

# Idekatalog - inspiration til støtteværktøjer

Ved rådgivning og vejledning  
af borgere med diabetes

Den nationale diabeteshandlingsplan  
Satspuljeaftale for sundheds- og ældreområdet 2017-2020  
Initiativ 4: Sunde fødevarer til mennesker med diabetes

December 2019



# Idekatalog - inspiration til støtteværktøjer

Idekataloget præsenterer et overblik over apps, madopskrifter, film og andre eksisterende støtteværktøjer, der kan bidrage til den sundhedsprofessionelles rådgivning og vejledning af borgere med type 1- og type 2-diabetes.

Idekataloget tager udgangspunkt i de, for 2019, gældende kostanbefalinger til borgere med type 1- og type 2-diabetes.

Idekataloget er udarbejdet i regi af Rådet for sund mad i et samarbejde mellem Diabetesforeningen, Sundhedsstyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning og Kost og Ernæringsforbundet. Følgegruppen består af Sundheds- og Ældreministeriet, Landbrug & Fødevarer, KL, Bispebjerg Hospital, Fødevarestyrelsen og Steno Diabetes Center Copenhagen.

Den nationale diabetesbehandlingsplan  
Satspuljeaftale for sundheds- og ældreområdet 2017-2020  
Initiativ 4: Sunde fødevarer til mennesker med diabetes

December 2019

# Indhold

App til kulhydrattælling	Side 4
App – Gravid med diabetes	Side 5
Visuel formidling af kulhydratindhold og kalorier i mad	Side 6
Madplaner	Side 7
Madopskrifter	Side 8
Madopskrifter	Side 9
Film til pårørende	Side 10
Film – Energi til livet	Side 11
Video – Opnå et stabilt blodsukker med kulhydrattælling	Side 12
Indkøbsguide	Side 13
Indkøbskort	Side 14
De officielle Kostråd	Side 15
Fuldkornslogo	Side 16
Nøglehullet	Side 17
Dialogværktøjer	Side 18
Vejledning om type 1-diabetes	Side 19
Vejledning om type 2-diabetes	Side 20
Billedmateriale – små skridt	Side 21
Billedmateriale – Vidste du at	Side 22



# App til kulhydrattælling

Udgivet af: Diabetesforeningen

## Hvad

Et praktisk støtteværktøj, der bidrager til overblik over fødevarernes indhold af kulhydrat.

## Formål

At støtte borgeren med type 1-diabetes til at få overblik over fødevarernes indhold af kulhydrat.

## Målgruppe

Borgere med type 1-diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

App'en består af billedkort af produkter som brød, fastfood, frugt, morgenmad etc. Det konkrete indhold af kulhydrater samt energiindhold, kostfibre, sukker og mættet fedt er anført på hvert billedkort.

App'en kan gøres endnu mere brugbar og personlig ved at tilføje egne mad- og drikkevarer til produktoversigten.

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Kulhydrattælling'.

Find app i Apple App Store eller Google Play Store, søg på 'Diabetes og kulhydrattælling'.



# App – Gravid med Diabetes

Udgivet af: Center for Gravide med Diabetes,  
Rigshospitalet København

## Hvad

App, der giver oplysninger om graviditet og diabetes, herunder planlægning af graviditeten, diabetes under graviditeten, og hvad man skal være opmærksom på under og efter fødslen.

## Formål

At samle al information som gravide kvinder med diabetes skal forholde sig til.

## Målgruppe

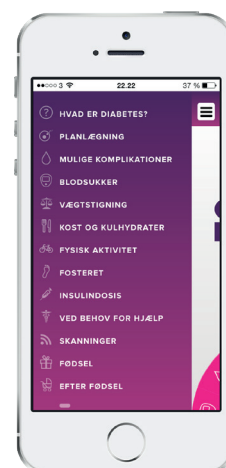
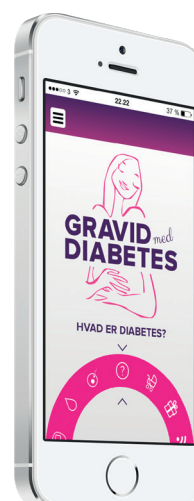
Borgere med diabetes, der ønsker at blive gravide, eller som allerede er gravide. Og til gravide, der i løbet af deres graviditet udvikler diabetes. Sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

