

Sund mad når du har diabetes Sukkortuuguit nerisassat peqqinnartut



DRONNING INGRIDS
HOSPITAL



DIABETESFORENINGEN

Sund mad når du har diabetes

Mad er en vigtig del af behandlingen af diabetes.

Diætbehandlingen kan suppleres med insulin eller tabletter.

At bevæge sig i hverdagen er vigtigt, når man har diabetes.

Hvis du vejer for meget, er det gavnligt, at du taber dig.

Sukkortuuguit nerisassat peqqinnartut

Sukkorerup nakorsarneqarnerani nerisarisat pingaaruteqarlunnarput.

Immikkut nerisaqarnej insulinimik iisartakkanilluunniit tapertalerneqarsinnaavoq.

Sukkortuugaanni ulluinnarni timip aalatittarnissaa pingaaruteqartuuvoq.

Oqimaappallaaruit sanigorsarneq ilinnut iluaqutaassaaq.

De vigtigste kostråd er:

- Spis mindre fedt, både af det synlige og skjulte
- Spar på sukker i det daglige
- Spis morgenmad, frokost, aftensmad og 1–3 mellemmåltider om dagen
- Spis ofte fisk og suppler med sæl og hval
- Spis magert kød, fjerkræ og fugle
- Spis rugbrød, andet groft brød, havregryn, ris, pasta og kartofler
- Spis mange grøntsager
- Spis frugt – om muligt gerne 2–3 stykker dagligt
- Drik eller spis højst 1/2 liter mager mælk/mælkeprodukt om dagen
- Spar på alkohol
- Vil du tabe dig, er det desuden vigtigt, at du spiser mindre mængde mad. end du plejer

Nerisarianut siunnersuutit pingaarnerpaat ukuupput:

- Orsumik, ersittumik ersinngitsumillu, annikinnerusumik nerisarit
- Sukkut ingasaannaveersaartakkit
- Ullaakkorsiortarit, ullup qeqqasiortarit, unnukkorsiortarit aamma ullup ingerlanerani 1–3-riarlutit akorninnakut nerisarit
- Akulikitsumik aalisagartortarit puisillu arferillu neqaannik akunnilertarlugit
- Orsukitsunik neqitortarit aamma timmiaatinik timmiarussanillu
- Iffianik, karrinit seqummarluttunit iffiukkanik, issingigassanik, qaqorteqqasunik, pastanik naatsiaanillu nerisarit
- Naatitartorluartarit
- Paarnanik nerisarit – ajornanngippat ullormut 2–3-nik
- Immummit nioqqutissianik ullormut annerpaamik 1/2 literimik imertarit/nerisarit
- Aalakoomartoq annertunaarnagu
- Sanigorniaruit pisaminnut naleqqiullugu annikinnerusumik nerisarnissat pingaaruteqarpoq

De fleste diabetikere anbefales at spare på fedtet. Det skyldes hovedsageligt at fedt indeholder meget energi og derfor kan føre til overvægt.

Fedt inddeles i mættet og umættet fedt. Mættet fedt er hårdt ved stuetemperatur og umættet fedt er flydende. Der er lige meget energi (kJ/kcal) i mættet og umættet fedt. Mættet fedt er usundt, fordi det fremmer udvikling af blodpropper, mens umættet fedt har flere vigtige opgaver i kroppen.

Læs mere om fedt på side 4.

Vælg minarine eller plantemargarine til det daglige brød. Skrab fedtstoffet på brødet.

Kærgården og smør indeholder meget usundt (mættet) fedt.

Brug rapsolie, olivenolie, oliemargarine eller en blød plantemargarine til stegning. Brug højst 1–2 tsk. fedtstof per person. Smid stegfedtet ud, når du har stegt maden.



Sukkortut amerlanersaat orsumik atuvallaarnaveersaaqqu-neqartarput. Tamanna pingaartumik orsup nukissamik akoqarnerujussuanik, taamaattumillu oqjimaappallaalerner-mik kinguneqartitsisinnaaneramik peqquteqarpoq.

Orsut manngertunut aqitsunullu immikkoortinneqartarput. Orsoq manngertoq illup iluaniitikkaanni manngertuaannartarpoq orsorlu aqitsoq imerpallertarluni.

Orsut manngertut aqitsullu annertoqatigiimmik nukissamik (kJ/kcal) akoqarput.

Orsoq manngertoq peqqinnangitsuvoq, tassa taqqat millittoorsinnaanerannik ineriartortitsinnaagami; orsorli aqitsoq timitsinni pinngaarutilinnik suliaqartarpoq.

Orsoq pillugu qupp. 4-mi atuarit.

Iffiartoraangavit minarine imaluuniit plantemargarine kilior-torlugu tarnutigisaruk. Kærgården punnerlu orsumik manngertumik annertuumik peqqinnangitsumillu akoqarput.

Siatsigaangavit rapsolie, olivenolie, oliemargarine imaluuniit margarine naasunit sanaajusoq aqitsoq atortaruk. Inummut ataatsimut annerpaamik orsoq alussaateeraq 1–2 atortaruk. Siatsereeraangavit orsoq siatsiffigisimasat igittaruk.



Spar på det skjulte fedt

For at spare på det skjulte fedt er det vigtigt at vælge kød, ost og mælkeprodukter med lavt fedtindhold. Det skjulte fedt er ofte af den usunde slags (mættet fedt). Chips, kager og chokolade indeholder meget fedt, og bør kun spises sjældent.

