Velkommen til kurs!

Et tilpasset ernæringskurs for deg med Diabetes 2, Hjerte- og karsykdom eller KOLS

Kursdag 1

Innhold i kurset

- 5 kursdager:
- Karbohydrater og påvirkning på blodsukkeret
- Fett i sammenheng med hjertehelse
- Måltidsrytme og sammensetning
- Matvarevalg i butikken
- Matlaging

Informasjonskilder

Hva skal man tro på?

Presentasjon

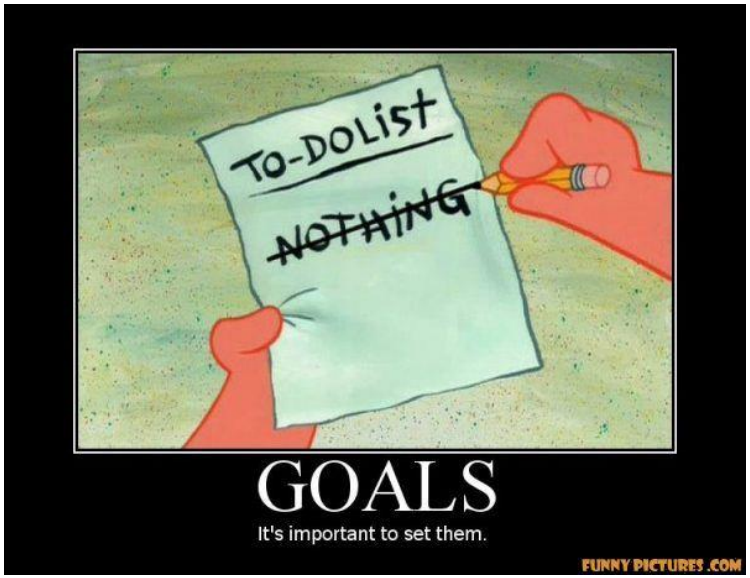
- Navn
- Bosted?
- Tidsfordriv?
- Diagnose?
- Vært på Frisklivssentral/kostholdskurs før?
- Forventninger til kurset/hvorfor meldte du deg på?

Motivasjon for endring

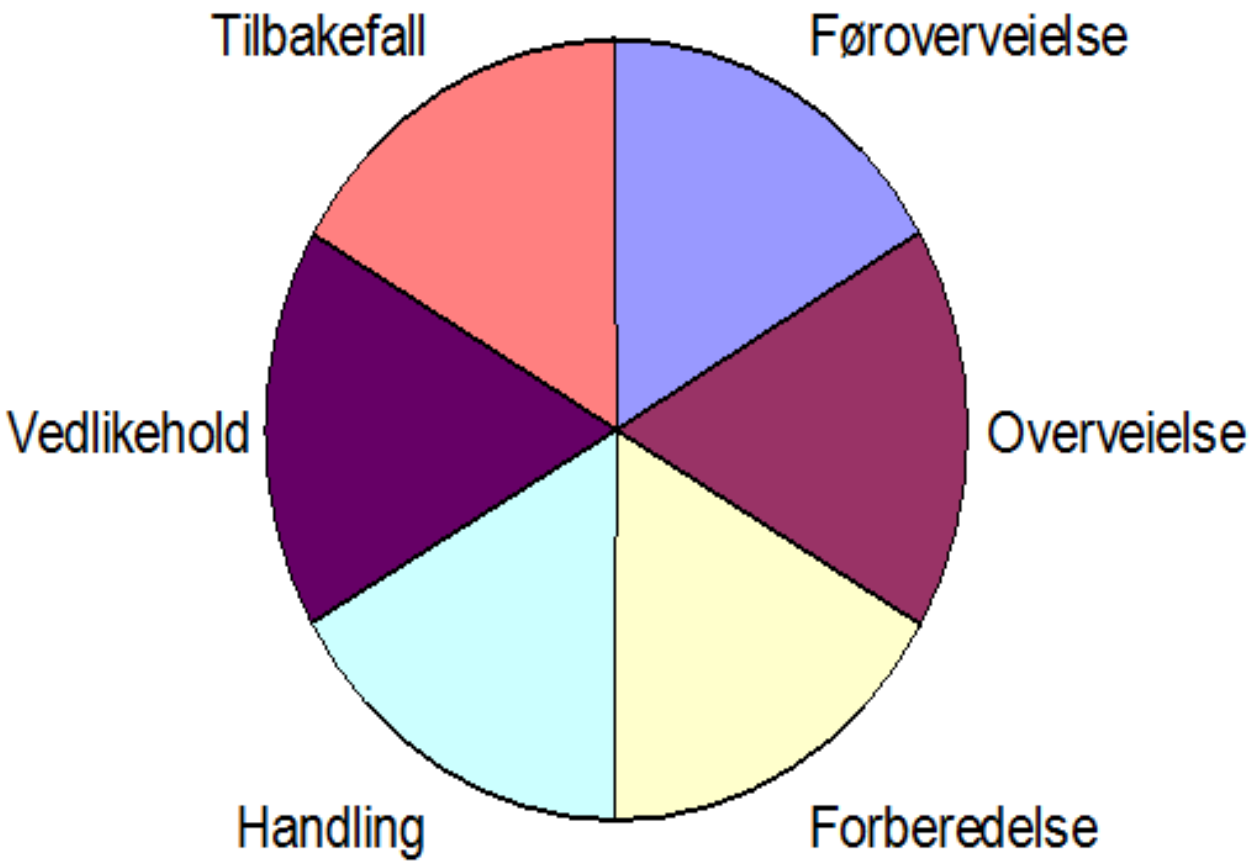
Hva gir deg motivasjon?