App'en indeholder følgende emner: Planlægning af graviditet, mulige komplikationer ved diabetes, blodsukker, vægtstigning, kost og kulhydrater, fysisk aktivitet mm. Desuden indeholder app'en en notefunktion, som kan bruges til at skrive notater, f.eks. ændringer i insulindosis, terminsdato eller andet, der skal huskes. App'en sikrer gravide og pårørende nem og hurtig adgang til nyeste forskningsbaserede viden.

## Mere information

Rigshospitalet [www.rigshospitalet.dk](http://www.rigshospitalet.dk), søg på 'Center for Gravide med Diabetes'. Find app i Apple App Store eller Google Play Store – søg på 'Gravid med diabetes'.



# Visuel formidling af kulhydratindhold og kalorier i mad - Carbs & Cals

Udgivet af: Carbs & Cals i samarbejde med den engelske diabetesforening (Diabetes UK)

## Hvad

Opskriftbøger, undervisningskort og app på engelsk med angivelse af bl.a. kulhydrat- og kalorieindhold.

## Formål

At støtte borgeren med diabetes til et visuelt overblik over bl.a. kalorie- og kulhydratindholdet i en lang række fødevarer samt at inspirere til dagens måltider.

## Målgruppe

Borgere med diabetes samt sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Opskriftbøger, undervisningskort og app bidrager med inspiration til sunde hverdagsretter med tydelig angivelse af madens næringsstofindhold og kalorier i forskellige portionsstørrelser.

Støttematerialet er rigt illustreret med fotos og dermed oplagt til brug af sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssituationer. I bogsamlingen findes også opskrifter fra afrikansk, arabisk, caribisk og sydasiatisk madkultur. Opskriftsbøger, undervisningskort og app er engelsksproget.

## Mere information

[www.carbsandcals.com](http://www.carbsandcals.com)

Find app i Apple App Store eller Google Play Store, søg på 'Carbs & Cals'.



# Madplaner

Udgivet af: Diabetesforeningen

**Hvad**  
Madplaner.

**Formål**  
At inspirere til og skabe overblik over ugens måltider.

**Målgruppe**  
Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

**Beskrivelse**  
Diabetesforeningen har udviklet en række madplaner, der tager udgangspunkt i sæsonens råvarer og forskellige tilberedningsmetoder. Til samtlige madplaner findes næringsberegnete madopskrifter og forslag til søde indslag. Madplanerne kan printes fra eller læses på Diabetesforeningens hjemmeside.

**Mere information**  
Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Madplaner'.

## MADPLAN SOMMER

diabetes foreningen

## Wraps med laks og grøn hummus

diabetes foreningen

## Frokostsalat med kikærter

diabetes foreningen

# Madopskrifter

Udgivet af: Diabetesforeningen

## Hvad

Næringsberegnete madopskrifter.

## Formål

Inspiration til dagens måltider samt overblik over fedt- og kulhydratindholdet i de forskellige retter.

## Målgruppe

Borgere med diabetes samt sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Madopskrifterne er inddelt i temaer som fx brød, varme retter og suppe. Alle madopskrifter er næringsberegnet med mængdeangivelse af energi pr. portion, indholdet af fedt og kulhydrat samt kulhydratindholdet pr.100 g. Samtlige opskrifter kan printes eller læses fra Diabetesforeningens hjemmeside.

Diabetesforeningen har også udgivet en lang række opskriftbøger, der kan bestilles fra Diabetesforeningens hjemmeside.

- Kål er cool
- Mæt på din måde - middelhavskost, vegetar og low carb
- Det Grønne Landkøkken
- Suppetid
- Sommermad

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), vælg fanen 'Opskrifter'.





# Madopskrifter

Udgivet af: Steno Diabetes Center Copenhagen

## Hvad

Næringsbereggede madopskrifter udarbejdet af Steno Diabetes Center Copenhagen.