Du sparer på det skjulte fedt ved at vælge:

- Pålæg/leverpostej med højst 12 g fedt pr. 100 g
- Ost med højst 18 g fedt pr. 100 g (svarer til 30+)
- Hakket kød med højst 12 g fedt pr. 100 g
- Mælk/mælkeprodukter med højst 1,5 g fedt pr. 100 g og uden tilsat sukker. Vælg fx. skummet- eller letmælk frem for sødmælk. Der er den samme mængde fedt i mælk lavet på pulver. Vælg derfor skummetmælkspulver.
- Drik eller spis højst 1/2 liter mælk/mælkeprodukt om dagen – højst 1 glas (2 dl) pr. måltid.
- Mayonnaise, remoulade og mayonnaisesalater med højst 5 g fedt pr. 100 g
- Salatdressinger med højst 5 g fedt pr. 100 g
- Spiseklare sovse med højst 5 g fedt pr. 100 g
- Spiseklare færdigretter og færdige kartoffelprodukter med højst 5 g fedt pr. 100 g



Højt indhold af fedt.

Annertuumik orsulik.

Orsoq ersinngitsoq ingattaannagu



Lavt indhold af fedt.

Annikitsumik orsulik.

Orsoq ersinngitsoq ingattaanniannigikkaanni neqinik, immussuarnik immummillu tunisassianik orsukitsunik toqqaasarnissaq pingaaruteqartuuvoq. Orsoq ersinngitsoq tassaagajuppoq orsoq peqqinnangitsoq (orsoq manngertoq). Chipsit, kaagit sukkulaatillu orsumik annertuumik akoqarput, taamaattumillu taamaallaat akuttusuumik nerineqartariaqarlutik.

Makku toqqarukkit orsoq ersinngitsoq sipaassavat:

- Qallersuutissat/tinguaraq 100 g-imut annerpaamik orsumik 12 g-imik akulik
- Immussuaq 100 g-imut annerpaamik orsumik 18 g-imik akulik (30+ assigaa)
- Neqit aserortikkat 100 g-imut annerpaamik orsumik 12 g-imik akullit
- Immuk/immummit tunisassiat 100 g-imut annerpaamik orsumik 1,5 g-imik akullit sukkumillu akuneqangitsut. Sødmælkimut taarsiullugu skummet- imaluunniit letmælk toqqartaruk. Immuk immunnit panertunit sanaaq piariikanut sanilliullugu assignanik orsumik akoqarpoq. Taamaattumik immuit panertut skummetmælkspulver toqqartakkit. Immummik imaluunniit immummit tunisassianik annerpaamik 1/2 l ullormut imertarit imaluunniit nerisarit – nerinerimi ataatsimi annerpaamik immiartorfik ataaseq (2 dl).
- Mayonnaise, remoulade aamma salaait mayonnaisimit sanaat 100 g-imut annerpaamik orsumik 5 g-imik akullit
- Salatdressingit 100 g-imut annerpaamik orsumik 5 g-imik akullit
- Misesqqat nereriaannaat 100 g-imut annerpaamik orsumik 5 g-imik akullit
- Nerisassiat aamma naatsiiant nerisassiat nereriaannaat 100 g-imut annerpaamik orsumik 5 g-imik akullit

Spis ofte fisk – både fede og de magre slags

Fedt i alle havpattedyr, rensdyrkød (uden synligt fedt), moskuskød (uden synligt fedt), kylling – og kalkunkød, samt havfugle er af den sunde (umættede) slags. Det sunde fedt er lige så energirigt som det usunde fedt, så vil du gerne tabe dig, skal du også spare på det sunde fedt. Det kan du gøre ved at følge disse råd:

- Undgå til hverdag: orsoq, qiporaq og mattak
- Skær det synlige fedt væk fra alt kød
- Spis flåede fugle frem for de plukkede fugle
- Skum suppe (suaasat) fri for fedt
- Spis gerne tørfisk, men spar på spækket (orsoq)
- Undlad at spise skindet på kylling, kalkun og havfugle

Akulikitsumik aalisagartortarit – orsoqarluartunik aamma orsukinnerusunik

Orsoq immap uumasuinit miluumasuneersoq, tuttip neqaaniittoq (ersittumik orsortaqanngitsoq), umimmaap neqaaniittoq (ersittumik orsortaqanngitsoq), kukkukuuuqqat, kalkuunit aamma timmissat imarmiut neqaaniittoq orsunut peqqinnartunut ilaavoq (orsoq aqitsoq). Orsoq peqqinnartuq peqqinnangitsutuulli nukissamik akoqartigivoq, taamaattumik sanigorsarniaruit orsoq peqqinnartuq aamma ingattaannaveersaassavat. Siunnersuutit makku malillugit taamaasiorsinnaavutit:

- Orsoq, qiporaq mattallu ullut tamaasa pinaveersaakkit
- Neqinik tamanit orsoq ersittoq piartaruk
- Timmissat ameerlugit nerisakkit, erisakkat pinnagit
- Suppaliavit (suaasat) orsuat qaloortaruk
- Aalisakkanik panertortortarsinnaavutit, orsorli sipaaruk
- Kukukuuuqqat, kalkuunit timmissallu imarmiut amii neriaveersaartakkit



Tallerken med kød, fisk og fugle som
indeholder sundt fedt.

Puugutaq neqinik, aalisakkanik
timmissanillu orsumik peqqinnartumik
akulinnik imalik.

Neqinik, aalisakkanik timmissanillu nerisarit



Tallerken med kød, som indeholder usundt fedt.

Puugutaq neqinik orsumik peqqinnangitsumik akulimmik imalik.

