyckling
- keso
- yoghurt
- bönor
- linser
- tofu

Jag lägger till:

Steg 3: Lägg till grönsaker eller fibrer

Vad kan göra måltiden mer mättande?

Steg 4: Planera två rörelsepass

Pass 1:

Dag:

Tid:

Pass 2:

Dag:

Tid:

Steg 5: Bestäm din miniminivå

Om veckan blir stressig ska jag ändå göra detta:

.....

Exempel:

- 10 minuter promenad
- äta min standardfrukost
- laga en enkel middag
- göra ett kort pass hemma
- planera nästa dag

Steg 6: Följ upp efter en vecka

Vad fungerade?

.....

Vad blev svårt?

.....

Vad ska jag förenkla nästa vecka?

.....

9. Nästa steg

Bättre rutiner med diabetes handlar inte om att leva perfekt.

Det handlar om att skapa en vardag där du inte behöver börja om hela tiden.

Börja med en måltid. En promenad. Ett kort pass. En söndagsplanering. En rutin som gör nästa dag lite lättare.

När det fungerar bygger du vidare.

Lev med Diabetes finns för dig som vill skapa mer struktur kring kost, träning, energi och vardag – utan extrema upplägg och utan medicinska råd.

Vill du ha mer stöd?

Besök levmeddiabetes.se och läs mer om:

- kost vid diabetes
- träning med diabetes
- viktnedgång med diabetes
- styrketräning vid diabetes
- rutiner vid diabetes
- coaching

10. Källor och vidare läsning

Socialstyrelsen – Kost vid diabetes hos vuxna

Socialstyrelsen har tagit fram ett nationellt kunskapsstöd för hälso- och sjukvården om kost vid diabetes hos vuxna. Kunskapsstödet beskriver bland annat kostmönster, typ 2-diabetes, vikt och levnadsvanor.

Diabetes Sverige – Kost vid diabetes

Diabetes Sverige beskriver bland annat medelhavskost, fullkorn, grönsaker, baljväxter, frukt och hur kost kan vara en del av diabetesvardagen.

Diabetes Sverige – Typ 2-diabetes och kost

Diabetes Sverige skriver att hälsosam mat för andra också är bra för personer med typ 2-diabetes, samt att kolhydrater är det näringsämne som höjer blodsockret.

1177 – Fysisk aktivitet: all rörelse räknas

1177 skriver att mer rörelse i vardagen kan bidra till mer energi, bättre sömn och mindre stress, och att all rörelse räknas.

1177 – Vardagsmotion

1177 beskriver hur vardagsmotion kan vara ett första steg mot att börja träna.

WHO – Physical activity

WHO rekommenderar vuxna minst 150 minuter fysisk aktivitet med måttlig intensitet per vecka eller 75 minuter med hög intensitet, samt muskelstärkande aktivitet minst två dagar per vecka.

CDC – Physical Activity Guidelines for Adults

CDC ger liknande rekommendationer om 150 minuter fysisk aktivitet per vecka och två dagar muskelstärkande aktivitet.

Avgränsning

Den här e-boken är ett praktiskt stöd. Den är inte medicinsk rådgivning.

Lev med Diabetes ger inte råd om insulin, läkemedel, dosering, behandling, blodsockertolkning eller akuta situationer.

Vid medicinska frågor ska du alltid kontakta din behandlande vårdgivare.