

Mad og motion, når du har type 2-diabetes

Sund mad

Når du får konstateret type 2-diabetes, bliver det ekstra vigtigt, at du har fokus på den mad, du spiser. Sund mad spiller nemlig en vigtig rolle i din behandling – både lige nu og på sigt.

De 10 officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen gælder også, når du har diabetes. Kostrådene er råd til en sund hverdag, som hovedparten af danskerne anbefales at leve efter. I Diabetesforeningen har vi uddybet de 10 kostråd med eksempler på, hvordan du kan spise efter dem, når du har diabetes.

Her er vores anbefalinger:

1

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Fysisk aktivitet kan være med til at sænke dit blodsukker.

2

Spis frugt og mange grøntsager

Spis 6 om dagen – det svarer til ca. 600 g grøntsager og frugt. Mindst halvdelen skal være grøntsager, gerne de grove typer som kål, rodfrugter og bønner. Op til tre stykker frugt om dagen er passende for de fleste, der har diabetes. Frugt indeholder frugtsukker, der giver stigning i blodsukkeret.



3

Spis mere fisk

Spis forskellige slags fisk og skaldyr til både hovedret og som pålæg – 350 g om ugen.

4

Vælg fuldkorn

Vælg fuldkornsprodukter, f.eks. havregryn, rugbrød, fuldkornsbrød og -boller, fuldkornsrís og -pasta. Mange kostfibre mætter godt og har positiv indvirkning på blodsukkeret og fedtstofferne i dit blod.

5

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg kød og pålæg med højst 10 % fedt.

Spis mindre kød fra okse, kalv, lam eller svin; højst 500 g (tilberedt) kød om ugen af denne slags.

6

Vælg magre mejeriprodukter

Vælg skummet-, mini- og kærnemælk eller syrnede mælkeprodukter med højst 1,5 % fedt. ¼-½ l om dagen er passende for de fleste.

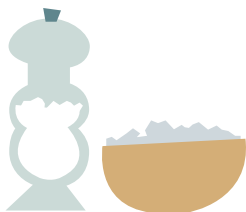
7

Spis mindre mættet fedt

Vælg hellere plantefedt som raps-, olivenolie og flydende margarine. Nødder, mandler, avocado og fede fisk indeholder også sundt fedt.



8

Spis mad med mindre salt

9

Spis mindre sukker

Sukker kan helt eller delvist erstattes af sødestoffer, der ikke giver stigning i blodsukkeret.

10

Drik vand

Vand dækker væskebehovet uden at bidrage med kalorier. Vi anbefaler ikke sukkersødede drikke, frugt- og grøntsagsjuice og smoothies, da de giver hurtig stigning i blodsukkeret. Hvis du ønsker at drikke sodavand eller læskedrikke, så vælg dem uden sukker og med højst 1 gram kulhydrat pr. 100 g.

Guide til indkøb

Diabetesforeningens indkøbskort er en guide til valg af sundere produkter, når du handler.

Find kortet på **netbutik.diabetes.dk/indkøbskort**, hvor du også kan læse mere om indkøb og valg af råvarer.





Motion i hverdagen

Der er mange fordele ved at have en fysisk aktiv hverdag, hvor du øger din puls og dit åndedræt. Det gælder for alle, uanset om de har diabetes eller ej – er ny med type 2-diabetes eller har haft sygdommen i mange år.

Faktisk er det sundere at være lettere overvægtig og i god form end normalvægtig og i dårlig form.

Fordele ved, at du bevæger dig, er f.eks., at du:

- øger virkning af insulin, så din krop bedre kan optage sukkeret fra blodet
- sænker dit blodsukker og kan påvirke dit blodtryk og kolesterol i positiv retning
- øger det psykiske og fysiske velvære
- opbygger og/eller bevarer muskler
- styrker knoglerne.