Endre vaner

- Bli bevisst egne vaner
- Fordeler og ulemper
- Hvordan unngå fristelser

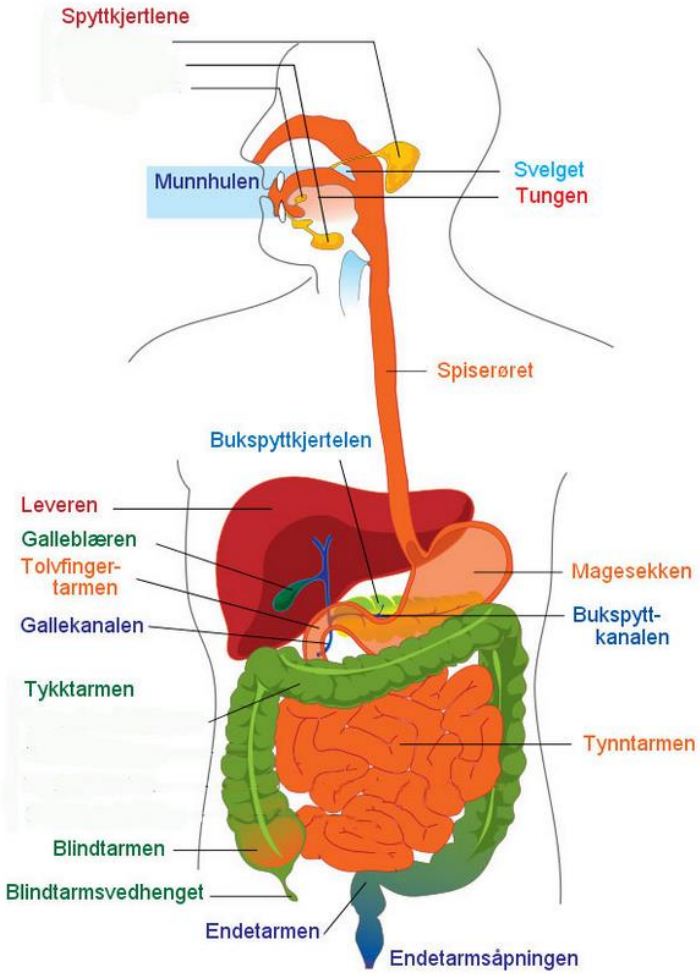


- Du må avgjøre hva som passer for DEG i DIN hverdag


Tilbakefall
Føroverveielse
Vedlikehold
Overveielse
Handling
Forberedelse

Karbohydrater, proteiner og fett

Fordøyelsen



Ulike typer karbohydrater

- Enkle:

→ Fordøyes raskt

- Sammensatte

→ Fordøyes langsomt

Sukker

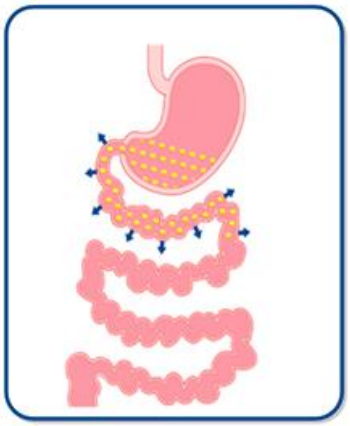
- Naturlige sukkerarter Tilsatt sukker

→ Gir lik blodsukkerstigning

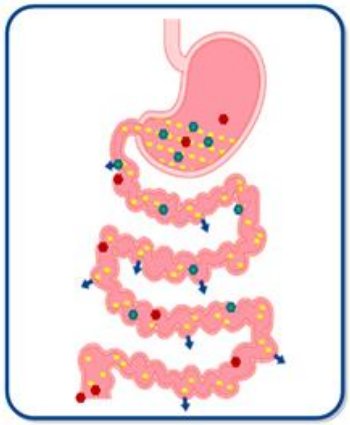
- Matvarer med naturlig sukker inneholder ofte andre gunstige næringsstoffer

Raske og langsomme karbohydrater

Raske karbohydrater

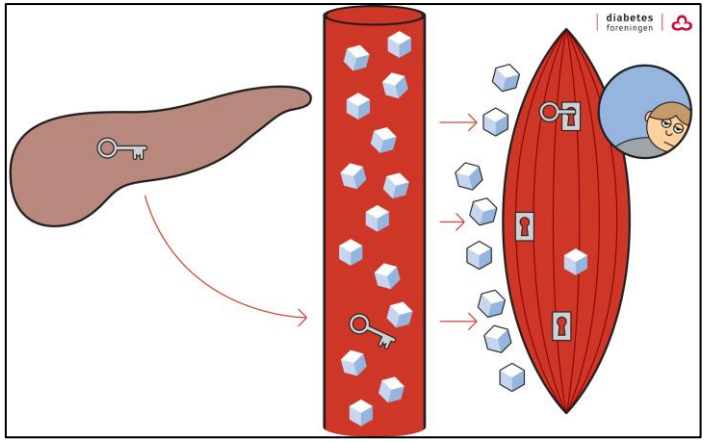


Langsomme karbohydrater

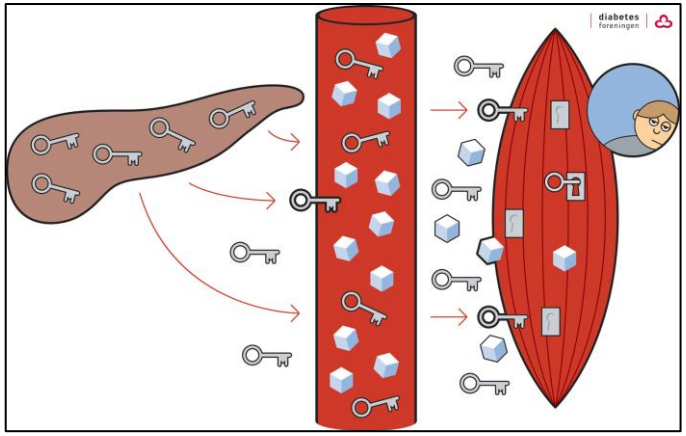


Insulin

- Nøkkelen til glukose (sukker)
- Sukker fraktes fra blodet til cellene



Type 1 diabetes



Type 2 diabetes

Overvekt

Er ”grovt” brød grovt?

- Sjekk grovhetsprosent

Brødskala'n

- Hva skal man velge?

- Baker du selv?