Kød fra svin, okse, lam, rensdyrkød med fedt og moskuskød med fedt indeholder meget af det usunde (mættede) fedt. Alle har brug for at spare på det usunde fedt. Når du spiser kød fra disse dyr, kan fedtindholdet begrænses ved at gøre følgende:

- Skære alt synligt fedt væk (enten før eller efter stegning)
- Køb det magreste hakkede kød (højst 10–12%)
- Skum suppe (suaasat) fri for fedt

Vil du gerne tabe dig er det ofte nødvendigt, at du spiser en mindre mængde kød, fisk, fjerkræ, end du plejer.

Neqit puulukineersut, nersussuarneersut, savaaqqaneersut, tuttup neqaanit orsulimmeersut aamma umimmaap neqaanit orsulimmeersut tamarmik orsumik manngertumik akulerujussuupput.

Kikkut tamarmik orsoq peqqinnangitsoq pinaveersaartariaqarpaat. Taakkuninnga neqitoraangavit orsumik akua imaalillugu annikillisinneqarsinnaavoq:

- Orsoq ersittoq tamaat piaruk (siannginnerani imaluunniit siareernerani)
- Neqit aserortikkat orsukinnerpaat toqqartakkit (annerpaamik 10–12%)
- Suppalioraangavit (aamma suaasat) orsuat qaloortaruk

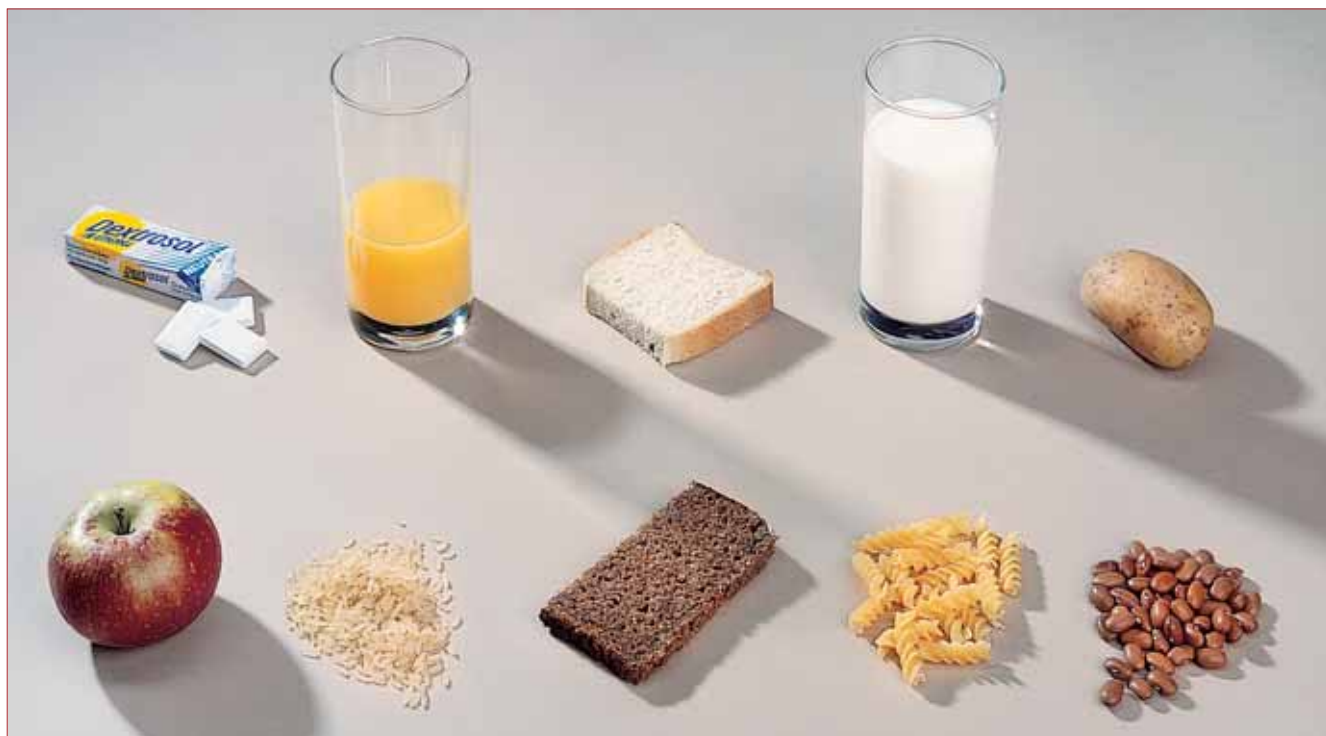
Sanigorsarniaruit pisaminnit annikinnerusumik neqitortarnissat, aalisagartortarnissat timmiartortarnissallu pisariaqartassaaq.

Kulhydrat findes hovedsageligt i brød, mel, gryn, ris, pasta, kartofler, mælk, frugt, grøntsager og sukker.

Spis mange af de kulhydratrige levnedsmidler, der giver langsom stigning i blodsukkeret dvs. rugbrød, groft knækbrød, ris, pasta, havregryn, frugt og grøntsager.

Kulhydratit iffiukkani, qajuusani, suaasiassani, qaqorteqqasuni, naatsiiani, immummi, paarnani, naatitani sukkunilu anner-tunerusumik nassaassaapput.

Kulhydratinik aap sukkuanik kigaatsumik qaffatsiartortartunik annertuumik nerisarit, tassa iffiat, knækbrødit karrinit seqummarluttunit sanaat, qaqorteqqasut, pasta, issingigasat, paarnat aamma naatitat.



Spis kulhydrater til alle måltider. Spis altid kartofler sammen med suppe (suaasat).

