

Presentations- och diskussionsunderlag till pdf:en "Om mat"

Knuten är en symbol för vår kamp mot typ 1-diabetes

Underlag och "svar" till frågeställningarna i presentationen "Om mat" finns i broschyren "Vad är typ 1-diabetes". I boken "Himla gott, himla bra" finns fördjupande information på sid 10–50. Nedan finner du fakta för respektive sida i presentationen samt förslag på öppna frågor för diskussion och reflektion.

3. Varför behöver kroppen mat?

Mat är kroppens bränsle. För att du ska må bra, växa och orka med skola, träning eller annat som du tycker är kul är det viktigt att fylla på kroppen med mat så att du får energi. Men mat ska också vara gott och lustfyllt, något att längta efter. Mat förenar oss och är ett sätt att umgås med familjen eller kompisar.

Vad du äter har också betydelse för hälsan och hur du mår. Och har du inte ätit på länge kan du till exempel känna dig både trött och arg.

- Är det någon som känner igen sig? Att man kan bli trött och arg om man inte har ätit mat?
- Hur brukar du känna dig om du inte har ätit på länge?

4. Maten består av olika näringsämnen

Din kropp är byggd av samma saker som du äter, även om det inte syns på utsidan. Vi måste helt enkelt äta och dricka för att kroppen ska fungera och för att vi ska hålla oss friska. I maten finns viktiga näringsämnen och det är näringen i maten som bygger upp kroppen och ger dig energi så att du orkar tänka och röra dig.

Det är extra viktigt för dig som växer att du får i dig alla näringsämnen som kroppen behöver och att du inte missar något. Om du ätit för lite järn kan du till exempel bli orkeslös. Därför ska du äta många olika sorters mat, en varierad kost.

- Kan du nämna några av de näringsämnen som finns i maten?

Maten är uppbyggd av nära 50 olika näringsämnen som delas in i fem grupper – protein, kolhydrater, fetter, vitaminer och mineraler. Alla näringsämnen är lika viktiga eftersom de har olika uppgifter i kroppen och du behöver äta något från alla grupperna varje dag för att må bra. Men det här behöver du inte fundera över om du äter varierat, lite av allt, då följer näringsämnena med på köpet.

- Någon som kan nämna mat som innehåller protein? Kolhydrater? Fett? Vitaminer? Mineraler?



Telefon
013-10 56 90



Webb
www.barn diabetesfonden.se



Barn diabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes

5. Protein

Protein behövs för att bygga upp kroppens celler och för att bilda hormoner och enzymer. Proteiner transporterar också järn och syre i blodet och är viktiga för bland annat hud, hår, ögon och naglar. Alla som äter en varierad kost får i sig protein eftersom det finns i de flesta livsmedel som till exempel kött, kyckling, fisk, ost, mjölk, ägg, baljväxter, nötter och fröer.

- *Vilket protein äter du oftast?*
- *Vad är ett vegetabiliskt resp animalisk protein?*

6. Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens viktigaste energikälla och är ett samlingsnamn för olika sockerarter som består av kol och vatten ihopsatt till olika långa kedjor. Beroende på hur kedjorna ser ut så bildas olika typer av kolhydrater. Till exempel:

- *Sackaros – vet någon i vilken råvara det finns? (finns i rent vitt socker)*
- *Laktos – vet någon i vilken råvara det finns? (finns i mjölkprodukter)*
- *Fruktos – vet någon i vilken råvara det finns? (fruktsocker som finns i frukt)*
- *Stärkelse – vet någon i vilken råvara det finns? (finns bland annat i potatis, bröd, pasta och ris).*

En del kolhydrater bryter kroppen ner snabbt, de kallas för snabba kolhydrater. Men det är bättre för kroppen att äta kolhydrater som bryts ner långsammare. Då hålls energinivåerna kvar längre och vi blir inte trötta eller hungriga lika snabbt mellan måltiderna.

7. Fett

Fett är en annan viktig energikälla i mat. Fett behövs för att kroppen ska kunna ta upp olika vitaminer. Fett är också viktigt för att cellerna ska fungera, för vårt immunförsvar och mycket annat.

Fett finns av tre olika slag; mättat, enkelomättat och fleromättat. Det är viktigt att välja rätt fett. Generellt kan man säga att enkelomättade och fleromättade fetter är bättre för kroppen än det mättade fettet.

Enkelomättade och fleromättade fetter finns exempelvis i vegetabiliska oljor, fet fisk, kyckling, avokado och nötter. Mättat fett finns bland annat i kött, smör och mejeriprodukter. Det sämsta fettet för kroppen är så kallade transfetter. De finns ofta i små mängder i smör och feta mjölkprodukter och kan finnas i större mängder i kakor, chips och godis.

Ett enkelt sätt att skilja på mättat och omättat fett är att titta på hur det påverkas av kyla. Fett som blir hårt i kylskåpet är sämre för kroppen.

- *Kan du ge exempel på en fet fisk som innehåller bra fetter? (t ex lax, sill, strömming, sardiner).*
- *Är torsk en fet fisk? (nej, men det fett den innehåller är av bra kvalitet).*

8. Vitaminer och mineraler

Vitaminer är viktiga för att kroppen ska kunna ta upp alla näringsämnen den behöver. Olika typer av mat är rik på olika vitaminer vilket gör att det är viktigt att äta en varierad kost.

