



*Denne pjece er lavet af de kliniske diætister i Sundhed og Omsorg, Aarhus Kommune.*

*Hvis du har brug for mere hjælp i forhold til din mad, kan du kontakte din sygeplejerske eller forebyggelseskonsulent.*

*Tegninger: Nikolaj Lauritzen, [www.galestreger.dk](http://www.galestreger.dk)*



## DIABETES og god appetit

Information til borgere og pårørende

SUNDHED  OMSORG

# 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 idé at være fysisk aktiv, i det omfang du kan, f.eks. at gå en tur.

## Kulhydrater

Når vi spiser, får vi energi og byggemateriale til cellerne i kroppen fra kulhydrat, fedt, protein, vitaminer og mineraler. Det er kulhydrater, 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, pasta, kartofler, tørrede bælgfrugter, 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 dog være nødvendigt at justere medicinen, i forhold til den mad, du spiser.

## Diabetesmad

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



# KOSTRÅD

- Spis fuldkornsprodukter, f.eks. rugbrød, havregryn, fuldkornsris, fuldkornspasta.
- Spis fisk, også fede fisk som laks, sild, makrel m.fl.
- Spis mange grøntsager.
- Vælg mælk og syrnede mælkeprodukter med lavt fedtindhold.
- Spar på fedt fra især kød, ost, smør og fløde.
- Spis frugt.
- Spar på sukkeret. Madvarer tilsat sukker kan dog spises i begrænset mængde, f.eks.: marmelade, syltede survarer, marinerede sild, desserter, kager, henkogt frugt uden lage.
- Sluk tørsten i vand. Vælg drikkevarer uden tilsat sukker.
- Undgå frugt- og grøntsagsjuice.

