

# DiætistNyt

## Nyhedsbrev fra Diabetesforeningen - orientering til kliniske diætister

December 2011

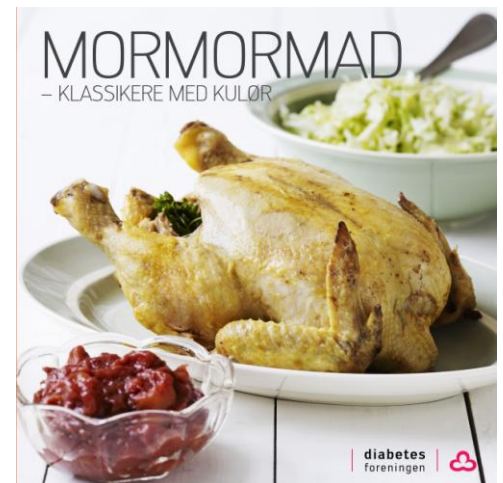
### Mormormad – klassikere med kulør

Diabetesforeningen har lige udgivet en ny kokebog med titlen *Mormormad – klassikere med kulør*. Bogen indeholder 20 opskrifter på typiske danske retter fra "mormors tid" som f.eks. stegt flæsk med persillesovs, boller i karry og benløse fugle. Der er også forslag til tilbehør til en del af retterne, der dermed får mere kulør.

Baggrunden for bogen er, at vi ofte hører udtalelser som: "Nu kan jeg ikke længere spise den gode gammeldags mad" når man har fået diabetes. I bogen viser vi, at det kan man fortsat, når retterne tilberedes med mindre fedt og flere grøntsager.

Opskrifterne er inddelt i retter til hverdagen, og til når der er mere tid til tilberedning.

*Mormormad – klassikere med kulør* kan købes i Diabetesforeningens netbutik [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk) eller ved at ringe på tlf. 66 12 90 06. Bogen koster 40 kr. for medlemmer af Diabetesforeningen og 50 kr. for ikke-medlemmer + forsendelse.



Der er udsendt pressemeddelelse på kokebogen:

[http://www.diabetes.dk/Presse/~media/Files/Diabetes.dk/Presse/PM\\_Mormormad\\_07122011.ashx](http://www.diabetes.dk/Presse/~media/Files/Diabetes.dk/Presse/PM_Mormormad_07122011.ashx)

### Grøntsagslisten på diabetes.dk

Der er enkelte ændringer i listen med kulhydrat i de forskellige grøntsager. Listen findes her:

[http://www.diabetes.dk/Livet\\_med\\_diabetes/Mad\\_og\\_diabetes/Mad\\_i\\_hverdagen/Raavarer/~media/Files/Diabetes.dk/Livet\\_med\\_diabetes/Mad/Groentsagsliste\\_2011.ashx](http://www.diabetes.dk/Livet_med_diabetes/Mad_og_diabetes/Mad_i_hverdagen/Raavarer/~media/Files/Diabetes.dk/Livet_med_diabetes/Mad/Groentsagsliste_2011.ashx)

### Stevia

Stevia blev i november godkendt af EU Kommissionen til brug i føde- og drikkevarer.

Vi har igennem en årrække fået mange spørgsmål om Diabetesforeningens holdning til stevia. Da stevia som bekendt ikke giver stigning i blodsukkeret og ikke omsættes til energi i kroppen, anbefaler vi det ligesom andre ikke-energigivende sødestoffer.

Når der forventeligt dukker nye sødemidler op med stevia, vil vi sørge for at opdatere sødemiddelskema oversigten, som du finder her:

[http://www.diabetes.dk/Livet\\_med\\_diabetes/Mad\\_og\\_diabetes/Mad\\_i\\_hverdagen/Raavarer/~media/Files/Diabetes.dk/Livet\\_med\\_diabetes/Mad/Soedemiddelskema\\_september\\_2011.ashx](http://www.diabetes.dk/Livet_med_diabetes/Mad_og_diabetes/Mad_i_hverdagen/Raavarer/~media/Files/Diabetes.dk/Livet_med_diabetes/Mad/Soedemiddelskema_september_2011.ashx)

### **Billedkort til kulhydrattælling**

Diabetesforeningens billedkort til kulhydrattælling kommer som applikation (App) til iPhone i starten af det nye år. Vi sender nyhedsbrev, når den er ude.

### **Sund hele livet**

Diabetesforeningen har i samarbejde med region Midtjylland udarbejdet et billedmateriale til fagpersoner, der er i dialog med børn af anden etnisk baggrund om sundere mad- og drikkevaner.

Formålet med materialet er at støtte op om en forandringsproces hen mod en sundere livsstil. Der er ligeledes fokus på at give denne gruppe børn og deres forældre handlekompetencer til forandring med udgangspunkt i deres baggrund og faktiske vaner.

Du kan downloade materialet fra hjemmesiden

[http://www.diabetes.dk/Livet\\_med\\_diabetes/Diabetes\\_paa\\_fremmedsprog/Undervisningsmateriale\\_til\\_boern.aspx](http://www.diabetes.dk/Livet_med_diabetes/Diabetes_paa_fremmedsprog/Undervisningsmateriale_til_boern.aspx)

### **Årsmøde for kliniske diætister**

Vi vil på årsmødet d. 13. januar præsentere henholdsvis billedmaterialet samt app til iPhone.

### **DiabetesLiv**

Diabetesforeningens nyhedsbrev DiabetesLiv handler denne gang bl.a. om grød. Du finder nyhedsbrevet her: [http://www.diabetes.dk/Aktuelt/Nyhedsbrev/2011/DiabetesLiv\\_november\\_2011\\_B.aspx](http://www.diabetes.dk/Aktuelt/Nyhedsbrev/2011/DiabetesLiv_november_2011_B.aspx)

Temaet om grød kan du også finde i temakøkkenet her:

[http://www.diabetes.dk/Livet\\_med\\_diabetes/Mad\\_og\\_diabetes/Temakoekkenet.aspx](http://www.diabetes.dk/Livet_med_diabetes/Mad_og_diabetes/Temakoekkenet.aspx)

### **Nyhedsbrev til kliniske diætister**

Du er velkommen til at videresende dette nyhedsbrev til en kollega.

Tidligere nyhedsbreve kan du finde her:

[http://www.diabetes.dk/Livet\\_med\\_diabetes/Mad\\_og\\_diabetes/DiaetistNyt.aspx](http://www.diabetes.dk/Livet_med_diabetes/Mad_og_diabetes/DiaetistNyt.aspx)

Hvis du ikke længere ønsker at modtage nyhedsbrevet, kan du afmelde det ved at sende en mail til [nyhedsmail@diabetes.dk](mailto:nyhedsmail@diabetes.dk) og skrive Afmeld DiætistNyt.

Vi vil ønske Jer en god jul og et godt nytår!

Venlig hilsen

Lisa Heidi Witt  
klinisk diætist  
[lw@diabetes.dk](mailto:lw@diabetes.dk)

Susanne Elman Pedersen  
klinisk diætist  
[sep@diabetes.dk](mailto:sep@diabetes.dk)