- *Kan du nämna någon typ av vitamin?*
A-vitamin – finns i feta fiskar, mjölkprodukter och rotfrukter.
B-vitamin – kommer ofta från kött, fågel och spannmål.
C-vitamin – finns bl a i frukt och grönsaker.
D-vitamin – bildas i huden av solens UV-ljus, men finns även i feta fiskar och ägg.

Kroppen behöver flera olika mineralämnen som exempelvis kalcium och järn för att må bra. Varje gång du till exempel äter spenat, broccoli eller leverpastej får du i dig viktigt järn som hjälper blodet att ta upp och transportera syre. Dricker du mjölk och äter en macka med ost på får du i dig kalcium som bygger upp skelettet och tänderna.

- *Visste du att bananen innehåller massor av bra energi och olika vitaminer och mineraler som till exempel vitamin C, A, B6, mangan, kalium och magnesium?*

9. Matens väg genom kroppen

- a) *Det börjar i munnen.* Redan i munnen börjar matens beståndsdelar att spjälkas (= delas upp). Maten tuggas och saliven gör den mer lättflytande.
- b) *Ner till magen.* Maten passerar matstrupen och kommer ner i magsäcken där den blandas med magsaft och knådas av magsäckens muskler.
- c) *Via tolvfingertarmen, levern och bukspottkörteln.* Maten går vidare in i tolvfingertarmen. Den blandas med galla från levern och bukspott från bukspottkörteln. Fettet i maten finfördelas till små droppar.
- d) *Till tunntarmen.* Nästa steg är den cirka fem meter långa tunntarmen där den slutliga spjälkningen sker. Kolhydrater delas upp till enkla sockerarter, proteinerna till fria aminosyror och fetterna till fria fettsyror och glycerol, så att tarmluddet kan suga upp de olika näringsämnen.
- e) *Och vägen ut.* Efter tunntarmen går det som är kvar vidare till tjocktarmen där bakterier och syror som bildar gaser ger avföringen dess lukt. Tarminnehållet förs slutligen till ändtarmen för att lämna kroppen.

10. Vad är bra mat?

- Låt klassen diskutera tillsammans – vad är bra mat egentligen?

6 tips för att äta mer hälsosamt

1. Ät mer grönsaker, baljväxter (bönor och linser), frukt, bär, fisk och skaldjur. Nötter och frön är också bra och nyttigt, men ät inte mer än 1 näve om dagen eftersom de innehåller väldigt mycket energi.
2. Byt ut spannmålsprodukter (bröd och gryn) av vitt mjöl, till fullkornsprodukter.
3. Byt smör och smörbaserade matfetter mot vegetabiliska oljor och oljebaserade matfetter som till exempel oliv-, solros- och rapsolja.
4. Byt feta mejeriprodukter mot magrare varianter.
5. Ät mindre rött kött, charkvaror och produkter med mycket socker och salt.
6. Ät regelbundna måltider. Frukost, lunch, middag och mellanmål. Då får din kropp ny energi hela tiden och du blir inte alltför hungrig mellan måltiderna.

Bra mat kan också vara olika för olika personer. Vissa allergier eller sjukdomar innebär att maten kan behöva anpassas efter just ditt behov.

11. Myt: # 1 Man kan få typ 1-diabetes för att man har ätit för mycket socker!

Nix! Typ 1-diabetes är en insulinbristsjukdom och forskningen har inte funnit något samband mellan matvanor och livsstil och uppkomsten av sjukdomen. Ingen vet varför en person får typ 1-diabetes och varje dag drabbas nära tre barn i Sverige.

12. Myt: # 2 En person med typ 1-diabetes behöver äta specialkost!

No way! Däremot ska man äta regelbundet, nyttigt och fiberrikt. Samma mat som Livsmedelsverket rekommenderar för alla.

13. Myt: # 3 En person med typ 1-diabetes får inte äta socker!

Joho! Socker är en av de kolhydrater som vi får i oss via maten. Det är viktigt för alla att äta rätt sorts kolhydrater och minimera ätandet av sötsaker och söt dryck. Kolhydrater ger bra energi, så välj gärna mat med fibrer och fullkorn!

14. Myt: # 4 Det är väl bara att ta en spruta!

Nä-ä! Det är inte bara att ta en spruta. Typ 1-diabetes är en svår sjukdom man måste leva med varje dag, dygnet runt och kräver komplicerad vård.

15. Visste du att en festis kan rädda liv?

OM EN PERSON MED TYP 1-DIABETES HAR FÖR LÅGT BLODSOCKER SÅ BEHÖVS AKUT BEHANDLING FÖR LÅGT AKUT BEHANDLING

- Ge personen druvsocker eller söt saft/dryck.
- Stoppa aldrig in något i munnen på en person som är medvetslös.
- Om personen har tappat medvetandet ring ambulans och lägg personen i framstupa sidoläge.
- **GE ALDRIG PERSONEN INSULIN**



Telefon
013-10 56 90



Webb
www.barnidiabetesfonden.se



Barnidiabetesfonden
För kampen mot typ 1-diabetes