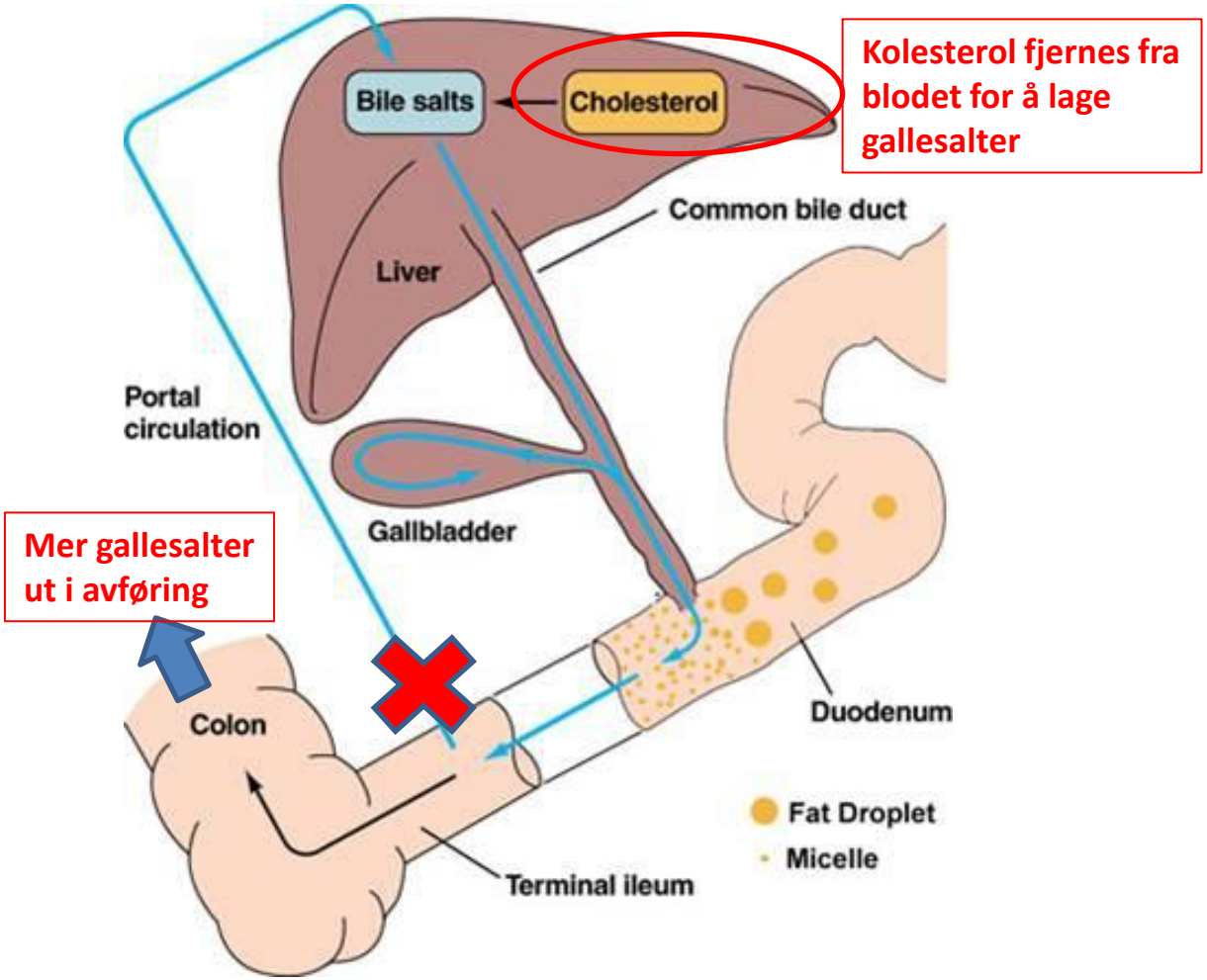
http://www.brodogkorn.no/brodskala-kalkulatoren/

Fiber

- Råd: Spis grove kornprodukter hver dag
  - Langsom blodsukkerstigning
  - Gunstig for kolesterolet
  - Gunstig for tarmhelse

- Oppblåsthet?
  - Fiber brytes ned av bakterier i tarmen, og det dannes gass (luft i magen)
  - Pasienter med KOLS kan føle seg verre

Effekt av fiberinntak (havre)



OBS-matvarer

- Sukkerinnhold i yoghurt: både naturlig og tilsatt
- Juice: naturlig sukker som gir stor blodsukkerstigning
- Syltetøy

Søtningsstoff

- Sukkeralkoholer: navnet slutter på –ol
  - Sorbitol, mannitol, xylitol osv
  - Gir blodsukkerstigning
  - Sukrin er et sukkeralkohol som ikke gir blodsukkerstigning

