



Sundhed, Kultur og Omsorg

DIABETES OG LILLE APPETIT

Information til borgere og pårørende



RANDERS

GODE RÅD NÅR DU HAR DIABETES OG HAR LILLE APPETIT

Maden er vigtig, fordi den giver kroppen energi og kræfter. Hvis du er syg eller har lille appetit, skal maden indeholde flere kalorier og mere 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

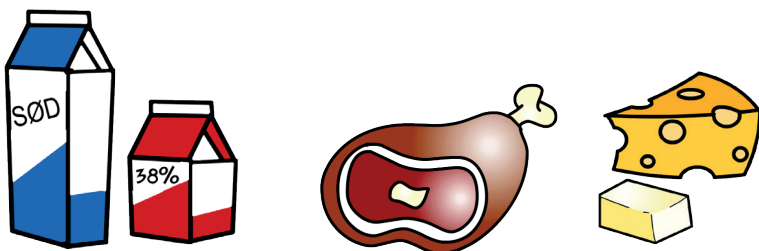
Måske har du været vant til at spise mad med mange grøntsager og kostfibre og ikke ret meget fedt og sukker. Det er gode kostråd, når man er rask og har god appetit.

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

Når du har diabetes og lille appetit, er det vigtigt at undgå vægttab. Det gælder uanset, om du er undervægtig, normalvægtig eller overvægtig. Vej dig gerne ugentligt og reagerer hvis du oplever et vægttab på 1-2 kg.

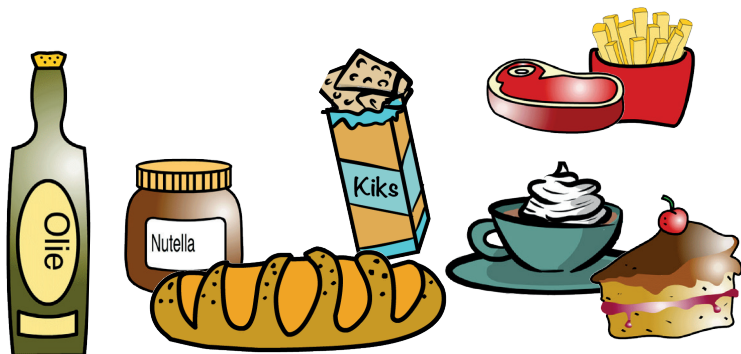
Den mad, som er bedst for dig, vil blandt andet være afhængig af din appetit, hvad du har lyst til at spise, hvor meget du bevæger dig og den medicin du får.

Hvis du får medicin for din diabetes, skal den evt. justeres.



Kostråd

- Spis gerne mad, der har højt indhold af fedt og protein. Fx fede mælkeprodukter, æg, kød, fisk, pesto, mayonnaisesalater, nødder, mandler og olie. Du kan bruge ekstra fedtstof, pålæg, 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.
Fx kan du vælge tynde skiver lyst brød og kiks. Grøntsager kan staves eller vendes i smør/olie. Frugt kan spises som grød med piskefløde.
- Spis gerne mad med sukker fx 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 koldskål eller kakaomælk tilsat piskefløde kan sagtens udgøre et lille mellemmåltid.
- Drik gerne kalorie- eller proteindrikke. Men undgå sukkerholdige drikkevarer, som saftvand, juice og sodavand.





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 ernæringspecialister i Sundhed, kultur og omsorg, Randers Kommune.