

## Vejledning og forklarende tekst til billedmateriale

Billedmaterialet er udarbejdet med den hensigt at anskueliggøre de valg, type 2 diabetikere af anden etnisk baggrund (tyrkere, arabisk talende og somaliere) står overfor i hverdagen. Målet med materialet er via dialog om billederne at gøre diabetikere bedre i stand til at vælge/prioritere i forhold til den daglige mad.

Valget af fødevarer på billederne er bestemt ud fra, hvilke fødevarer tyrkerne, de arabisk talende og somaliere i Vollsrose i Odense oftest vælger. Gennem dialog og praktisk madlavning har det været muligt at få indblik i beboernes valg af fødevarer i hverdagen, og ikke mindst måden fødevarerne bliver tilberedt på. Der har været lagt vægt på at indhente viden om de faktiske madvaner her i landet, og ikke hvordan de har spist i deres hjemlande. Grundet det store forbrug af olie og sukker i madlavningen og valg af fedtrige fødevarer, er der i dette materiale stor fokus på, hvordan de gennem alternative fødevarer kan reducere fedt og sukker.

Materialet består af fire sæt billeder med forklarende tekstmateriale til underviseren. Et sæt generelle billeder, der kan bruges til alle uanset etnisk baggrund og tre sæt kulturspecifikke billeder. Nogle af de kulturspecifikke billeder kan bruges på tværs af kulturerne. Billederne er ikke nummererede, da det i de forskellige undervisningssituationer skal være muligt at udvælge hvilke billeder, der passer til den enkelte undervisning.

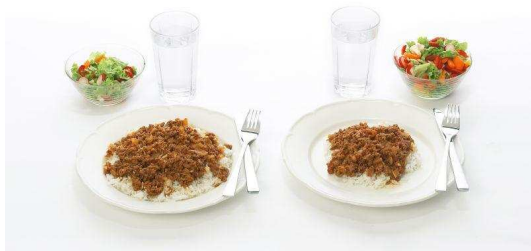
Anbefalingerne for grænserne af fedt og sukker i fødevarerne på billederne stammer fra Diabetesforeningens retningslinjer for valg af fødevarer til diabetikere. Billederne med olie skal både illustrere, at fedtet kan reduceres, men også at der i nogle tilfælde kan vælges fedtstoffer med en bedre fedtstofsammensætning. Valget af mærker på fødevarerne er valgt vilkårligt og skal kun illustrere forskellige typer af fødevarer og ikke, at det specifikt er det mærke, der skal købes.

**Udarbejdet af:** Marianne Berthelsen, Klinisk diætist \* Liv Brandstrup, Antropolog/projektleder i samarbejde med Sundhedsstyrelsen

**Tak for input og vejledning til:** Lisa Witt, Klinisk diætist \* Lillian Jensen, Ledende klinisk diætist

**Tak for kommentarer til Diabetesforeningens kostråd:** Leif Breum, Overlæge \* Inge Tetens, Forskningschef \* Magareta Bensow Bascos, Ledende klinisk diætist \* Kirsten Nørgaard, Overlæge, dr.med. \* Cathrine Lau, Ph.d.studerende \* Susanne Elman Pedersen, Klinisk diætist

## Portionsstørrelse



Billedet skal illustrere to forskellige portionsstørrelser. Den til højre svarer til opdelingen i slanke tallerkenmodellen, hvor en kvart tallerken skal være kød, fisk eller fjerkræ, en kvart tallerken kartoffel, ris, pasta eller brød og en halv tallerken med grønsager. Portionen til venstre er for stor, og grønsagerne fylder for lidt. Kød og ris svarer f.eks. på denne tallerken til en opdeling med en halv tallerken kød og en halv tallerken ris.

Billedet er lavet for at illustrere, hvordan en tallerken med for meget mad ser ud, og hvordan en med en tilpas mængde ser ud. Det kan være svært at relatere den opdelte tallerkenmodel til ens egen tallerken, hvis det ikke er sådan, man ligger sin mad på tallerkenen. Billedet er derfor lavet for at vise, hvordan portionerne ser ud, når de er serveret på en tallerken, som de fleste gør. Hvis man ikke har behov for at tabe sig, kan man spise lidt mere kød og kartoffel og lidt mindre grønsager.