## Formål

Inspiration til dagens måltider samt overblik over fedt-, protein- og kulhydratindhold i de forskellige retter.

## Målgruppe

Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

En opskriftsoversigt med ideer til dagens måltider (morgen, frokost, aften, mellemmåltid og snacks). Hjemmesiden indeholder desuden opskrifter til borgere med cøliaki og gastroparese. Opskrifterne angiver indhold af kulhydrat, fedt, protein og energi pr. portion.

## Mere information

Steno Diabetes Center Copenhagen, [www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk), søg på 'Madopskrifter'.



# Film til pårørende – bekymringer om livet med diabetes

Udgivet af: Diabetesforeningen

## Hvad

Seks korte film, der sætter fokus på de bekymringer, der kan opstå, når et familiemedlem får type 2-diabetes.

## Formål

At støtte pårørende til borgere med nydiagnosticeret type 2-diabetes.

## Målgruppe

Borgere med type 2-diabetes, deres pårørende og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Tre familier deler åbent og ærligt de bekymringer, der kan opstå, når et familiemedlem får type 2-diabetes. Budskabet er klart - selvom man skal lægge sin livsstil om, skal der stadig være plads til de ting, der giver livet kvalitet. Filmene varer ca. 1-3 minutter og belyser bl.a. bekymringer om mad, følgesygdomme, og hvorfor familiens støtte er så vigtig.

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Film til pårørende'.



# Film – Energi til livet

Udgivet af: Diabetesforeningen

## Hvad

Ni korte film, der sætter fokus på mænds sundhed på arbejdspladsen.

## Formål

At inspirere mænd til fysisk aktivitet og at overveje valget af mad- og drikkevarer på arbejdet.

## Målgruppe

Mænd med type 2-diabetes, mænd i risiko for at udvikle type 2-diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

9 film, der kort og konkret sætter fokus på drikkevarer, madpakker, portionsstørrelser og øvelser, der kan udføres i arbejdstiden på en typisk mandearbejdsplads. Filmene varer i ca. 1 minut og er udarbejdet i forbindelse med projekt 'Energi til livet', der havde til formål at undersøge, hvordan mænd motiveres til at passe bedre på eget helbred og arbejdspladsens rolle i forbindelse med sundhedsfremmende tiltag.

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Energi til livet'.



# Video - Opnå et stabilt blodsukker med kulhydrattælling

Udgivet af: Steno Diabetes Center Copenhagen

## Hvad

Video med fokus på kulhydrattælling.

## Formål

At sikre vejledning om kulhydrattælling til borgere, der har fået konstateret type 1-diabetes, så der opnås bedre regulering af blodsukkeret.

## Målgruppe

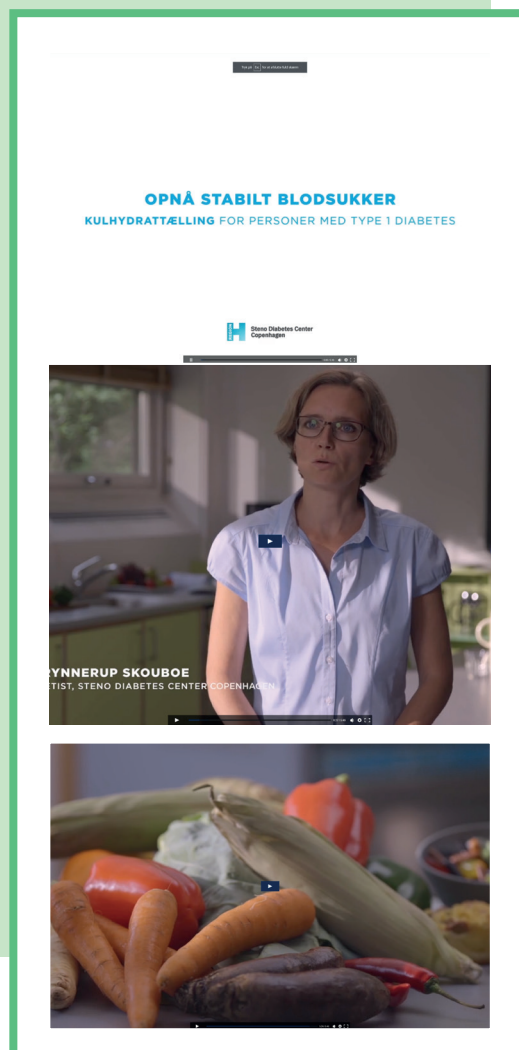
Borgere med type 1-diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Videoen præsenterer eksempler på kulhydratholdige fødevarer, og hvordan der tælles kulhydrater i et måltid.

