

Diabetes

Gode råd til dig med nedsat appetit



Inspiration
til dig der har
diabetes og
nedsat appetit

Gode råd

når du har diabetes og 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.

6 kostråd

- 1 Spis gerne 6-8 måltider dagligt. Små portioner kan virke mere fristende end store.
- 2 Spis gerne mad, der har et højt indhold af fedt og protein. Fx fede mælkeprodukter, æg, kød, fisk, ost og pålæg samt pesto, mayonnaisesalater, mandler og olie.
- 3 Spis gerne mad, der har et lavt indhold af kostfibre, da fiberrig mad mætter. Vælg fx lyst brød, kiks, kager, frugtgrød og andre grødtyper beriget med smør og mælkeprodukter.
- 4 Spis gerne søde sager. F.eks. desserter, frugtgrød med fløde, is og kager.
- 5 Drik gerne energi- og proteinrige drikke. Det kan være lettere at drikke sig til kalorier, fx et glas sødmælk, kakaomælk eller koldskål.
- 6 Begræns indtaget af sukkerholdige drikkevarer som saftvand, juice og sodavand.

NOTER



Sund mad for raske er ikke sund mad, når du har nedsat appetit

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.

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 ernærings-tilstand 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.

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