Lad hovedparten af dit daglige brød være rugbrød og groft knækbrød. Vælg typer, der højst indeholder 5 g fedt og minimum 8 g kostfiber pr. 100 g.

Vælger du grovbrød, bør der være minimum 5 g kostfiber og højst 5 g fedt pr. 100 g.

Hvidt brød (fx. franskbrød) kan spises i mindre mængde, og gerne sammen med rugbrød.

Kiks incl. skibskiks indeholder ofte både meget fedt og meget sukker og bør derfor undgås.

Nerinerit tamaasa kulhydratilinnik nerisarit. Suppato-raangavit (suaasat) tamatigut naatsiianik aamma nerisarit.

Ullormut iffiugartukkavit annersaa tassaatiguk iffiat aamma knækbrødit karrinit seqummarluttunit sanaat. 100 g-imut annerpaamik 5 g orsumik akulinnik kostfiberinillu minnerpaamik 8 g-imik akulinnik toqqaasarit.

Iffiat karrinit seqummarluttunit sanaaq toqquarukku minnerpaamik 100 g-imut kostfiberinik 5 g-imik akulimmik aammalu annerpaamik orsumik 5 g-imik akulimmik toqqaasarit.

Iffikkat qaqortut (soorlu qaqortuliaq) annikitsumik nerineqartarsinnaavoq, immaqa iffiamik ilallugu.

Kiksit aamma nagguteeqqat orsumik sukkumillu annertuumik akoqakkajupput, taamaattumillu pinaveersaartariaqarlutik.

Kulhydratorluartarit

Spis grøntsager hver dag

Spis grøntsager hver dag – gerne mange og flere gange om dagen. Fx. kogte grøntsager til aften og en gulerod eller en rest kogte grøntsager fra den varme mad til frokost.

Vælg gerne grove grøntsager. De grove grøntsager er gode, fordi de indeholder mange kostfibre og er med til at give et stabilt blodsukker. Du kan fx. vælge løg, gulerødder, majroer, hvidkål eller rødkål. Andre eksempler på grove grøntsager er vist på billedet.

De frosne grøntsager er lige så gode og rige på vitaminer og mineraler som friske. Kan du ikke få friske eller frosne grøntsager, kan du i stedet anvende grøntsager fra dåse. Grøntsager fra dåse indeholder færre vitaminer og mineraler end friske eller frosne grøntsager.

Grøntsager kan være rå, kogte, svitsede eller bagte. Kom gerne grøntsager i suppen (suaasat).



Ullut tamaasa naatitanik nerisarit

Ullut tamaasa naatitanik nerisarit – ajunngilaq amerlasuunik ullormullu arlaleriarlutit. Soorlu unnukkut nerinermi naatitat uutat aammalu ullup qeqqasiorninni kuuluruuju imaluunniit naatitat uutat sinneri ippassarnisat.

Naatitat kostfiber-qarluartut toqqartakkit, taakkua aap sukumik akoqarmeranik nikerartitsinaveersaartarmata.

Makku soorlu toqqarsinnaavatit: uanitsut, kuuluruujut, ruuat, hvidkål aamma rødkål. Naatitat koatfiber-qarluartut allat assimi takusinnaavatit.

Naatitat qerisut nutaatulli pitsaatigipput, vitamininik aamma mineralinik akoqarluartuullutik. Naatitanik nutaanik imaluunniit qerisunik pissarsisinnaanngikkuit taarsiullugit qillertuusaniittut atorsinnaavatit. Naatitat qillertuusaniittut nutaanut imaluunniit qerisunut naleqqiullugu vitamininik mineralinillu akoqarmerat annikinneruvoq.

Naatitat ooqanngitsuusinnaapput, uutaasinnaapput, siatsiagaasinnaapput imaluunniit iffiorfikkut uunneqarsimasinnaapput. Suppalioraangavit (suaasalluunniit) naatitanik akusarukkit pitsaasuvoq.



I begge portioner er indholdet af kostfibre 5 g.

Taakku marluusut imaat tamarmik immikkut nerisassat fiberiinik 5 g-inik akoqarput.



Spis frugt i løbet af dagen

Frugt indeholder varierende mængder af kulhydrat. På billedet er vist hvor store mængder frugt, der svarer til 10 g kulhydrat (1 „stykke“).

Hvis det er muligt anbefales 2–3 stykker frugt dagligt.

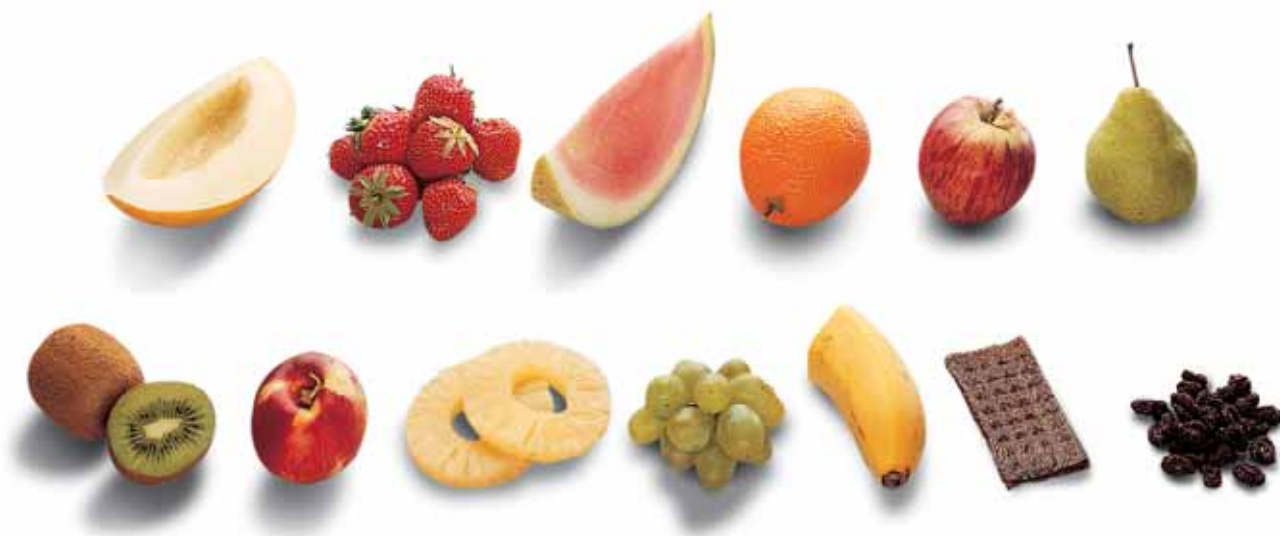
Tørret frugt indeholder meget kulhydrat pr. 100 g og kan derfor give højt blodsukker, hvis du spiser det i større mængde – mere end en lille håndfuld (15 g).

