

ENERGI- OCH NÄRINGSRIKA MELLANMÅL OCH EFTERRÄTTER FÖR DIG SOM HAR DIABETES



Bilaga till broschyren:
"Mat vid KOL, undervikt och ofrivillig viktning,
för dig som har diabetes"

OBS! Denna folder är avsedd att delas ut *endast* i samband med behandling - enskilt eller i grupp - hos dietist.

Om du äter små portioner till huvudmåltiderna så är efterrätter och mellanmål viktiga för att du skall kunna tillgodose ditt energi- och näringsbehov. Ät gärna 3-4 mellanmål per dag. Om du är vaken sent på kvällen eller vaknar under natten, tag gärna ett sent kvällsmål/nattmål.

Mellanmål/efterrätter

Välj alternativ av alla nedanstående förslag med mindre mängd socker i:

- Frukt, fruktsallad eller fruktmos med grädde/glass
- Kräm och fruktsoppa med grädde/glass
- Ostkaka med sylt/saftsås och grädde
- Ris-/mannagrynsdessert
- Yoghurtprodukter (10%) med frukt, nötter eller müsli
- Bulle/mjuk kaka
- Fromage/chokladpudding och grädde
- Glass med frukt och bär
- Våfflor/grahamsplättar med grädde och bär, frukt eller sylt
- Paj (med grahamsmjöl i) med glass eller vaniljsås
- Kvarg (10%) med frukt/bär/sylt



Många av ovanstående förslag finns färdiga i affärens kyl- eller frysdisk.

Salta mellanmål

- Grov smörgås med matfett och pålägg. Toppat med grönsaker eller frukt
- Fiberrika salta kex med ost, välj gärna dessertostar
- Avokado med crème fraiche och kaviar, skagenröra eller andra "röror"
- Kokt ägg med kaviar, sill eller skagenröra
- Kallskuret kött som salami, köttbullar eller bitar av korv

Snacks

Ha gärna snacks framme, så du kan äta lite då och då:

- Jordnötter, nötter, mandel, och frön
- Chips, ostbågar, salta pinnar m.m.
- Choklad
- Oliver



Drycker

Välj energigivande drycker till ditt mellanmål, som mjölk, yoghurt (minst 3%), smoothie, saft, nyponsoppa, varm choklad och kaffedryck med mindre mängd socker i, samt välling.



Kosttillägg

Om inte den energi- och näringsrika maten räcker för att täcka ditt behov kan kosttillägg vara ett komplement. Rådgör med din dietist.

Dietist: _____

Enhet: _____

Telefon: _____