REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Gode råd om mad og drikke, når du har diabetes og har mistet appetitten

Du får tilbudt almindelig sund mad, mens du er indlagt. Hvis du har nedsat appetit, har brug for at tage på i vægt eller du i forbindelse med din sygdom har ekstra behov for kalorier, kan du her få gode råd om, hvilke mad- og drikkevarer du med fordel kan vælge.

Har du brug for mere viden om maden, kan du bede om at tale med en klinisk diætist.

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

De officielle kostråd er vejen til en god balance mellem mad og fysisk aktivitet, og det anbefales at følge rådene, når man har normal appetit.

De officielle kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Spis frugt og mange grøntsager.
- Spis mere fisk.
- Vælg fuldkorn.
- Vælg magert kød og pålæg.
- Spis mindre mættet fedt.
- Vælg magre mejeriprodukter.
- Drik vand.
- Spis mindre sukker.
- Spis mad med mindre salt.

I din situation kan kostrådene med fordel tilpasses, så du får dækket dit behov for kalorier. Når du mangler appetit, er det en god idé at:

- spise lidt, men tit
- spise hver 2.-3. time
- huske at spise et måltid sent om aftenen og tidligt om morgenen
- bruge små tallerkener og drikke af små glas, da mindre portioner er mere overskuelige
- supplere med 1 multivitamin-mineraltablet dagligt.

I det følgende kan du læse om de ændringer, som vi anbefaler dig at lave i kostrådene. Anbefalingerne vil sandsynligvis medføre stigning i dit blodsukker, og det er i så fald vigtigt, at du får lavet de nødvendige ændringer i din diabetesbehandling.

Når du har genvundet appetitten, kan du igen følge de officielle kostråd.

Frugt og grønt
Frugt og grønt giver hurtig og kortvarig mæthedsfornemmelse og indeholder ikke særligt mange kalorier.

Vil du gerne spise frugt, kan du med fordel vælge frugtdesserter som fx æblekage eller frugtgrød med sødmælk eller fløde.

ID-nr. KBUV61-122
22. oktober 2020

Vil du gerne spise grøntsager, kan du med fordel vælge legerede grøntsagssupper frem for rå grøntsager.

Fisk og fiskepålæg
Spis gerne fisk, særligt fede fisk som sild, makrel, laks og hellefisk.

Fisk indeholder sunde fedtstoffer og kan være en hjælp til at tage på i vægt. Fisk indeholder ikke kulhydrater og påvirker derfor kun i ringe grad blodsukkeret.

Kartofler, ris, pasta og brød
Kartofler, ris, pasta og brød indeholder kulhydrater, som er vigtige i dagens måltider. Du kan med fordel vælge tynde skiver brød med rigeligt smør og ekstra pålæg, kartoffelmos frem for almindelige kartofler, øllebrød eller havregrød med sødmælk eller fløde.

Kulhydrater får blodsukkeret til at stige. Jo flere kulhydrater du spiser, jo mere vil dit blodsukker stige.

Sukker
Sukker er rent kulhydrat og får derfor blodsukkeret til at stige. De største kilder til sukker i vores mad er slik, is, chokolade, kiks og kager. Disse produkter kan være et godt mellemmåltid, når du har nedsat appetit, fordi de indeholder mange kalorier i en lille portion.

Fedt
For de fleste er det vigtigt at spare på alle former for fedt i den daglige mad, men det gælder ikke for dig lige nu.

Spis rigeligt af fedtholdige levnedsmidler, fx fede oste, pålæg med højt fedtindhold, mayonnaise, remoulade og almindelig dressing. Brug gerne rigeligt smør på brødet.

GODE RÅD OM DRIKKEVARER

For dig med nedsat appetit kan det være en fordel at vælge energirige drikkevarer for at dække dit energibehov.

Alle former for sukkerholdige drikkevarer, fx saft, frugtjuice og mælkeprodukter, er energirige og indeholder kulhydrater, som i større mængder vil give stigning i blodsukkeret.

Når du har nedsat appetit, er det i orden, at du i denne periode vælger energirige drikkevarer. Du kan med fordel vælge mælkeprodukter med højt fedtindhold eller ernæringsdrikke med ekstra kalorier og proteiner. Spørg os gerne til råds.

GODE RÅD OM MELLEMMÅLTIDER

Det er en god idé at spise mellemmåltider, da det kan være lettere at spise lidt, men ofte. Det vigtigste er, at du vælger det, du kan lide og har lyst til.

Det er helt i orden at vælge sukkerholdige produkter. Du kan fx vælge:

- koldskål, surmælksprodukter eller kakaomælk, eventuelt varm kakao med flødeskum
- flødeis, fromager, kager eller tærter med flødeskum eller cremefraiche
- nødder, rosiner, æbleskiver eller småkager
- chokolade, marcipan eller chips.

HUSK AT VÆRE FYSISK AKTIV

Fysisk aktivitet giver større appetit og hjælper dig til at holde kroppen i gang. Bevæg dig i det omfang, du magter.

Fysisk aktivitet kan være med til at sænke blodsukkeret – også selvom du kun bevæger dig i mindre omfang.

HUSK AT MÅLE DIT BLODSUKKER

Blodsukkermåling er et vigtigt led i din behandling. Hvis du er vant til at måle dit blodsukker, bør du have dit eget blodsukkerapparat med under indlæggelsen. Hvis ikke, vil personalet hjælpe dig.
Hvor ofte du skal måle dit blodsukker, afhænger af din situation.

Blodsukkermålingerne giver lægen mulighed for at hjælpe dig med at justere din diabetesbehandling, så den passer til den mad, du spiser.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Diætistenheden
Tlf. 97 64 21 72
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 13.00