Ullup ingerlanerani paarnanik nerisarit

Paarnat assigjiaangitsumik kulhydratinik akoqarput. Assimi paarnat assigiinngitsut kulhydratinik 10 g nalinganik akullit takusinnaavatit („ataaseq“).

Ajornangippat ullormut paarnanik 2–3-nik nerisamissaq inassutigineqarpoq.

Paarnat panertitat 100 g-imut kulhydratinik annertuumik akoqarput, taamaattumik amerlanaarlugit nerigukkit aavit sukkumik akoqarnera annertusitissinnaallugu – tassa itumak ulikkaartoq (15 g) sinnerlugu nerigukkit.



Spar på sukker i den daglige husholdning

I stedet for store mængder af sukker, er det en god idé at anvende kunstigt sødemiddel.

Undlud sukker i kaffe og te eller brug søde-tabletter. Vælg sodavand og læskedrik uden tilsat sukker.

Du kan godt spise fx. almindelige sukkersyltede rødbeder, asier, ketchup eller sennep i små portioner.

Marmelade uden tilsat sukker kan spises frit.

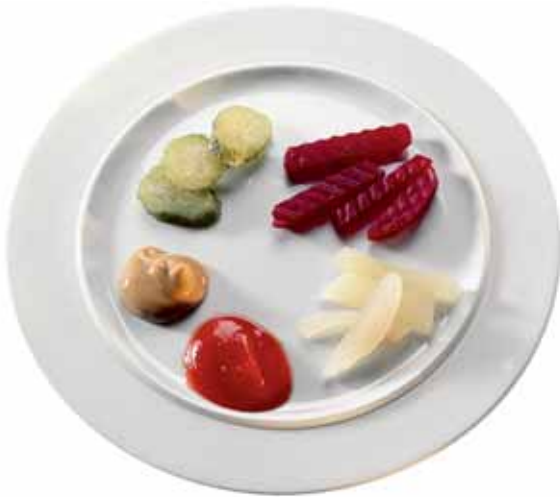
Ulluinnarni angerlarsimaffimmi sukkulersuivallaartaqinak

Annertuumik sukkumik atuinermut taarsiullugu tungusun-nissaat atortarukku pitsaaneruvoq.

Kaffisoraangavit imaluunniit tiitoraangavit sukkut atorna-veersaartakkit imaluunniit tungusunnisasertaruk. Sodavandit imeruersaatillu allat sukkoqanngitsut toqqartak-kit.

Ilaatigut asier rødbedillu sukkulerlugit seernarsakkat nali-nginnaasut, ketchup sennepiluunniit annikitsunnguakkarlu-git nerisarsinnaavatit.

Marmelade sukkoqanngitsoq killeqanngitsumik nerineqar-sinnaavoq.



Honning og marmelade med tilsat sukker kan spises i en mængde af 1–2 tsk. pr. måltid.

Vælg helst frugtkonserves uden tilsat sukker.

Slik (bolcher, lakrids, vingummi), chokolade og is indeholder almindeligvis meget sukker.

Kunstige sødemidler

Sødemidler findes både som pulver og som flydende. Madvarer sødet med acesulfam K, aspartam, cyclamat, sakkarin, thaumatin, neohesperidin DC og sucralose kan anvendes.

Sukkerfri varer sødet med fruktose (frugtsukker), sorbitol, maltitol, maltitolsirup, maltodextrin, maltodextrose m.fl. bør kun spises i begrænset mængde. Fruktose, sorbitol, maltitol o.lign. giver lidt stigning i blodglukosen og giver energi.

Honning aamma marmelade sukkulik nerinermi ataatsimi alussaateeraq 1–2-mik annertussusilik nerineqarsinnaavoq.

Paarnat qillertuusamiittut sukkulerneqarsimangitsut toq-qartarukkit pitsaaneruvoq.

Mamakujuttut (sukkuqaqqat, lakridsit, vingummit), sukkulaatit aamma siku nalinginnaasumik annertuumik sukkumik akoqarput.

Tungusunnissaatit

Tungusunnissaatit qajuusaasatut imaluunniit imerpalasutut pissarsiassaapput. Nerisassiat makkuningga tungusunnissaa-sikkat atorineqarsinnaapput: acesulfam K, aspartam, cyklammat, sakkarin, thaumatin, neohesperidin DC aamma sucralose.

