

# Diabetes

---

Gode råd til dig med god appetit



**Inspiration**  
til dig der har  
diabetes og god  
appetit

# Gode råd

## Når du har diabetes og god appetit

Mad hænger sammen med livskvalitet. Det er vigtigt at spise, det du kan lide, i passende mængder, så du holder din vægt. Diabetesvenlig mad kan derfor sammensættes på mange måder. Anbefalinger for diabetesvenlig mad følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Se mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

Når du handler, er det en god ide at vælge fødevarer med Nøglehulsmærket eller Fuldkornsmærket. Se også indkøbskortet fra Diabetesforeningen. Det er desuden en god idé at være fysisk aktiv, i det omfang du kan, f.eks. at gå en tur.

## 10 kostråd

- 1 Spis mad med fuldkorn, f.eks. rugbrød, havregryn, fuldkornsrís, fuldkornspasta.
- 2 Spis flere grøntsager.
- 3 Spis fisk, også de fede fisk som laks, sild, makrel m.fl.
- 4 Vælg mælk og syrnede mejeriprodukter med lavt fedtindhold.
- 5 Spis mindre fedt fra især kød, ost, smør og fløde. Vælg gerne planteolier.
- 6 Spis gerne frugt, max. 2-3 stk. om dagen.
- 7 Spis mindre af de søde sager som kager, desserter, marmelade og syltede survarer
- 8 Sluk tørsten i vand.
- 9 Vælg drikkevarer uden tilsat sukker.
- 10 Undgå frugt- og grøntsagsjuice.

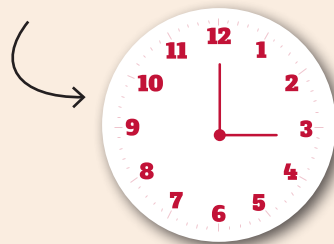
### NOTER

Find  
Indkøbskortet  
fra Diabetes-  
foreningen her:  
[tinyurl.com/  
2p8stdvu](http://tinyurl.com/2p8stdvu)

Eller scan  
QR koden



FORDEL MADEN JÆVNT  
HEN OVER DAGEN MED  
3 HOVEDMÅLTIDER &  
2-3 MELLEMMÅLTIDER



## 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 i sukker, brød, mel, gryn, pasta, kartofler, bælgfrugter, frugt, grøntsager og mælk.

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 udsving i blodsukkeret.

Vær opmærksom på, at det kan være nødvendigt at justere diabetesmedicinen, hvis du ændrer på den mad, du spiser.