## Kød



Anbefalingerne: Maks. 10 g fedt pr. 100 g

På billedet ses fra højre mod venstre det mest magre oksekød, noget lidt federe og helt til venstre noget meget fedtholdigt oksekød. Glassene med olie foran skal illustrere, hvor meget fedt der er i hver af de 500 g oksekød.

Fra højre:	Oksekød 3-6 %	22,5 g fedt/500 g
	Oksekød 10 %	50,0 g fedt/500 g
	Oksekød 18-20 %	95,0 g fedt/500 g

## Fisk



Det er sundt at spise fisk. Det anbefales, at man spiser fisk regelmæssigt, gerne 300 g om ugen. Dette svarer til at man spiser ½ stk. brød med fiskepålæg hver dag og fisk 1-2 gange til det varme måltid pr. uge.

Alle slags fisk kan anbefales. De indeholder fiskeolier (omega-3 fedtsyrer) og undersøgelser har vist, at når man regelmæssigt spiser fisk, nedsættes risikoen for pludselig død som følge af blodprop i hjertet eller hjernen. Da diabetikere generelt har en øget risiko for hjerte-karsygdom, er det særligt hensigtsmæssigt, at fisk indgår regelmæssigt i kosten.

## Mælk



Anbefalingerne: Maks. 0,7 g fedt og 6 g kulhydrat pr. 100 g.

På billedet ses fedtindholdet i de forskellige mælkeprodukter pr. liter. Sødmelet er det mælkeprodukt, der oftest købes af etniske minoriteter. Billedet kan derfor bruges til at anskueliggøre, hvor meget fedtindtaget kan reduceres ved at skifte sødmælken ud med et af de andre produkter.

Fra højre:	Skummetmælk	1 g / l
	Kærnemælk	5 g / l
	Minimælk	5 g / l
	Letmælk	15 g / l
	Sødmelet	35 g / l

## Yoghurt



Anbefalingerne: Maks. 0,7 g fedt og 6 g kulhydrat pr 100 g

På billedet ses fra højre mod venstre de yoghurtprodukter med mindst fedtindhold og op til de produkter med højt fedtindhold. Olieindholdet i glassene svarer til mængden af fedt pr liter. Yoghurt kendes især blandt tyrkere og arabisk talende, og det er sødmælksyoghurt eller græsk/tyrkisk yoghurt, der oftest bliver spist. Billedet anskueliggør, hvor meget fedtindtaget kan reduceres, hvis der vælges yoghurt med lavt fedtindhold.

Fra højre:	Cheasy vanilie	1 g / l
	Letmælksyoghurt	15 g / l
	Ylette	15 g / l
	A 38 sødmælksyoghurt	35 g / l
	Tyrkisk yoghurt	100 g / l
	Græsk yoghurt	100 g / l

## Ost



Anbefalingerne: Maks. 17 g fedt (30+) pr. 100 g.

På billedet ses fra højre mod venstre en mager ost, en lidt federe og en meget fed ost. Havarti 38 % er et kendt mærke blandt etniske minoriteter, og derfor illustreres det på billedet, at denne også findes i en mere mager udgave (16 %). Cheasy 6 % vises som det meget magre alternativ. Olien i glassene svarer til fedtindholdet pr. 100 g.

Fra højre:	Cheasy 6 %	6 g / 100 g
	Havarti 16 %	16 g / 100 g
	Havarti 38 %	38 g / 100 g

## Fetaost



Anbefalingerne: Maks. 17 g fedt (30+) pr. 100 g.

Billedet illustrerer hvor meget fedt, der er i de forskellige fetaoste pr. 100 g. Fetaost bliver dagligt spist af tyrkere og arabisk talende både i form af skiver på brød med salat eller i forskellige bagværk. Fetaostene med det røde og blå låg er tyrkiske fetaoste og den med det røde låg er den, der oftest anvendes. Cheasy salatteren vises som det magre alternativ.

