

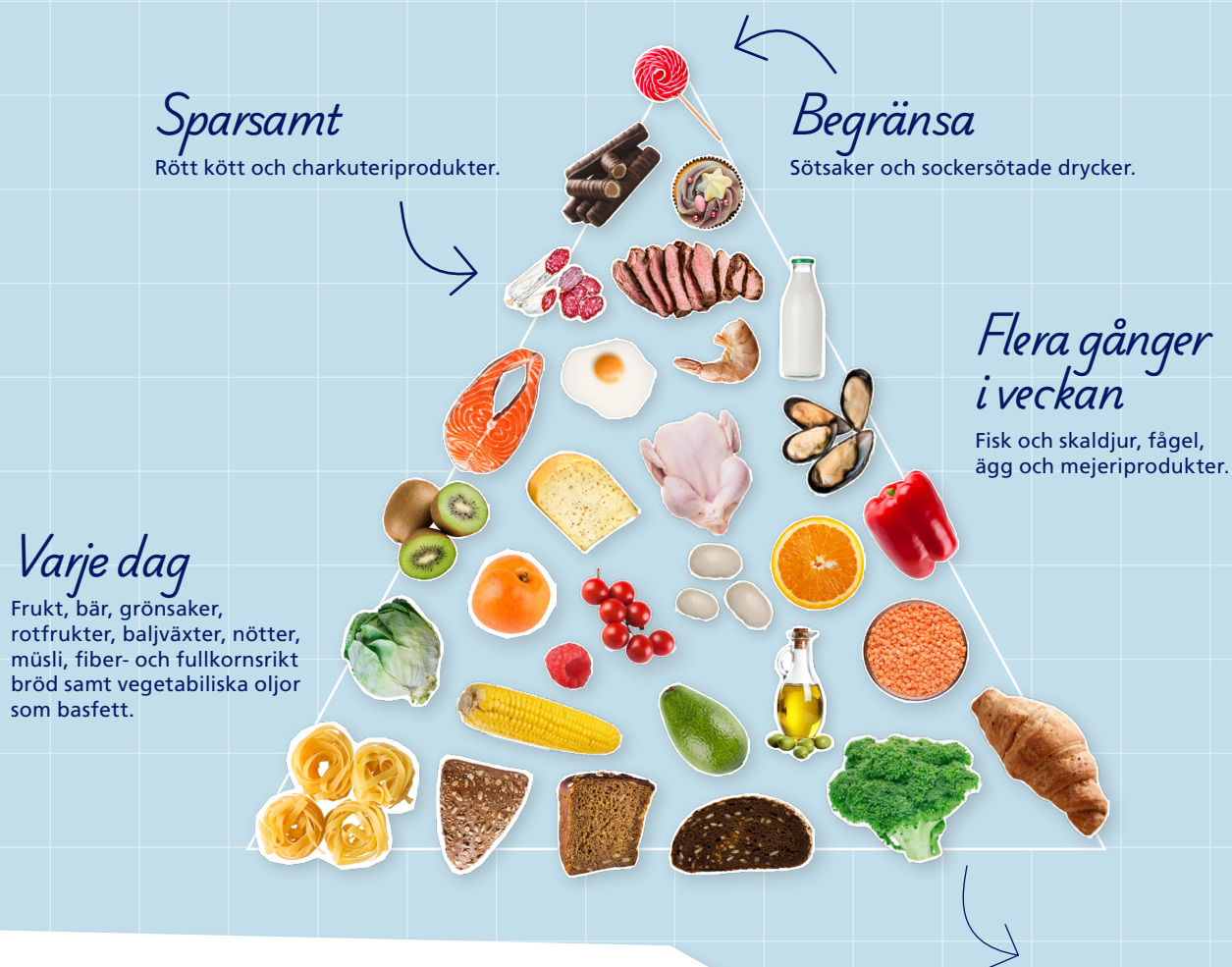
## FRISKFAKTOR 2:

# Ta en bit i taget

## 5 FRISK-FAKTORER för typ 2-diabetes



Det finns otroligt många olika dieter och kostråd. Men en bra grund att utgå ifrån är medelhavskostens matpyramid. Den innehåller förhållandevis lite energi men är ändå näringsrik och mättande. Medelhavskosten har dessutom gynnsamma effekter på blodtryck och blodfetter.



Tänk över vad du äter, men även när och varför. Äter du för att du är hungrig? Eller finns det annat som påverkar ditt ätande, så som stress, nedstämdhet eller sug? Fundera på om det finns mönster som går att bryta eller mindre bra livsmedel som går att byta mot alternativ som är bättre för din diabetes.

Det finns inte en kost som passar alla. En nyckelfråga är därför vilken typ av kostförändring som är möjlig för just dig. Att göra förändringar i kosten kan vara utmanande för nästan alla, så det hjälper att börja smått.

### Reflektera mera

- Hur ser dina matvanor ut utifrån matpyramiden? Vad äter du mer respektive mindre av?
- Kan du identifiera bra matvanor som du redan har?
- Har du några matvanor som är mindre bra för din diabetes?
- Finns det något kring dina matvanor som du bör och är beredd att förändra för att främja din diabetes?



*Referens: Mat vid diabetes – En systematisk översikt med utvärdering av effekter samt hälsoekonomiska och etiska aspekter. Rapport 345. 17 mars 2022. ISBN:978-91-88437-89-1.*



Vill du veta mer?  
Se filmserien