Hvor meget skal der til?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du er aktiv mindst 30 minutter om dagen med moderat til høj intensitet. Moderat intensitet betyder, at du bliver forpustet, men stadig kan føre en samtale. Du kan opdele de 30 minutters aktivitet i mindre perioder – for eksempel 15 minutter om morgenen og 15 minutter om eftermiddagen.

Du bør to gange om ugen være aktiv ved høj intensitet i 20-30 minutter. Ved høj intensitet stiger pulsen, du er forpustet og har svært ved at føre en samtale imens.

Gode råd med på vejen

- Start langsomt, hver gang du er fysisk aktiv, så kroppen gradvist bliver varm
- Vælg egnet fodtøj og strømper – fødderne må ikke udsættes for tryk og sko, der gnaver
- Tjek skoene for små sten mv.
- Vælg behageligt tøj, du kan bevæge dig i
- Husk væske ved længerevarende fysisk aktivitet.

Tag din læge med på råd, før du begiver dig ud i en mere fysisk aktiv hverdag, hvis du:

- får insulin eller tabletter, der kan give for lavt blodsukker
- bruger insulin eller tager tabletter, der øger din insulinproduktion
- har hjerte-kar-sygdom
- har nervesygdom (neuropati) eller andre følgesygdomme til diabetes
- har for højt blodtryk (*ved styrketræning stiger blodtrykket*). Husk altid at fortælle din læge, hvis du har fået en mere aktiv hverdag, da det kan betyde, at du evt. har brug for mindre medicin.

Få opbakning fra ligesindede

Diabetesforeningens motivationsgrupper er et tilbud til alle med type 2-diabetes og pårørende. Grupperne mødes jævnligt for at lave sund mad, være fysisk aktive sammen og støtte hinanden i at leve et godt liv med diabetes.

Læs mere på **diabetes.dk** og find en gruppe nær dig.

Find opskrifter, øvelser m.m.

Du kan finde meget mere information på vores hjemmeside **diabetes.dk**. Her kan du desuden læse om, hvordan mad og drikke har indflydelse på din diabetes og finde inspiration til en sund livsstil.

På bagsiden af denne pjece kan du se de fordele, du har som medlem af Diabetesforeningen.

Behov for rådgivning?

Ring til Diabetesrådgiverne på

63 12 14 16

I rådgiverpanelet sidder blandt andet socialrådgivere, diætister, sygeplejerske og frivillige, der selv har erfaring med livet med diabetes.



Sådan bliver du medlem af Diabetesforeningen:

Et medlemskab i Diabetesforeningen giver dig en række fordele, som du kan læse mere om på bagsiden af denne folder. Du kan blive medlem af Diabetesforeningen ved at:

- Tilmelde dig på **diabetes.dk/blivmedlem**
- Ringe til Diabetesforeningen på tlf. **66 12 90 06**

Vi passer på dine personoplysninger. Læs mere på diabetes.dk/privatlivspolitik

Diabetesforeningen arbejder på at sikre et godt liv for mennesker med diabetes. Vi støtter forskning i både forebyggelse og helbredelse, og vi taler din sag over for landets politikere.

Som medlem af Diabetesforeningen får du adgang til:

- Faglige foredrag, kurser, motivationsgrupper og frivilligt foreningsarbejde
- Medlemsbladet **Diabetes** fire gange om året
- Medlemstilbud på kokebøger, motionsredskaber og mange andre rabatter på **netbutik.diabetes.dk**
- Diabetesrådgiverne – et panel af socialrådgivere, diætister, sygeplejerske og frivillige, der selv har erfaring med livet med diabetes, og som kan hjælpe dig med at få svar på dine spørgsmål
- Rabatter på forsikringer, bl.a. pumpeforsikring og udvidet dækning på ulykkesforsikringen

Læs mere på **diabetes.dk/medlemsfordele**

Diabetesforeningen
Stationsparken 24, st.tv.
2600 Glostrup
Telefon 66 12 90 06
info@diabetes.dk
www.diabetes.dk