Fra højre:	Cheasy salatteren	3 g / 100 g
	Feta med blå låg	16 g / 100 g
	Feta med rødt låg	26 g / 100 g

## Fetaost



Anbefalingerne: Maks. 17 g fedt (30+) pr. 100 g.

Fetaost bliver dagligt spist af tyrkere og arabisk talende både i form af skiver på brød med salat eller i forskelligt bagværk. Fetaostene med det røde og blå låg er tyrkiske fetaoste, og den med det røde låg er den, der oftest anvendes. Billedet illustrerer, hvor lidt feta af den røde og blå variant der svarer til 100 g af Cheasy varianten. Det er dermed ikke sagt, at der kun må spises, hvad der svarer til 3g fedt, billedet skal kun anskueliggøre den store forskel i fedtindholdet.

Fra højre:	Cheasy salatteren	3 g /100 g
	Feta med blå låg	16 g /100 g
	Feta med rødt låg	26 g /100 g

Den viste mængde fetaost på billedet svarende til 3 g fedt pr. portion:

Fra højre:	Cheasy salatteren	100 g
	Feta med blå låg	19 g
	Feta med rødt låg	10 g

## Creme fraiche



Anbefalingerne: Maks. 0,7 g fedt og 6g kulhydrater pr 100 g.

På billedet ses fire forskellige varianter af creme fraiche. Creme fraiche 38 % er den variant, der oftest vælges blandt de etniske minoriteter, der anvender disse produkter. Billedet skal anskueliggøre, at der er sundere alternativer til de lidt federe produkter. En reduktion i fedtindholdet fra 38 % og nedefter anses som værende positivt, da det ikke er realistisk at få alle helt ned under 0,7 %. Olien i glassene svarer til fedtindholdet pr. 100 g.

Fra højre:	Fromage frais	0,3 g /100 g
	Cheasy (9 %)	9 g /100 g
	Crema fraiche (18 %)	18 g /100 g
	Crema fraiche (38 %)	38 g /100 g

## Smør



Dette billede skal illustrere forskellen i fedtindholdet på de to produkter. Kærgården er afbilledet som eksempel på smør, fordi det er meget brugt blandt etniske minoriteter, og derfor er det vigtigt at oplyse om hvilke alternativer, der findes til Kærgården. Billedet ligger ligeledes op til en snak vedrørende animalsk og vegetabilsk fedt. Olien i glassene svarer til 100 g af produktet.

Fra højre:	Becel	35 g/100 g
	Kærgården	80 g/100 g

## Pommes frites



Anbefalingerne: Maks. 5 g fedt pr 100 g

På billedet ses pommes frites, der er tilberedt på to forskellige måder. På tallerkenen til højre er de tilberedt i ovnen og til venstre i en frituregryde. Friturestegning bliver brugt blandt de etniske minoriteter, og derfor det er vigtigt at vise, at der er stor forskel på fedtindholdet alt efter tilberedningsmetode. Mængden af fedt afhænger også af, hvilke pommes frites der købes. Her er der anvendt pommes frites med et fedtindhold på 3 g pr. 100 g.

Fra højre:	Ovnstegte pommes frites (100 g)	3 g/100 g
	Friturestegte pommes frites (100 g)	18 g/100 g

## Grove grønsager



Det anbefales, at man spiser mange grønsager, gerne mindst 300 g om dagen. Hovedparten af grønsagerne bør være grove, da disse indeholder flere kostfibre og mætter dermed længere tid end finere grønsager gør.

På billedet ses et udsnit af nogle af de grove grønsager, der findes med undtagelse af radiser og majscolber, der ikke tæller som grove.

På billedet ses:	Bønner
	Selleri
	Persillerod
	Gulerødder
	Løg
	Auberginer
	Blomkål
	Broccoli
	Kinaradise

## Bælgfrugter



På billedet ses forskellige tørrede bælgfrugter. Tørrede bælgfrugter er sunde at spise, da de bl.a. indeholder mange kostfibre, protein, vitaminer og mineraler. Ved at anvende bælgfrugter, kan man spare på kødet og dermed reducere rettes fedtindhold.

