

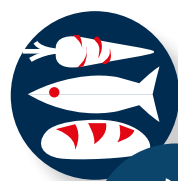


# MAD & MOTION

NÅR DU HAR  
TYPE 2-DIABETES



KORT FORTALT



## MAD OG MOTION

Mad og motion er to af de knapper, du kan skrue på, hvis du har type 2-diabetes eller gerne vil undgå at få det.



### 5 diabetesvenlige kostråd

Når du får konstateret type 2-diabetes, spiller mad og drikke en vigtig rolle i din behandling – både lige nu og på sigt. Derfor er det godt at have konkret viden om det, du lægger på tallerkenen og hælder i glasset, fordi det kan hjælpe til en bedre regulering af blodsukkeret.



**1** Spis færre kulhydrater


**2** Vælg kulhydrater af høj kvalitet

**3** Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer

**4** Spis flere basisfødevarer

**5** Vælg det sunde fedt

Få flere detaljer om de enkelte kostråd på de næste sider.

 *Kostændringer, store som små, kan gøre en større forskel, end man umiddelbart skulle tro i reguleringen af blodsukker. Og tit bliver folk overraskede over, at det ikke behøver at være så svært.*

**Lisa Heidi Witt**, klinisk diætist og vanecoach i Diabetesforeningen

## SAMMEN MED ANDRE

Vil du **lave mad og bevæge dig** sammen med andre?



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/motivationsgrupper](https://diabetes.dk/motivationsgrupper) og find en gruppe nær dig.

Få inspiration til, hvordan du kombinerer mad med motion. Kogebøgerne er udviklet af Diabetesforeningens diætister og motionskonsulter.

➔ Find bøgerne på [netbutik.diabetes.dk](https://netbutik.diabetes.dk)



### BEHOV FOR RÅDGIVNING?

#### Ring til diabetesrådgiverne

Diabetesforeningens rådgiverpanelet sidder klar til at svare på dine spørgsmål om diabetes. Her sidder blandt andet socialrådgivere, diætister, sygeplejerske og frivillige, der selv har erfaring med livet med diabetes.

## DER ER **HJÆLP** AT HENTE

### Bliv medlem af **Diabetesforeningen**

og få glæde af de mange medlemsfordele:

#### Få den nyeste viden på området

Som medlem får du magasinet **Diabetes** fire gange om året, samt nyhedsbrevet DiabetesLiv to gange om måneden.



#### Få fri adgang til diabetesrådgiverne

Rådgiverne sidder klar til at svare på de mange spørgsmål, der kan opstå i livet med diabetes.



Du kan ringe til rådgiverne på **63 12 14 16**. Rådgivningen er åben mandag, tirsdag, torsdag kl. 9-15 og onsdag kl. 12-18.

#### Spændende netværk og kurser

Du får også adgang til det store diabetesnetværk, events, motivationsgrupper og medlemskurser.

➔ Læs mere på [diabetes.dk/blivmedlem](https://diabetes.dk/blivmedlem) eller ring på **66 12 90 60**

*Vi passer på dine personoplysninger.*

*Læs mere på [diabetes.dk/privatlivspolitik](https://diabetes.dk/privatlivspolitik)*

diabetes  
foreningen



diabetes  
foreningen



# 5 DIABETESVENLIGE KOSTRÅD



1

## Spis færre kulhydrater

Man kan ikke sige, at én bestemt mængde kulhydrater passer til alle. Men det er generelt en fordel at spise færre kulhydrater, når man har type 2-diabetes.

Du kan reducere mængden af kulhydrater ved at spise færre fødevarer med mange kulhydrater – som slik, chokoladebarer, chips, kager, sukkersødede morgenmadsprodukter, samt drikke færre sukkersødede sodavand, øl, juice og smoothies. Og du kan spise mindre portioner af pasta, couscous, bulgur, ris, kartofler, gryn og brød – produkter, der alle indeholder mange kulhydrater.



2

## Vælg kulhydrater af høj kvalitet

Kulhydrater af høj kvalitet har et naturligt højt indhold af kostfibre. Det kan blandt andet være grove grøntsager som kål, broccoli og porrer, rodfrugter, frugt og bær, tørrede bælgfrugter samt fuldkornsprodukter som for eksempel rugbrød, hele korn, fuldkornsris og -pasta.