## Mere information

Steno Diabetes Center Copenhagen, [www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk) søg på 'Opnå et stabilt blodsukker med kulhydrattælling'.



# Indkøbsguide

Udgivet af: Diabetesforeningen og Sundhedsstyrelsen

## Hvad

Indkøbsguide med vejledning om de forskellige fødevarergrupper.

## Formål

Overskuelig indkøbsguide, der guider til sundere valg, når der købes ind.

## Målgruppe

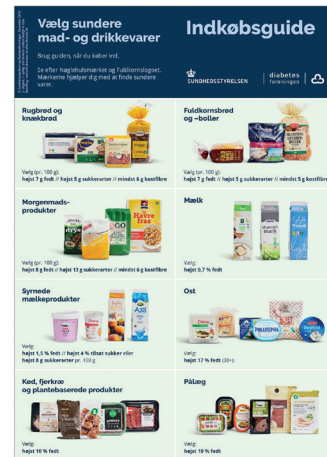
Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Med indkøbsguiden i hånden eller på mobilen er det lidt nemmere og mere overskueligt at tage et sundere valg, når der købes ind. Gennem 17 fødevarergrupper med billeder af helt almindelige varer guides der til at vælge varer med Fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket og til at se på næringsdeklarationen for at rette opmærksomheden mod varens indhold af fedt, sukkerarter og kostfibre.

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Indkøbsguide'.



# Indkøbskort

Udgivet af: Diabetesforeningen

## Hvad

Et praktisk støtteværktøj, der kan benyttes i indkøbssituationen.

## Formål

At støtte borgeren med diabetes til at få overblik over, hvilke fødevarer der kan lægges i indkøbskurven ud fra Diabetesforeningens anbefalinger.

## Målgruppe

Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

På Indkøbskortet er angivet anbefalingerne fra Diabetesforeningen, der overordnet er baseret på fødevarens indhold af fedt, kostfibre og sukkerarter. Derudover er sødestoffer, som ikke giver blodsukkerstigning, påført kortet. Indkøbskortet har samme størrelse som et kreditkort, og kan bestilles eller downloades fra Diabetesforeningens hjemmeside.

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Indkøbskort'.

Næringsindhold pr. 100 g / 100 ml

	Sukkerarter højest	Fedt højest
Frugtsaft, ufortyndet	10 g	
Sodavand, læskedrik	1 g	
Kakaodrikke, mælkedrikke	8 g	0,7 g

Sødestoffer, der ikke giver blodsukkerstigning:  
Aspartam (E 951), cyclamat (E 952), thaumatocin (E 957), acesulfam K (E 950), neohesperidin (E 959), sakkarin (E 954), sucralose (E 955), erythritol (E 968), steviol glycosid (E 960).

© Diabetesforeningen | 2020

Næringsindhold pr. 100 g / 100 ml

	Sukkerarter højest	Fedt højest	Kostfibre mindst
Rugbrød, knækbrød	5 g	7 g	6 g
Fuldkornsbrød, -boller	5 g	7 g	5 g
Morgenmadsprodukter	13 g	8 g	6 g
Mælk		0,7 g	
Syrnede mælkeprodukter	8 g	1,5 g	

INDKØBSKORT

diabetes  
foreningen



Næringsindhold pr. 100 g / 100 ml

	Fedt højest
Ost	17 g (30+)
Pålæg, pålægspølser og lign.	10 g
Dressinger og sovse	5 g
Færdige middagsretter	5 g

Køb sundere mad- og drikkevarer med disse mærker.