Fra højre nederst:

Grønne linser  
Røde linser  
Kikærter

Fra højre øverst:

Hvide bønner  
Brune bønner  
Mung bønner  
Lima bønner

## Drikkevarer



Anbefalingerne:

Sodavand maks. 1g kulhydrat pr. 100 g.  
Frugtsaft færdig drik maks. 2 g/100 g.

Billedet skal illustrere, at der er stor forskel på sukkerindholdet i forskellige drikkevarer. På billedet ses til venstre eksempler på drikkevarer med meget sukker i, hvilket sukkeret foran skal illustrere. Drikkevarerne til højre er alle uden tilsat sukker. Så vidt muligt er det forsøgt at finde præcise alternativer til de sukkerholdige drikkevarer, så der derved kan forklares, at det er muligt at reducere energiindtaget og stadig beholde nogenlunde den samme smag.

Fra venstre: Sprite  
Fanta  
Cola  
Rynkeby blandet saft  
Appelsin juice.

Fra højre: Fresh light saft  
Sprite zero  
Fanta Free  
Cola light  
Solbær light saft  
Fun Light saft.

## Cacao og drikkeyoghurt



Anbefalingerne: Maks. 0,7 g fedt og 6 g kulhydrat pr. 100 g

Billedet illustrerer forskellen i kulhydratindhold i de forskellige kakaodrikke og drikkeyoghurter pr. 100 g. Hvis der f. eks. drikkes en almindelig Cultura (500 g), vil det samlede kulhydrat indtag være 50 g.

Fra højre: Ayran – 400 g (tyrkisk drikkeyoghurt) 2 g kulhydrat/100 g.

Cultura Light – 500 g (drikkeyoghurt)

Cocio Light – 700 g (Cacaomælk)

Matilde Cafe Light – 400 g (Cacaomælk)

5 g kulhydrat/100 g  
(gennemsnit)

Cultura – 500 g (drikkeyoghurt)

Cocio – 700 g (Cacaomælk)

Matilde Classic – 1 l (Cacaomælk)

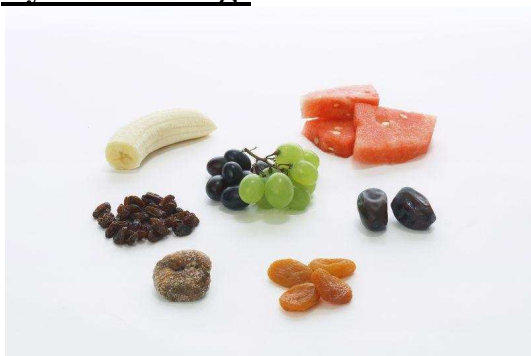
10 g kulhydrat/100 g  
(gennemsnit)

## Kaffe



Der bruges store mængder sukker i kaffe og the, 6-8 stykker sukker er ikke ualmindeligt i en lille kaffekop, som dem der er illustreret på billedet. Billedet viser, at man kan spare meget sukker ved at anvende sødetabletter i stedet for almindelig sukker.

## Tyrkisk - Frugt



På billedet ses frugtportioner svarende til 10 g kulhydrat. En portion frugt a' 10 g kulhydrat svarer til 1 stk. frugt. Anbefalingerne for indtag af frugt ligger på 2-3 stk. pr. dag. Frugten på billedet er valgt ud fra, hvilken frugt tyrkerne oftest spiser. Billedet skal illustrere hvor stor en mængde, man kan spise af hver slags frugt, så det svarer til 1 stk. Det er især vigtigt at vide, at når man spiser tørret frugt, vil mængden være lille.

10 g kulhydrat:

Banan:	50 g
Vandmelon:	125 g
Rosiner:	15 g
Vindruer:	75 g
Tørrede dadler:	15 g
Tørrede figner:	15 g
Tørrede abrikoser:	25 g

## Tyrkisk – Nødder/Snacks



Portionerne på billedet svarer hver især til 10 g fedt, hvilket olien i glasset illustrerer. Nødder og oliven spises dagligt, og derfor er det vigtigt at vise, at der er meget skjult fedt i disse fødevarer, og at de derfor ikke kan spises ubegrænset. Præcist hvor meget der kan spises af disse fødevarer vil variere fra person til person alt afhængig af, hvad der ellers indtages i løbet af dagen samt alder, fysisk aktivitet og kropsvægt. En lillefingerregel er, at der kan spises en lille håndfuld hver dag.