Tunisassiat sukkoqangitsut makkuningga tungusunnissaa-sikkat: fruktose (paarnat sukkuat), sorbitol, maltitol, maltitolsirup, maltodextrin, maltodextrose il.il. annikitsuinnarmik nerineqartassapput. Fruktose, sorbitol, maltitol assigisaallu aap sukkoqarneranik qullartitsilaartarput nukissamillu tunisisarlutik.



Anvend sødemiddel i stedet for sukker.

Sukkunut taarsiullugu tungusunnissaatinik atuisoqassaaq.

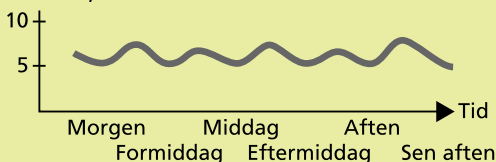
Spis hyppige små måltider

Det er gavnligt at fordele maden på små og flere måltider.

Hvis man kun spiser 1–2 gange om dagen, risikerer man at spise for meget og for fed mad. 3 hovedmåltider og 2–3 mellemmåltider vil være passende for de fleste.

6 måltider

Glukose, mmol/l



3 måltider

Glukose, mmol/l



Måltider

Herunder følger gode råd og forslag til de forskellige måltider.

Måltiderne på billederne er lavet til dig, som skal tabe i vægt. Skal du ikke tabe i vægt, kan du spise mere, men fordelingen mellem brød, kartofler, ris eller pasta og kød, fisk, havpattedyr, fjerkræ og fugle eller ost, skal være den samme.

Diabetesforeningen i Danmark udgiver mange gode kogebøger (danskspregede).

Nerinerit

Nerinissanut assigiingitsunut siunnersuutit tulliuuttumi takuneqarsinnaapput.

Nerisassiat assimi takutinneqartut sanigorsartumut naleqqussagaapput. Sanigorsarsimangikkuit annertunerusunik nerisinnaavutit, nerisassalli iffiukkanut, naatsiaanut, qa-qorteqqasunut imaluunniit pastanut aamma neqinut, aalisakkanut, miluumasunut imarmiunut, kukkukuuqqanut aamma timmiarussanut aamma immussuarnut agguataarneri taamaaginnassaaq.

Qallunaat Nunaanni Diabetesforeningen nerisassiassanut ilitsersuutiniq pitsaasunik amerlasuunik (qallunaatuujusunik) saqqummersitsisarpoq.



Spis mange måltider!

Morgenmad

Havregryn/havregrød med rosiner (15 g) eller frisk frugt eller sødestof og let- eller skummetmælk

Müsli (højst 10 g fedt, højst 15 g sukkerarter og minimum 8 g kostfibre pr. 100 g) med let- eller skummetmælk

Øllebrød sødet med sødestof og let- eller skummetmælk

Rugbrød/grovbrød/groft knækbrød med skrabet minarine/plantemargarine og mager ost, magert pålæg eller marmelade uden tilsat sukker.

Magert syrnet mælkeprodukt uden tilsat sukker (højst 1,5 g fedt og 6 g kulhydrat pr. 100 g) med drys af fx. havregryn.

Frokost

Spis rugbrød og...

- Skrab eller undgå fedtstof på brødet
- Vælg magert kødpålæg/leverpostej
- Spar på mængden af pålæg
- Vælg gerne fiskepålæg som fx. røget laks/hel-lefisk, makrel i tomat, sild.

Tørfisk er godt at spise til frokost.

Spis gerne frugt og grønt sammen med din frokost fx. en gulerod.

Det er en rigtig god idé at have en madpakke med på arbejde. Mad købt i kantiner m.m. er ofte meget fedtholdig.

Det er også fint at spise varm mad (evt. en rest fra dagen før) til frokost.

Ullaakkorsiutit

Issingigassat uunneqanngitsut/issingigassat uutat seqqulut-tullit (15 g) imaluunniit paarnanik nutaanik akullit imaluunniit tungusunissaasikkat immulerlugit (let- imaluunniit skummetmælk).

Müslit (100 g-imut annerpaamik 10 g orsoq, annerpaamik 15 g sukkut minnerpaamillu kostfiberinik 8 g-imik akullit) immulerlugit (let- imaluunniit skummetmælk).

Iffialaat tungusunissaasikkat immulerlugit (let- imaluunniit skummetmælk).

Iffiaq/iffiugaq karrinit seqummarluttunit sanaaq/knækbrød karrinit seqummarluttunit sanaaqminarinamik/plantemargarinamik kiliorlugu tanitaq orsukitsumik immussualik, orsukitsumik qallersuusigaaq imaluunniit marmelademik sukkoqanngitsumik tanitaq.

Immummit tunisassiaq seernarsagaq orsukitsoq sukkoqanngitsoq (100 g-imut annerpaamik 1,5%-imik orsulik aamma kulhydratinik 6 g-imik akullik) assersuutigalugu issingigassanik nakkalaagaq.

Ullup qeqqasiorneq

Iffiartortarit aamma...

- Tarnutaa kiliorlugu imaluunniit tarnusernagu
- Qallersuutissat/tinguaqqat orsukitsut toqqartakkit
- Qallersuutissat annertussusaat sipaarfigisaruk
- Aalisakkanit qallersuusiat toqqartakkit, soorlu kapisilik/qaleralik pujuugaq, makrel tomatimiittut, ammassassuit

Aalisakkat panertut ullup qeqqasiutigissallugit pitsaasuupput.

Ullup qeqqasioraangavit nerisatit paarnanik naatitanillu tapertakkit, soorlu kuuloruumik.