# De officielle Kostråd

Udgivet af: Fødevarestyrelsen

## Hvad

De officielle kostråd er en rettesnor til at få en sund balance i det, du spiser og drikker i en hverdag med madglæde og passende aktivitetsniveau.

## Formål

At følge De officielle Kostråd betyder, at kroppen får dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, og gør det nemmere at holde en sund vægt.

## Målgruppe

Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

De officielle Kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed. Hvert råd indeholder en række ideer til, hvordan du nemmest muligt kan efterleve dem i hverdagen. Mængdeangivelserne bygger på et dagligt indtag på 10 MJ.

## Mere information

Fødevarestyrelsen, [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk), vælg fanen 'De officielle Kostråd'.



*Lev  
sundere  
følg  
kostrådene*



# Fuldkornslogo

Udgivet af: Fuldkornspartnerskabet\*

## Hvad

Fuldkornslogoet er det logo, der gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter, når der købes ind.

## Formål

Fuldkornslogoet sikrer, at man køber en vare med højt indhold af fuldkorn. Fuldkorn betyder, at alle kornets dele er med, også kim og skaldele, hvor de fleste kostfibre, vitaminer og mineraler sidder.

## Målgruppe

Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Fuldkornslogoet findes på over 1.000 fødevarer og er en garanti for en fødevarer med højt indhold af fuldkorn, mindre fedt, sukker, salt og flere kostfibre sammenlignet med et tilsvarende produkt. Fuldkornspartnerskabet, som står bag logoet, har udgivet en række støttematerialer, der oplyser om fuldkorns egenskaber:

- Undervisningsmateriale
- Videnskabelige rapporter
- Brochurer og opskrifter

## Mere information

Fuldkornspartnerskabet, [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk), vælg emnerne "Hvad er fuldkorn" og "Viden og materialer".

\* Fuldkornspartnerskabet består af Fødevestyrelsen, Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, brancheorganisationer og en række fødevarerproducenter.





# Nøglehullet

Udgivet af: Fødevarestyrelsen

## Hvad

Nøglehullet er Miljø- og Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der guider til et sundere valg, når der købes ind.

## Formål

Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere og leve efter kostrådene i hverdagen.

## Målgruppe

Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Nøglehulsmærket findes på over 4.000 fødevarer som mælk, brød, kød og færdigretter. Sammenlignet med andre fødevarer af samme type lever produkter med Nøglehullet op til et eller flere af følgende krav:

- Mindre og sundere fedt
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Flere kostfibre og mere fuldkorn

Kun fødevarer, der bidrager til en sund og varieret kost, kan blive Nøglehulsmærket. Slik, is, sodavand og lignende varer kan derfor ikke fås med mærket.

## Mere information

Fødevarestyrelsen, [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk), vælg fanen 'Nøglehullet'.



Kig efter det,  
når du handler!

### Gå efter Nøglehullet

Et af de mest sikre er at vælge et Nøglehulsmærket på den måde for dig og din familie.

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

- Mælk
- Brød
- Kød
- Færdigretter

Nøglehullet er for alle!

Det er vigtigt at være opmærksom på, at Nøglehullet er et mærke, der betyder, at du kan være sikker på, at du får en sund og varieret kost.

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Hvornår skal jeg købe Nøglehullet?

Nøglehullet er et af de mest sikre måder at vælge på, når du handler. Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

### Her finder du Nøglehullet

Nøglehullet findes på mange forskellige produkter, herunder:

- Mælk
- Brød
- Kød
- Færdigretter

Nøglehullet er for alle!

Det er vigtigt at være opmærksom på, at Nøglehullet er et mærke, der betyder, at du kan være sikker på, at du får en sund og varieret kost.

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Hvornår skal jeg købe Nøglehullet?

Nøglehullet er et af de mest sikre måder at vælge på, når du handler. Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:

Uanset om du vælger at købe af en anden leverandør eller om du vælger at købe af en anden leverandør, kan du altid finde et Nøglehulsmærket på:



Nemt  
at vælge  
sundere

# Dialogværktøj - Mine spisevaner, Min favorit restaurant

Udgivet af: Steno Diabetes Center Copenhagen

## Hvad

Dialogværktøjer til undervisningsbrug.