10 g fedt:

Mandler:	25 g	Solsikkefrø:	20 g
Pistacienødder:	20 g		
Valnødder:	15 g		
Hasselnødder:	20 g		
Oliven:	30 g		

## Tyrkisk – Slik/kage



På billedet ses nogle af de søde sager tyrkerne spiser. Ved siden af hvert produkt ligger en bunke sukkerknalder, der skal illustrere hvor meget sukker, der er i hver portion. Her svarer hver portion til 15 g kulhydrat.

Øverst venstre:	35 g. halva – kan både spises rent, kommes på brød eller i bagværk.
Øverst højre:	30 g ristede kikærter – spises som snack
Nederst venstre:	2 stk. turkish delight – vingummilignende stykker
Nederst højre:	1 stk. turkish delight

## Tyrkisk – Indbagt brød med feta



På billedet ses to forskellige måder at lave indbagte brød med feta på. Brødene bliver ofte bagt af tyrkere. Ingredienserne til venstre viser hvilke ingredienser, der normalt bruges til fremstilling af brødene. Til højre er opstillet alternativer til disse ingredienser. Brødene på billedet er ligeledes bagt på forskellig måde, og her ses det, at der ikke er den store forskel på udseendet af brødene trods de mere magre ingredienser. Brødene ændrer sig heller ikke væsentligt smagsmæssigt.

### Traditionel

Sødmælk (3,5 g fedt/100 g)  
Sødmælksyoghurt (3,5 g fedt/100 g)  
Kærgården  
Feta 40+ (26 g fedt/100 g)  
Piskefløde (38 g fedt/100 g)  
Hvedemel (ca. 4 g kostfibre/100 g)

### Alternativ

Letmælk (1,5 g. fedt/100 g)  
Letmælksyoghurt (1,5 g fedt/100 g)  
Rapsolie  
Feta 30+ (16 g fedt/ 100 g)  
Letmælk (1,5 g fedt/100 g)  
Hvedemel (ca. 4 g kostfibre/100 g)  
Hvid hvede (ca.12 g kostfibre/100 g)

## Tyrkisk – Vinbladsdolmere



Tyrkiske vinbladsdolmere består af oksekød blandet med olie, bulgur og ris som rulles ind i vinblade, og koges i vand tilsat tomatpuré og olie. Ingredienserne til venstre viser, hvordan dolmerne normalt bliver lavet. Til højre vises en reduktion i forbruget af tilsat olie og i fedtprocenten i kødet. Hermed illustreres det, at retten kan laves mere fedtfattig uden den store forskel i indhold og udseende. Alle ingredienserne til vinbladsdolmerne er ikke afbildet, da det kun er fedtindholdet i kødet og mængden af tilsat olie, der er relevant.

### Traditionel

Oksekød (18-20 g fedt/ 100 g)  
80 g olie

### Alternativ

Oksekød (max. 10 g fedt/100 g)  
30 g olie

## Tyrkisk - Brød



På billedet ses forskellige former for brød tyrkerne bager. Store runde brød prikket med gaffel, små boller og helt flade brød bagt i bunden af ovnen eller på en speciel stenplade. Som det ses til venstre, bliver brødene ofte bagt med fede mælkeprodukter og olie. Til højre er vist alternativer til mælkeprodukterne og en reduktion af olien. Billedet skal illustrere, at det er muligt at bage de samme brød bare med mindre fedt.