Suliartuleraanni taquartarneq pitsaalluinnarpoq. Nerisassiat kantinani allanilu pisiarineqarsinnaasartut amerlasuutigut orsumik annertuumik akoqartarput.

Aamma ullup qeqqasiorneermi kissartunik nerineq iluar-tuuvoq (soorlu ippassaammat nerisat sinneri).

Varme måltider

Spis altid kartofler, pasta, ris, rugbrød eller groft brød til det varme måltid.

Grøntsager bør altid indgå i det varme måltid. Grøntsager kan tilsættes grønlandsk suppe (suaasat).

Paneret kød eller fisk suger meget fedt til sig, så det skal man så vidt muligt undgå.

Smid stegefedtet ud og skær synligt fedt væk før du spiser kødet.

Kød og fisk som står på panden efter stegning opsuger meget fedt.

Man bruger ofte mindre fedt i madlavningen ved at koge maden (fx. tilberede suppe) eller bruge ovnen til tilberedning.

Man kan godt spise sovs, når den er tilberedt med lidt eller intet fedtstof. Det er bedst at tilberede en jævn sovs, jævn fx. kartoffelvand, sky/suppe, mælk.

Nerisassat kissartut

Nerisassanik kissartunik nerigaangavit tamatigut makku-ningga ilasakkit: naatsiat, pasta, qaqorteqqasut, iffiag imaluunniit iffugaq karrinit seqummarluttunit sanaaq.

Naatitat nerisassanut kissartunut tamatigut ilaatinneqartariaqarput. Kalaallisut suppaliussagaanni (suaasalluunniit) naatitanik akuneqarsinnaapput.

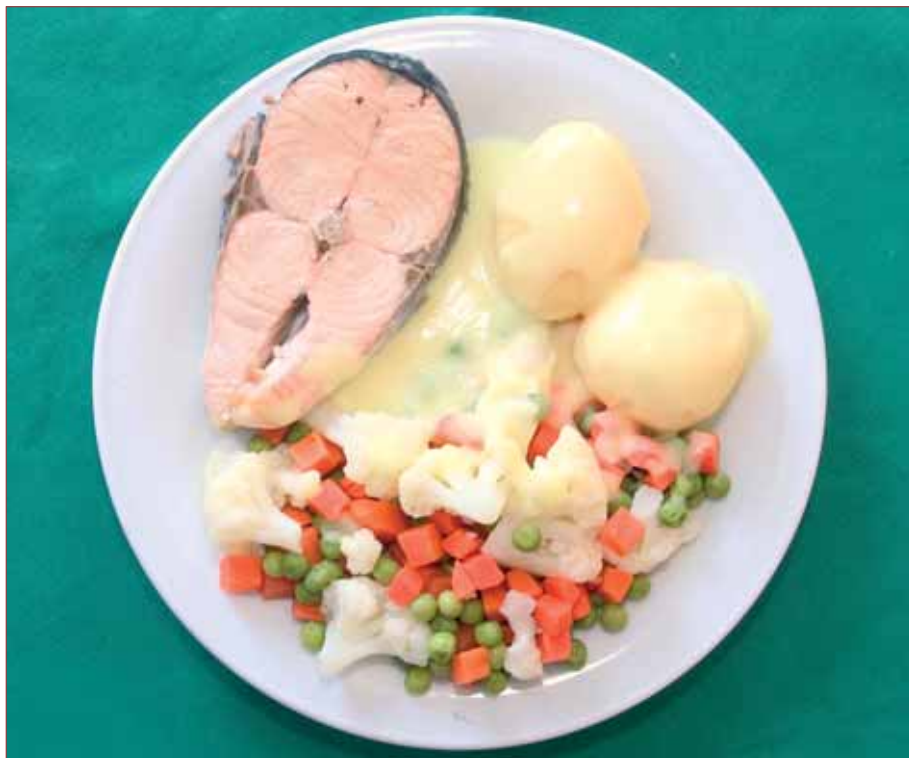
Neqit aalisakkallu raspinik qajuusanilluunniit qallikkat orsumik annertuumik milluaasarput, taamaattumillu sapinngisamik pinaveersaartariaqarlutik.

Siatsereeraangavit siatsivikut igittaruk neqimillu nerilertin-nak orsoq ersittoq piartaruk.

Neqi aalisagarluunniit siareerluni siatsivimmi uninngaannartoq orsumik annertuumik milluaasarpoq.

Nerisassat uuttaraanni (soorlu suppaliorluni) imaluunniit iffiorfikket siattaraanni ulluinnarni nerisassiornermi orsoq atorneqartussaagaluq pinaveersaarneqarsinnaavoq.

Miseraq annikitsumik orsulik imaluunniit orsoqanngitsoq nerineqarsinnaalluarpoq. Miseraq kinersaaserlugu pitsaane-ruvoq, soorlu naatsiat emganik, qajumik/suppamik, immummilluunniit.



Din portion, hvis du gerne vil tabe dig.

Sanigorsarniaruit illit nerisassatit.

Mellemmåltider

Rugbrød, groft brød eller knækbrød med mager ost, magert pålæg eller marmelade uden tilsat sukker. Spis gerne grøntsager til fx. et par gulerødder.

Frugt kan indgå som et mellemmåltid alene eller sammen med brød.

Tørfisk er også et godt mellemmåltid sammen med frugt eller brød.

Hvis der suppleres med „noget sødt“, er det vigtigt, at det er i små mængder.

Akorninnakkut nerinerit

Iffiaq, iffiugaq imaluunniit knækbrød karrinit seqummarlutunit sanaaq orsukitsumik immussualik, orsukitsumik qallersuusigaq imaluunniit marmeladimik sukkoqanngitsumik tanitaq. Naatitanik ilalluarsinnaalluarpat, soorlu kuuloruujuut marlussuit.

