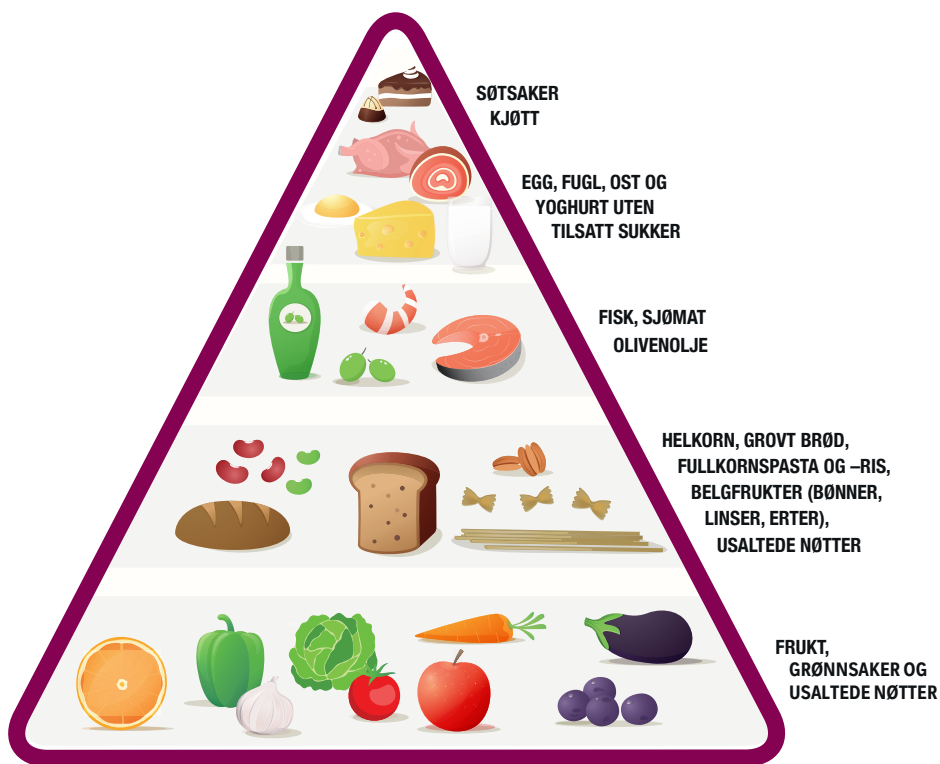


SUNNHET OG NYTELSE KAN KOMBINERES

Maten skal både smake godt – og gjøre godt. Sunt kosthold er avgjørende for god helse, overskudd i hverdagen og for å minske risikoen for senkomplikasjoner ved diabetes. På neste side finner du en oversikt over hvordan man kan kartlegge pasientens kosthold og vurdere om han/hun bør gjøre noen endringer. Målet er varige endringer. Det tar tid å innarbeide nye vaner og alle opplever tilbakefall. Det viktige er ikke å gi opp! Små endringer kan gjøre stor forskjell!



Denne kostholdspyramiden viser sammensetningen for det såkalte "Middelhavskostholdet"^{1,2} som er gunstig for den som har diabetes.

Hvordan stemmer følgende utsagn med personens vanlige kosthold?	Sant	Usant
<i>Dersom det ikke er «helt sant» krysser hen av i feltet for usant, for da har hen fortsatt et lite forbedringspotensial.</i>		
Jeg spiser minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. (En porsjon tilsvarer en håndfull.)		
Jeg spiser grove kornprodukter fremfor fine (brød, knekkebrød, pasta, ris, kornblanding, lefser, pizzabunn, etc.).		
Jeg spiser magre meieriprodukter daglig (kesam, yoghurt m/ lite fett og sukker, cottage cheese etc.).		
Jeg spiser fisk til middag minimum to dager i uken og bruker i tillegg fisk som pålegg av og til.		
Jeg velger magert kjøtt og begrenser inntaket av bearbeidet kjøtt som pølser, kjøttdeig og familiedeig. (Karbonadedeig er magert)		
Jeg velger oliven- og rapsolje, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør både i matlaging og på brødet.		
Jeg spiser en liten håndfull usaltede nøtter daglig		
Jeg velger matvarer med lite salt og begrenser bruken av salt både i matlaging og salting etterpå.		
Jeg unngår mat og drikke med mye sukker som godteri, kjeks, kaker, saft og brus med sukker til hverdags.		
Jeg velger vann som tørstedrikk.		