### Traditionel

Sødmælk (3,5 g. fedt/100 g)  
Piskekfløde (38 g fedt/100 g)  
Olie (60 g)  
Hvedemel (ca. 4 g kostfibre/100 g)

### Alternativ

Letmælk (1,5 g fedt/100 g)  
Udelades  
Olie (30 g)  
Hvedemel (ca. 4 g kostfibre/100 g)  
Hvid hvede (ca. 12 g kostfibre/100 g)

## Tyrkisk – Tallerkenmodel



På billedet ses en tallerken med tyrkiske oksekødsfrikadeller, ris, brød og salat. Maden er fordelt, så salaten dækker en halv tallerken. Frikadellerne dækker en kvart tallerken, og ris og brød dækker en kvart tallerken. Dette er den tallerkenmodel, der benyttes ved vægttab, men hvis der ikke er tale om vægttab, kan der spises lidt ekstra ris og brød og lidt mindre salat. Det er vigtigt at have fokus på, at der kun skal spises 1 portion pr. måltid.

## Arabisk - Frugt



På billedet ses frugtportioner svarende til 10 g kulhydrat. En portion frugt af 10 g kulhydrat svarer til 1 stk. frugt. Anbefalingerne for indtag af frugt ligger på 2-3 stk. pr. dag. Frugten på billedet er valgt ud fra, hvilken frugt de arabisk talende oftest indtager. Billedet skal illustrere, hvor stor en mængde man kan spise af hver slags frugt, så det svarer til 1 stk. Det er især vigtigt at vise, at når man spiser tørret frugt, vil mængden være lille.

10 g kulhydrat:

Æble:	100 g
Vandmelon:	125 g
Rosiner:	15 g
Tørrede svesker:	25 g
Tørrede dadler:	15 g
Tørrede abrikoser:	25 g
Tørrede figner:	15 g

## Arabisk – Nødder/snacks



Portionerne på billedet svarer hver især til 10 g fedt, hvilket olien i glasset illustrerer. Nødder og oliven spises dagligt, og derfor er det vigtigt at vise, at der er meget skjult fedt i disse fødevarer, og at de derfor ikke kan spises ubegrænset. Præcis hvor meget der kan indtages af disse fødevarer er forskellig fra person til person, alt afhængig af hvad der ellers indtages i løbet af dagen samt alder, fysisk aktivitet og kropsvægt. En lillefingerregel er, at der kan spises en lille håndfuld hver dag.

10 g fedt:

Solsikkefrø: 20 g

Peanuts 20 g

Græskarkerner 20 g

Valnødder: 15 g

Oliven: 30 g

Mandler: 25 g

Hasselnødder: 20 g

Pinjekerner er ikke afbildet, men disse indgår også som en vigtig del af den arabiske madkultur og bør derfor også nævnes.

Pinjekerner 20 g

## Arabisk – Slik/kage



På billedet ses nogle af de søde sager, de arabisk talende spiser. Ved siden af hvert produkt ligger en bunke sukkerknalder, der skal illustrere, hvor meget sukker der er i hver portion. Her svarer hver portion til 15 g kulhydrat. Billedet skal illustrere, at det ikke er ligegyldigt, hvor mange kager man spiser. Selv om de er ret små, så er der forholdsvis meget sukker i hver.

Øverst: 3 stk. vafler

Nederst venstre: 1 stk. arabisk kage med sveske

Nederst højre: 1 stk. turkish delight

## Arabisk – Manaish



Manaish er små runde brød med forskelligt fyld. På billedet ses de med feta, men det kunne også have været olie med sesamfrø eller oksekød. Alle ingredienserne til manaish er ikke afbilledet, da det kun er meltypen samt valg af fedtstof og feta, der er væsentligt.

### Traditionel

Hvedemel (ca.4 g kostfibre/100 g)

Feta 40+ (26 g fedt/ 100 g)

Olie

### Alternativ

Hvedemel (ca.4 g kostfibre/100 g)

Hvid hvede (ca. 12 g kostfibre/100 g)

Feta 30+ (16 g fedt/ 100 g)

udelades

## Arabisk – Hummus



Hummus laves i mange forskellige lande og på mange forskellige måder. Det består af blendede kikærter, sødmælksyoghurt, hvidløg, olie og evt. tahine. Tahine består hovedsageligt af sesamfrø. Når araberne laver hummus, bliver der brugt meget tahine og olie. Desuden dekorerer de ved festlige lejligheder hummusen med olie, oliven og persille, hvilket gør den mere fed.

