



Diabetes

Vejledning til borger i eget hjem



Når du er ældre og har diabetes (tablet-eller insulinbehandlet), og har NORMAL appetit, anbefales det, at du spiser efter sundhedsstyrelsens kostråd. Det vil sige det, vi kalder normalkost.

Når kosten er sund og varieret tilgodeser den dit næringsbehov - også med diabetes.

Du bør dagligt spise 3 hovedmåltider: morgen-, middags- og aftensmad. Herudover bør du spise 2-3 mellemmåltider: formiddag, eftermiddag og sen aften.

Indholdet af sukker i en normalkost er begrænset, og det er i orden at spise dessert og kage, også selvom det ikke er diabeteskage/diabetes-dessert uden tilsat sukker.

Dog anbefales max. 1 stk. kage som en del af et mellemmåltid og max 1 dessert, som en del af et hovedmåltid.

Drikkevarer:

1,5-2 liter dagligt fordelt over hele dagen.

Eksempelvis:

- Vand og kaffe/te
- ½ liter magert mælkeprodukt (max 0,5 g fedt/100g)
- Max. 1 glas juice
(kan erstatte 1 stk. frugt af dagens 1-2 stykker frugt.)



Det anbefales at drikke light sodavand / light saftvand.

Det anbefales, at du anvender sødemidler i kaffe og te og som erstatning for sukker på grød og lignende

*Som ældre kan du være mere følsom overfor at drikke alkohol og bør derfor være særlig forsigtig med hvor meget alkohol du indtager.

Grunden til at det er i orden at spise normalkost for dig, som ældre med diabetes er, at der kan være risiko for underernæring. Mange ældre er underernærede også uden at vide det. Det er vigtigere at forbygge underernæring end at følge en diabetesdiæt.

Begynder du at tabe dig i vægt, taber du også muskelmasse og får færre kræfter til at klare dig i det daglige.

Vær opmærksom på appetitten og hold øje med vægten. Taber du dig uden bevidst at gøre noget for det, bør du gøre hjemmeplejen, lægen, eller en anden sundhedsfaglig person opmærksom på det.

Anbefalinger for den danske institutionskost 2015