Paarnat allanik ilanagit akorninnakkut nerineqarsinnaalluarput, imaluunniit ifiukkamik ilallugit.

Aalisakkat panertut paarnanik imaluunniit iffiukkamik ilallugit aamma akorninnakkut nerissallugit pitsaasupput.

„Tungusunnitsunik“ ilasariaqarpata annikitsuunissaat pingaartorujussuuvoq.



Eksempler på mellemmåltider.

Akorninnakkut nerineqarsinnaasunut assersuutit.

Sluk tørsten med vand. Tilsæt evt. lidt citron eller nogle skiver kvan for at give lidt smag.

Drik te og kaffe uden sukker, fløde og tunnoq. Sød eventuelt med sødetabletter og erstat fløde og tunnoq med skummetmælkspulver.

Drik gerne 1/2 liter skummet- eller letmælk om dagen. Da mælk indeholder hurtigt optageligt mælkesukker, bør du dog kun drikke et glas (1 glas = 2 dl) til samme måltid. Drikkemælk kan ombyttes til mager yoghurt med højst 1,5 g fedt pr. 100 g.

Drik eventuelt light læskedrik og light sodavand med højst 1 g kulhydrat per 100 g drikkeklar drik.

Bemærk at light læskedrik eller light sodavand kan være sødet med druesukker eller sukker.

Frugtjuice og æblemost indeholder meget frugtsukker. Sodavand og saftevand indeholder meget sukker.

Disse drikkevarer giver en hurtig blodsukkerstigning, og derfor bør du normalt undgå dem.

Spar på alkohol da det indeholder næsten lige så meget energi som fedt. Er du i behandling med insulin/tabletter, er der særlige regler ved indtagelse af alkohol. Få råd og vejledning hos din behandler.

Imerusukkuit imermik imertarit. Mamarsaaserniarlugu citroniminermik imaluunniit kuannimik kitsikkamik akusaruk.

Tii kaffilu sukkulernagit, immulernagit aamma tunnulernagit imertakkit. Tungusunniit sulertariaqarpat tungusunniisaaseruk aammalu immuk tunnorlu immuliassanik (skummetmælkspulver) taarserlugit.

Ullormut 1/2 literimik immuttortaruit (skummet- imaluunniit letmælk) pitsaasuvoq. Immuk immuup sukkuanik aammut akuliutipallattartumik akoqarmat, nerinermi ataatsimi taamaallaat immiartorfik ataaseq imertariaqarpat (immiartorfik ataaseq = 2 dl). Immuk imerneqartartoq yoghurtimik 100 g-imut annerpaamik 1,5%-imik orsulimmik taarserneqarsinnaavoq.

Imeruersaatit sodavandillu lightit kulhydratinik annerpaamik 100 g-imut 1 g-imik akullit imersinnaavatit. Imeruersaatit lightit aamma sodavandit lightit druesukkunik imaluunniit sukkunik tungusunniisaaserneqarsimasinnaanerat maluginiaruk.

Paarnat isserat (juice) aamma æblemost annertuumik paarnat sukkuannik akoqarput. Sodavandit safillu annertuumik sukkunik akoqarput.

Imeruersaatit taakku aap sukkuanik sukkasuunik qaffatsitsisarput taamaattumillu nalinginnaasumik pinaveersaartariaqarpatit.

Aalakoornartoq annertunngitsumik atortaruk, tassa orsullu annertutigingajattumik nukissamik akoqarmat.

Insulinimik/iisartakkanik nakorsaaserneqarsimaguit aalakoornartumik pisarnissamat immikkut maleruagassaqarpoq. Passussisunnit siunnersortigit.

Indhold/Imarisai:

Sund mad/Nerisassat peqqinnartut	2
Spar på fedstoffer/Orsut ingattaannagit	3
Spar på det skjulte fedt/ Orsoq ersinngitsioq ingattaannagu	4
Spis kød, fisk og fugl/ Neqinik, aalisakkanik timmissanillu nerisarit	5
Spis mange kulhydrater/Kulhydratorluartarit	7
Spis mange måltider/Arlaleriarlutit nerisarit	11
Drikkevarer/Imeruersaatit	15

Sponseret af/Aningaasaleeqataasut

NunaFonden

NunaFonden

Novo Nordisk Scandinavia

Sundhedsvæsenet Kystledelsen

Dronning Ingrid's Hospital

Layout og tryk: Nunatta Naqiterivia A/S 2006

Oversættelse: Bola Egede Martinsen

Denne pjece er udarbejdet på basis af „Sund mad når du har diabetes“, udgivet af Diabetesforeningen.

Pjecen er bearbejdet til grønlandske forhold af Kirsten Høg, klinisk diætist, DIH

Ilusilersuisoq naqiterisorlu: Nunatta Naqiterivia A/S 2006

Nutserisoq: Bola Egede Martinsen

Atuagaaraq una „Sund mad når du har diabetes“, Diabetesforeningip saqqummersissimasaa tunngavigalugu suliaavoq.

Atuagaqqap Kalaallit Nunaanni pissutsinut naleqqussarneqarnerani Kirsten Høg, DIH-mi klinisk diætist-itut atorfeqartoq suliarinnittuuvoq.

Den danske Diabestesforening
udgiver meget materiale

Den danske Diabestesforening
paasisutissarpassuarnik suliaqartarpoq

Diabetesforeningen
Rytterkasernen I
5000 Odense C
Tlf.: 66 12 90 06
www.diabetes.dk