## Formål

At dele madoplevelser og lade sig inspirere til nye vaner. Deltagerne bliver bevidste om, hvad, hvornår og hvorfor de spiser.

## Målgruppe

Borgere med type 2-diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Dialogværktøjet fokuserer på, hvordan underviseren kommer i dialog med deltagerne, og hvordan underviseren åbner for refleksion over de udfordringer, som deltagerne kan opleve, eksempelvis i forbindelse med restaurantbesøg og med madvaner generelt.

Øvelserne er bygget op om billeder, citater, udsagn, leg og spil som stimulerer deltagerens sanser. Forskellige typer af øvelser understøtter forskellige læringsstile og forudsætninger.

## Mere information

Steno Diabetes Center Copenhagen, [www.sdcc.dk](http://www.sdcc.dk), søg på 'Dialogværktøjer - værktøjskassen'.

"Jeg taber mig, når jeg er på kur, men tager det hele på igen når kuren stopper..."

4

"Frukt og grønt bliver for gammelt, inden jeg får det spist..."

5

"Det er for dyrt at spise sundt..."

6

"På mit arbejde bliver der ofte serveret både bagerbrød og kage..."

7

"Jeg bliver jo ikke mæt af det kaninfoder. Der skal noget rigtig mad til..."

12

"Jeg føler, jeg skal have noget sødt hver dag..."

13

"Jeg kommer ofte til at spise for meget aftensmad..."

14

"Jeg bliver lækkersulten efter aftensmaden..."

15

ASIATISK



# Vejledning om type 2-diabetes

Udgivet af: Diabetesforeningen, Dansk Endokrinologisk Selskab og Dansk Selskab for Almen Medicin

## Hvad

Støtteværktøjet giver indblik i livet med type 2-diabetes og det, der skal tages hensyn til, når man lever med sygdommen.

## Formål

At vejlede borgere med type 2-diabetes om mad, fysisk aktivitet og følgesygdomme.

## Målgruppe

Borgere med type 2-diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Vejledningen giver med tekst og illustrationer et godt indblik i type 2-diabetes - både for borgere, der netop har fået konstateret type 2-diabetes, samt for borgere, som har levet med sygdommen i mange år. Vejledningen indeholder bl.a. inspiration til sammensætning af mad og måltider, indkøb og fysisk aktivitet.

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Download pjecer om diabetes'.

**Type 2-diabetes**

**Hvad er type 2-diabetes?**

Diabetes er en kronisk sygdom, som kan ramme alle. I dette kapitel kan du læse mere om årsager til type 2-diabetes, og hvad der sker i kroppen, når du har diabetes.

Symptomer på type 2-diabetes kan være:

**Arvelighed**  
Grafikken viser arvelighed, hvor de røde figurer har diabetes

Hvis en af dine forældre, søskende eller børn (1 gradsslæggtning) har type 2-diabetes, er din risiko for at udvikle sygdommen op til **60 procent**.

Hvis du har to 1 gradsslæggtninge med type 2-diabetes, stiger din risiko for at udvikle sygdommen til op til **80 procent**.

# Vejledning om type 1-diabetes

Udgivet af: Diabetesforeningen, Dansk Endokrinologisk Selskab og Fagligt Selskab for Diabetessygeplejersker

## Hvad

Støtteværktøjet giver indblik i sygdommen type 1-diabetes og den daglige behandling.

## Formål

At vejlede borgere med type 1-diabetes om sygdommen, måling af blodsukker og valg af mad og drikkevarer.

## Målgruppe

Borgere med type 1-diabetes, pårørende og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Vejledningen er målrettet borgere med nydiagnosticeret type 1-diabetes. Pårørende, forælder til et barn med type 1-diabetes eller borgere, som har haft sygdommen i mange år, kan også finde relevante oplysninger i vejledningen.

Vejledningen kan bruges som et opslagsværk, og giver med tekst og illustrationer et godt indblik i den daglige behandling af type 1-diabetes. Vejledningen indeholder bl.a. en beskrivelse af sygdommen, måling af blodsukker, kulhydrattælling, information om energigivende næringsstoffer og valg af mad- og drikkevarer, følgesygdomme og fysisk aktivitet.