Billedet skal illustrere, at det ikke er nødvendigt at tilsætte så meget tahine eller olie, og at sødmælksyoghurten kan erstattes med letmælksyoghurt. Til venstre ses den fedtrige udgave, som er dekoreret med olie, oliven og persille. Til højre er det mere fedtfattige alternativ stillet op, hvor olien er udeladt fra decorationen.

### Traditionel

Sødmælksyoghurt (3,5 g fedt/100 g)

Tahine 40 g

Olie 50 g

### Alternativ

Letmælksyoghurt (1,5 g fedt/100 g)

Tahine 10 g

Olie 10 g

## Arabisk – Arabisk brød



Arabisk brød spises dagligt enten som tilbehør til en varm ret eller som frokostbrød med salat og feta. Det er som oftest iceberg salat, tomat, agurk og tykke skiver feta, der kommes på det tynde brød. På billedet til venstre ses, hvordan de ofte laver et frokostbrød, og til højre ses det mere fedtfattige alternativ.

Denne illustration sætter især fokus på indholdet af kostfibre, da der ikke er mange kostfibre i det lyse brød og de fine grønsager (til venstre). Til højre er det lyse brød skiftet ud med groft arabisk brød, og der er kommet flere grønsager på blandt andet gulerødder, som hører til de grove grønsager. Mængden af feta er ligeledes reduceret fra tykke skiver til små tynde skiver. Her er der ikke sat fokus på hvilken type feta, der er valgt, men mængden af fetaen.

## Arabisk – Tallerkenmodel



På billedet ses en tallerken med kylling, ris med mandler og pinjekerner og salat med feta. Maden er fordelt, så salaten dækker en halv tallerken, kyllingen dækker en kvart tallerken, og ris dækker en kvart tallerken. Dette er den tallerkenmodel, der benyttes ved vægttab, men hvis der ikke er tale om vægttab, kan der spises lidt ekstra ris og brød og lidt mindre salat. Det er vigtigt at have fokus på, at der kun skal spises 1 portion pr. måltid.

Når araberne spiser varme retter, foregår det oftest med mange små skåle på bordet, som de tager af lidt efter lidt. Derfor kan det være svært at vide, hvor meget der reelt bliver spist til et måltid, og på denne måde er det også meget nemt at komme til at spise for meget.

## Somalisk - Frugt



På billedet ses frugt portioner svarende til 10 g kulhydrat. En portion frugt a' 10 g kulhydrat svarer til 1 stk. frugt. Anbefalingerne for indtag af frugt ligger på 2-3 stk. pr. dag. Frugten på billedet er valgt ud fra, hvilken frugt somalierne oftest spiser. Billedet skal illustrere, hvor stor en mængde man kan spise af hver slags frugt, så det svarer til 1 stk. Det er især vigtigt at vise, at når man spiser tørret frugt, vil mængden være lille.

10 g kulhydrat:

Æble:	100 g
Papaya	100 g
Banan	50 g
Vandmelon:	125 g
Rosiner:	15 g
Tørrede abrikoser:	25 g
Tørrede dadler:	15 g

## Somalisk – Slik/snacks



På billedet ses nogle af de søde sager, somalierne spiser. Ved siden af hvert produkt ligger en bunke sukkerknalder, der skal illustrere, hvor meget sukker der er i hver portion. Her svarer hver portion til 15 g kulhydrat.

Øverst til venstre: 2 stk. karameller.

Øverst til højre: 1 flødebolle.

Nederst: 15 g somalisk halva. (Halva er lavet af sukker, maizena, olie og farvestof).

## Somalisk – Sandkage



Somalierne laver gerne sandkage, når de bager kager. På billedet er illustreret to måder at bage sandkage på. Til venstre er den traditionelle måde at bage sandkage på med sukker og olie. Til højre er sukkeret skiftet ud med Perfect Fit og olien er reduceret til det halve. Perfect Fit er et sødemiddel der f.eks. kan anvendes i bagværk. Perfect Fit kan erstattes af Atwel.

