



Sundhed, Kultur og Omsorg

DIABETES OG GOD APPETIT

Information til borgere og pårørende



RANDERS

GODE RÅD NÅR DU HAR DIABETES OG HAR GOD APPETIT

Mad hænger sammen med livskvalitet. Det er vigtigt at spise, det du kan lide, i passende mængder, så du holder din normalvægt.

Det er desuden en god ide at være fysisk aktiv, i det omfang du kan, fx at gå en tur.

Kulhydrater

Når vi spiser, får vi energi og byggemateriale til cellerne i kroppen fra kulhydrat, protein, fedt, vitaminer og mineraler. Det er kulhydrat, der får blodsukkeret til at stige. Hvor hurtigt og hvor meget blodsukkeret stiger, afhænger af mængden af kulhydrat i maden.

Kulhydrater findes især i brød, mel, gryn, ris, pasta, kartofler, tørrede bælgrugter, mælk, frugt, sukker og grøntsager.

Det kan være en god ide at fordele maden jævnt hen over dagen med 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider, så du undgår for store svingninger i blodsukkeret.

Det kan være nødvendigt at justere medicinen i forhold til den mad du spiser.

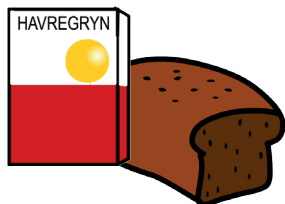
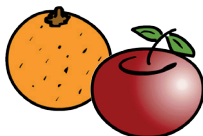
Diabetesmad

Diabetesmad kan sammensættes på mange måder. Anbefalingerne for diabetesmad er på linje med Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Når du handler, er det derfor en god ide at vælge fødevarer med nøglehuls- og/eller fuldkornsmærket.



Kostråd

- Spis fuldkornsprodukter fx rugbrød, havregryn, fuldkornsrís og fuldkornspasta.
- Spis fisk, også fede fisk, som laks, sild, makrel mm.
- Spis mange grøntsager.
- Vælg mælk og syrnede mælkeprodukter med lavt fedtindhold.
- Spar på fedt fra især kød, pålæg, ost, smør og fløde.
- Spis frugt, men max 2-3 stk. fordelt over dagen.
- Spar på sukkeret – max 5-10g sukker pr måltid. Madvarer tilsat sukker kan derfor spises i begrænset mængde fx marmelade, syltede sur-varer, marinerede sild, desserter, kager, henkogt frugt uden lage.
- Sluk tørsten i vand. Vælg drikkevarer uden tilsat sukker. Vælges frugtsaft – max 2-3 glas fordelt over dagen.





Hvis du har brug for mere hjælp i forhold til din mad, kan du kontakte ernæringsspecialisten, sygeplejersken eller plejepersonalet i dit område.

Denne pjece er lavet af ernæringsspecialister i Sundhed, kultur og omsorg, Randers Kommune.