

## Faktorer som påverkar blodsockerstegringen

Mängden kolhydrater vid en måltid påverkar hur mycket blodsockret höjs, medan andra faktorer påverkar hur *snabbt* höjningen sker.

GI (glykemiskt index) är ett mått på hur snabbt ett kolhydratrikt livsmedel höjer blodsockret. Ju högre GI desto snabbare blodsockerstegring, och tvärtom.

Nedan listas olika faktorer som påverkar GI och därmed hur snabbt blodsockret stiger efter en måltid. Vid diabetes bör man sträva efter en *långsam* stegring för att få ett jämnare blodsocker under dagen.

### MÅLTIDENS KOMPONENTER

En väl sammansatt måltid enligt tallriksmodellen gör att protein- och grönsaksdelen balanserar kolhydratdelen och ger en långsammare blodsockerstegring.



### STRUKTUR

Stora partiklar och grov struktur ger ett lägre GI-värde och därav långsammare blodsockerstegring.

Flytande, mixad och mosad konsistens ger ett högre GI-värde och snabbare blodsockerstegring.



### LÖSLIGA FIBRER

Lösliga fibrer ger långsammare blodsockerstegring. Dessa finns exempelvis i havre, psylliumfrön och vissa bär, frukter, grönsaker och baljväxter.



**SYRA**

Vinäger, ättika, surdeg samt mjölksyrade produkter som yoghurt och fil ger ett lägre GI-värde och långsammare blodsockerstegring.

**FETT**

Fett i en måltid ger en långsammare magsäckstömning och därav långsammare blodsockerstegring.

**SECOND MEAL EFFECT**

Om den föregående måltiden hade ett lågt GI-värde påverkar det nästkommande måltid till att då ge en långsammare blodsockerstegring - och tvärtom!