Perfect Fit kan anvendes til mange forskellige slags kager. Det virker på den måde, at man erstatter sukkerindholdet fra den oprindelige opskrift med Perfect Fit (forhold: 60 - 75 g Perfect Fit = 100 g sukker) og reducerer fedtindholdet i den oprindelige opskrift til det halve. Smagsmæssigt kan der stort set ikke smages forskel på de to variationer af sandkage. Alle ingredienserne til sandkagen er ikke afbilledet, da det kun er olie og sukker, der er væsentligt.

### Traditionel

Olie 150 g

Sukker 250 g

### Alternativ

Olie 75 g

Perfect Fit 150 g

## Somalisk – Sabayad



Sabayad er somaliske brød bagt med hvedemel, majsolie og Ghee. Ghee er klaret smør og er meget brugt i den somaliske madkultur. Majsolie og majsmelet bliver ligeledes ofte anvendt i den somaliske madlavning. Dejen til sabayad bliver rullet ud i ca. 15x15 cm og pensles med Ghee, foldes og pensles igen og foldes. Derefter bliver de stegt i et par minutter på panden i Ghee. Dette gør, at brødene bliver utroligt fede samtidig med, at der er meget olie i dejen i forvejen.

På billedet ses til venstre sabayad, som de traditionelt bliver lavet, og til højre ses det mere fedtfattige alternativ. Majsolien bliver erstattet af rapsolie, da rapsolien har en bedre fedtsyresammensætning. Ghee udelades helt og brødene pensles ikke.

### Traditionel

Majsolie

Ghee

Hvedemel (ca. 4 g kostfibre/100 g)

### Alternativ

Rapsolie

Udelades

Hvedemel

Hvid hvede (ca. 12 g kostfibre/100 g)

## Somalisk – Anjero



Anjero er somaliske madpandekager. De spises enten til den varme ret eller som morgenmad med yoghurt eller Ghee. De bliver bagt i fedtstof på panden. Disse madpandekager spises ofte, og derfor vil det være en god idé at lave dem mere fiberholdige. På billedet er der til venstre illustreret de ingredienser der normalt er i Anjero, og til højre er der tilføjet hvid hvede, der får indholdet af kostfibre til at stige.

## Somalisk – Æggekage



På billedet vises to varianter af æggekage. Den til venstre er lavet, som somalierne oftest laver æggekage med løg, hvidløg og chili. Til højre er vist, hvordan man i samme ret kan anvende flere grønsager. Grønsagerne er tilfældigt udvalgt, og kan erstattes af andre grønsager efter smag.

### Traditionel

Chili  
Løg  
Hvidløg

### Alternativet

Chili  
Løg  
Hvidløg  
Tomat  
Gulerod  
Forårsløg

## Somalisk – Kødssauce



Til venstre ses de ingredienser, somalierne traditionelt kommer i deres kødssauce. Derudover tilsættes mange forskellige krydderier. Til højre er vist hvorledes, der kan komme flere grønsager i retten. Grønsagerne er tilfældig udvalgt og kan erstattes med andre grønsager efter eget ønske.

### Traditionel

Oksekød (18-20 g fedt/100 g)

Olie

Løg

Bouillon

Flåede tomater

### Alternativet

Oksekød (maks. 10g fedt/100g)

Udelades

Løg

Bouillon

Flåede tomater

Gulerødder

Peberfrugt

Porre

## Somalisk –Tallerkenmodel



På billedet ses en tallerken med oksekød i tern, rispilav og salat. Maden er fordelt, så salaten dækker en halv tallerken, oksekødet dækker en kvart tallerken, og ris dækker en kvart tallerken. Dette er den tallerkenmodel der benyttes ved væggtab, men hvis der ikke er tale om væggtab, kan der spises lidt ekstra ris og brød og lidt mindre salat. Det er vigtigt at have fokus på, at der kun skal indtages 1 portion pr. måltid.

Rispilav er løg svitset i olie og derefter tilsættes ris og vand. Somalierne spiser banan til maden eller som dessert, og derfor er der vist en halv banan ved siden af tallerkenen.