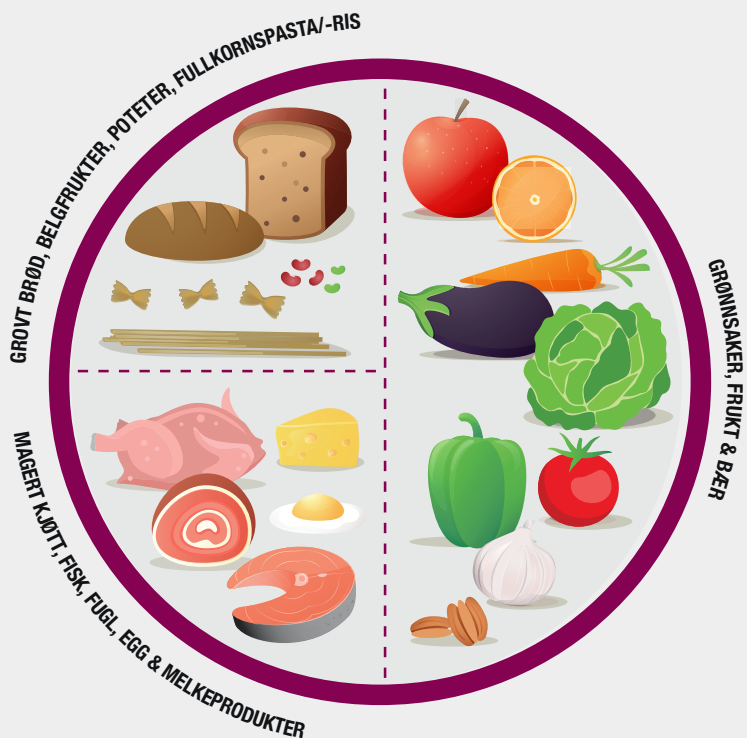


FIRE ENKLE TIPS SOM KAN GI SUNNERE KOSTHOLD OG BLODSUKKERREGULERING¹!

- 1. Spis faste måltider!** Faste måltider med passende porsjoner er et viktig verktøy for å unngå for høyt blod-sukkeret og minske risikoen for senkomplikasjoner!
- 2. Følg tallerkenmodellen!** Tallerkenmodellen er et utmerket hjelpemiddel for å sette sammen balanserte måltider. Mange opplever at modellen er lettest å bruke til middag, men prinsippene gjelder for alle måltider. For et vanlig sunt kosthold anbefales det å dele inn tallerkenen i tre like store deler. For de som har diabetes er det gunstig å øke inntaket av grønnsaker noe på bekostning av brød, pasta, ris og poteter, spesielt hvis du ønsker å gå ned i vekt.
- 3. Velg sunn kosemat.** Deilige frukt-salater eller friske bær med hakkede nøtter og litt mager kesam, yoghurt eller cottage cheese, en frisk smoothie, en bit mørk sjokolade eller en liten håndfull usaltede nøtter fungerer faktisk glimrende for å stilne søtsuget.
- 4. Sult eller sug?** Bevissthet om og fokus på hverdagskostholdet er viktig. Pasientene bør spørre seg selv om de er sultne eller rett og slett bare har lyst på noe.

Små endringer kan gjøre stor forskjell!



EN ENKEL HUSKEREGEL ER DE TRE B'ENE; I ALLE MÅLTIDER.

- Byggesteiner:** magert kjøtt, fisk, egg eller belgfrukter (bønner, linser, kikerter) gir protein til musklene våre og god metthetsfølelse.
- Bensin:** fiberrike karbohydrater fra grovt brød, fullkorns ris/pasta, potet etc. gir mye fiber, mineraler og vitaminer, stabilt blodsukker og jevnt energinivå.
- Beskyttelse:** grønnsaker er naturens egen vidundermedisin med masse vitaminer, mineraler og antioksidanter som beskytter oss mot livsstilssykdommer. Grønnsaker inneholder lite energi, men masse ber som gir økt metthetsfølelse og stabilt blodsukker som er avgjørende hvis du ønsker å gå ned i vekt.

* **Sunt fett** fra usaltede nøtter, kjerner, oliven, avokado, oliven- eller rapsolje som er vist å minske risikoen for hjerte- og karsykdom og stabilisere blodsukkeret. Bruk god olje til matlaging og dressing og nøtter samt frø som mellommåltid eller smaksforsterker i wok, salater etc masse ber som gir økt metthetsfølelse og stabilt blodsukker som er avgjørende hvis du ønsker å gå ned i vekt.