



Denne pjeces 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



DIABETES og nedsat appetit

Information til borgere og pårørende

SUNDHED  OMSORG

GODE RÅD NÅR DU HAR DIABETES OG HAR NEDSAT APPETIT

Maden er vigtig, fordi den giver kroppen energi og kræfter. Hvis du er syg eller har nedsat appetit, skal maden indeholde mere energi (kalorier) og protein, så du ikke taber dig og bliver afkræftet. Dette gælder også, når du har diabetes.

Sund mad for raske er ikke sund mad for syge

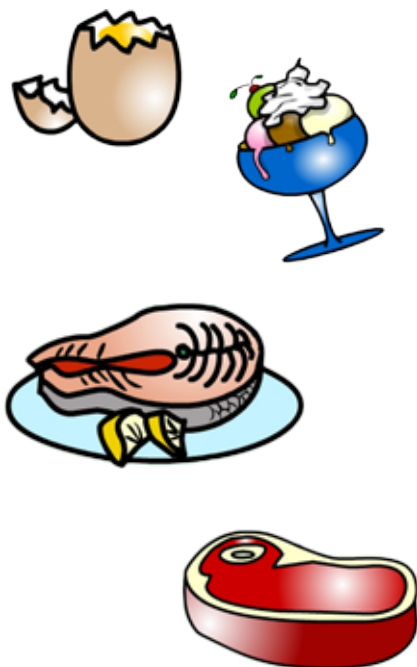
Måske har du været vant til at spise mad med mange grøntsager og kostfibre og ikke ret meget fedt og sukker. Det er gode kostråd, når man er rask og har en god appetit.

Men hvis du er syg, har nedsat appetit og/eller taber dig, er behovet for næringsstoffer større, og derfor gælder andre kostråd.

Når du har diabetes og nedsat appetit er det vigtigt at bevare en god ernæringstilstand og undgå vægttab. Det gælder uanset, om du er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig.

Den mad, som er bedst for dig, vil blandt andet være afhængig af din appetit, hvad du har lyst til at spise, hvor meget du bevæger dig og den medicin, du får.

Hvis du får blodsukker-sænkende medicin, skal den eventuelt justeres.



KOSTRÅD

- Spis gerne mad, der har et højt indhold af fedt og protein. F.eks. fede mælkeprodukter, æg, kød, fisk, pesto, mayonnaisesalater, nødder, mandler og olie. Du kan bruge ekstra fedtstof, pålæg og ost på brød, og du kan tilsætte ekstra æg, fløde eller olie i varme retter.
- Spis gerne mad, der har et lavt indhold af kostfibre, da fiberrig mad mætter. Spis derfor mindre fuldkornsbrød, gryn, frugt og grønt.
- F.eks. kan du vælge tynde skiver lyst brød og kiks. Grøntsager kan staves eller vendes i smør/olie. Frugt kan spises som grød med fløde.
- Spis gerne mad med sukker. F.eks. desserter, kage og is.
- Små portioner kan virke mere fristende end store. Spis tit, så du får mad nok – gerne 6-8 måltider dagligt.
- Det kan være lettere at drikke sig til kalorier end at spise. Et glas mælk, koldskål eller kakaomælk kan sagtens udgøre et lille måltid.
- Drik gerne kalorie- eller proteinrige drikke. Men undgå sukkerholdige drikkevarer som saftvand, juice og sodavand.