Kostfibre kan være med til at forsinke optagelsen af andre kulhydrater og på den måde give en langsommere og mere stabil stigning af dit blodsukker. Kostfibre i sig selv påvirker ikke blodsukkeret.



3

## Spis færre ultra-forarbejdede fødevarer

Ultra-forarbejdede fødevarer er blandt andet slik, chips, chokoladebarer, færdige småkager og kager, energibarer og so-davand med sukker. De meget forarbejdede fødevarer har ofte et højt indhold kalorier samt et højt indhold af tilsat sukker, fedt og salt.

En god tommelfingerregel til at kende ultra-forarbejdede fødevarer er, at du oftest ikke selv kan lave dem i dit eget køkken.

Som alternativ kan du spise:

- nødder og mandler
- bær og frisk frugt
- mørk chokolade.

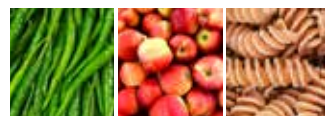


4

## Spis flere basisfødevarer

Basisfødevarer er uforarbejdede eller minimalt forarbejdede fødevarer. Det er mange af de råvarer, du bruger, hvis du selv laver mad, for eksempel:

- grøntsager og frugt
- bælgfrugter
- nødder
- kerner
- fuldkornsprodukter
- fersk kød og fisk
- æg
- mejeriprodukter.



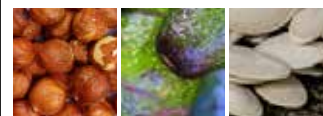
5

## Vælg det sunde fedt

Vælg især det umættede plantefedt som oliven- og rapsolie, flydende margarine og i mindre grad animalsk (dyrisk) fedt fra smør, fede oste, fløde og fedt kød.

Andre gode kilder til det sunde fedt:

- nødder
- mandler
- frø og kerner
- avocado
- fed fisk.



# MOTION I HVERDAGEN

Der er mange fordele ved at have en fysisk aktiv hverdag, hvor du øger din puls og dit åndedræt:

- regulerer blodsukkeret og øger virkningen af insulin, så kroppen bedre kan optage sukkeret
- sænker blodsukkeret og kan påvirke blodtryk og kolesterol i positiv retning
- øger det fysiske velvære og mentale overskud
- forebygger tab af muskelmasse og opbygger muskler
- styrker knoglerne og forebygger knogleskørhed.

## 30 minutter om dagen

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne bevæger sig 30 minutter om dagen. Hvis du ikke har været særlig fysisk aktiv tidligere, kan den første måned godt være svær, men når du vænner kroppen til at bevæge sig hver dag, begynder den at samarbejde og vil gerne selv.

Hvis du gerne vil være fysisk aktiv, så skru forventningerne ned. For eksempel hvis du beslutter dig for at begynde at løbe, men ikke har gjort det i lang tid eller aldrig, så begynd med fem minutters løb og derefter nogle minutters gang – og læg så lidt ekstra minutters løb på hver uge. Og vær meget tilfreds, når du gennemfører!

## Tag din læge med på råd

Før du kaster dig ud i en mere fysisk aktiv hverdag, er det en god idé at tage din læge med på råd, hvis du:

- får insulin eller tabletter, der kan give for lavt blodsukker
- får insulin eller tabletter, der øger din insulinproduktion
- har hjerte-kar-sygdom
- har nervesygdom (neuropati) og andre følgesygdomme af 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 eventuelt har brug for mindre medicin.

➔ Find meget mere viden om motion på [diabetes.dk/motion](https://diabetes.dk/motion)

## BEVÆGELSE I HVERDAGEN

- Gåtur med hunden – også uden hund
- Dans
- Rengøring
- Tag trappen fremfor elevator eller rulletrappe
- Tag cyklen fremfor for bilen
- Stå af bussen et stoppested, før og gå det sidste stykke
- Bevæg dig, når du taler i telefon
- Havearbejde
- Sex.

## HUSK, NÅR DU ER FYSISK AKTIV

- Varm altid kroppen langsomt op
- Vælg egnet fodtøj og strømper, og dine sko må ikke gnave
- Brug behageligt tøj, du kan bevæge dig i
- Sluk tørst i vand
- Hvis du får insulin, skal du huske altid at have mad eller væske med kulhydrater med, så du kan styrke dig, hvis dit blodsukker skulle blive lavt.