## Mere information

Diabetesforeningen, [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk), søg på 'Download pjecer om diabetes'.



### Hvad er type 1-diabetes?

Type 1-diabetes er en sygdom, hvor dit immunforsvar ødelægger raske celler i bugspytkirtlen, så din krop ikke længere kan producere det livsvigtige hormon insulin. Du er derfor nødt til at give din krop insulin flere gange dagligt ved hjælp af indsprøjtninger.

**Mad** er kroppens foretrukne brændstof, som kan optages i cellerne ved hjælp af insulin.



### Symptomer

Symptomer på type 1-diabetes kommer typisk i løbet af få dage og kan være:



Vægttab



Udtalt tørst



Hyppig vandladning



# Billedmateriale - Små skridt

Udgivet af: Sundhedsstyrelsen og Diabetesforeningen

## Hvad

Billedmateriale til at understøtte arbejdet med at formidle "Små skridt-metoden" til borgere med overvægt og type 2-diabetes

## Formål

At gøre vejledning om Små skridt-metoden af borgeren med anden etnisk baggrund end dansk nemmere.

## Målgruppe

Borgere med anden etnisk baggrund end dansk med type 2-diabetes og/eller overvægt og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Materialet består af 52 billeder med tilhørende vejledning. De overordnede emner i materialet er:

- Reduktion af fedt og valg af sundere fedtkvalitet
- Mængder og portionsstørrelser
- Øget indtag af grøntsager
- Mængden af frugt
- Reduktion af sukker
- Øget indtag af kostfibre og fuldkorn
- Øget fysisk aktivitet

Billederne viser, hvordan man kan bevæge sig med Små skridt hen mod sundere vaner. Billederne kan bruges i samtalen om vaner og valg inden for de enkelte emner. Der er blandt andet billeder, der viser, hvordan man øger indtaget af kostfibre og fuldkorn, og hvordan man reducerer indtaget af fedt og sukker.

Støtteværktøjet har særligt fokus på vejledning til voksne med anden etnisk baggrund end dansk (tyrkisk, arabisk, pakistansk og somalisk), men kan anvendes bredt. Det kan være en hjælp både ved den individuelle vejledning og i gruppeundervisning.

## Mere information

Sundhedsstyrelsen [www.sst.dk](http://www.sst.dk), søg på 'Små skridt til et sundere liv'.



# Billedmateriale - Vidste du at

Udgivet af: Landbrug & Fødevarer

## Hvad

Et visuelt støtteværktøj, der kan benyttes af sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Formål

At støtte borgeren med diabetes til at få overblik over tomme kalorier, portionsstørrelser og sammensætning af mad ved forskellige energitrin.

## Målgruppe

Borgere med diabetes og sundhedsprofessionelle i rådgivnings- og vejledningssammenhæng.

## Beskrivelse

Støtteværktøjet illustrerer konkret, hvor meget mad tomme kalorier repræsenterer. Ved hjælp af tallerkenmodellen illustrerer støtteværktøjet, hvad en portionsstørrelse er, og hvor meget mad der skal på tallerkenen i forhold til et ønsket energitrin på fx 6 eller 8 MJ.

Maden på tallerkenerne er sammensat i overensstemmelse med De officielle Kostråd. Desuden er det muligt at sammensætte nye dagskostforslag ud fra alle de eksisterende måltider og stadig have beregningerne med via de regneark, som er tilgængelige på [www.ernaeringsfokus.dk](http://www.ernaeringsfokus.dk).

## Mere information

Landbrug & Fødevarer, [www.ernaeringsfokus.dk](http://www.ernaeringsfokus.dk), søg på 'Vidste du at'.



Idekatalog – inspiration til støtteværktøjer, 2019  
1. udgave. December 2019.

Udarbejdet af:

Rådet for sund mad i et samarbejde mellem Diabetesforeningen,  
Sundhedsstyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning og Kost og  
Ernæringsforbundet.

Udgivet af:

Rådet for sund mad

Publikationen kan findes på [www.raadetforsundmad.dk](http://www.raadetforsundmad.dk)