- Søtningsstoff:
  - Aspartam, acesulfam K, syklamat, sakkarin, stevia
  - → Gir ingen blodsukkerstigning

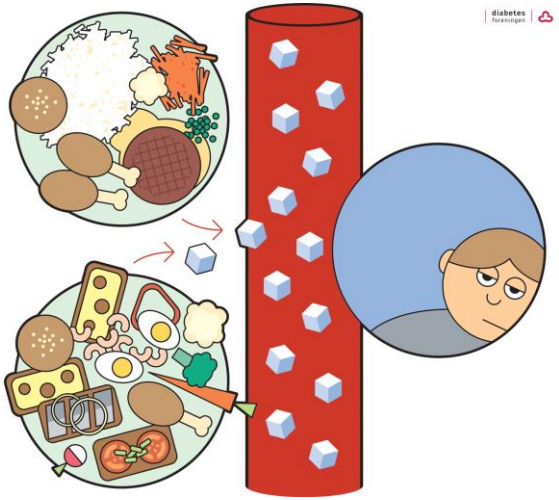
Måltider og blodsukkerstigning

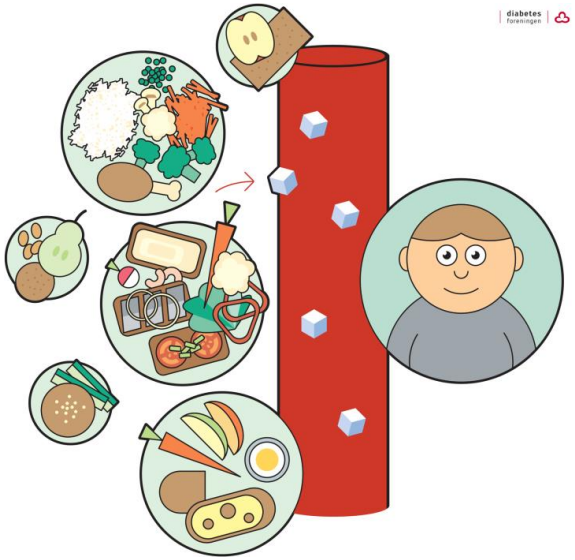
- Sammensatte måltider gir langsommere blodsukkerstigning
- Tallerkenmodellen

- Tenk tallerkenmodell til alle måltider!

Hvorfor er det viktig med regelmessige måltider?

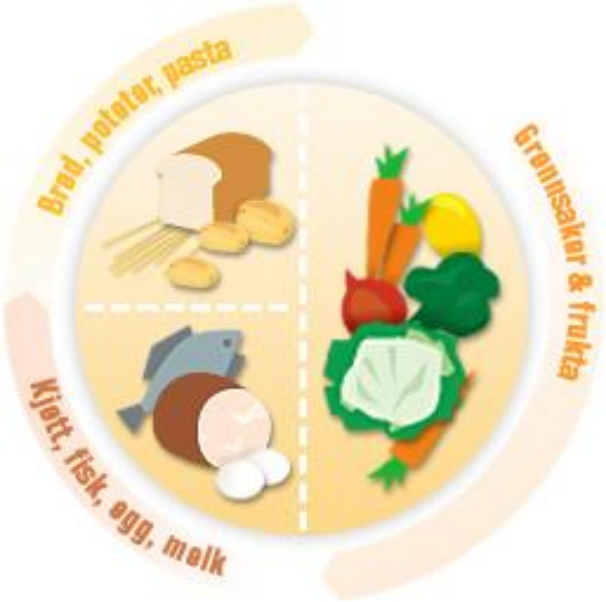
- Påfyll av energi
- Stabile måltider – stabilt humør





- Bålet brenner ikke uten jevnlig påfyll av ved

Tallerkenmodellen ved livsstilsykdommer og vektreduksjon



Trening

- Ved trening tas sukker mer effektivt opp fra blodet
- Det trengs dermed mindre insulin for å holde blodsukkeret nede
- Råd: 30 minutter med fysisk aktivitet hver dag

Hjerte – og karsykdom
KOLS

Trening:

- Reduserer blodtrykk
- Reduserer triglyserider
- Øker det ”gode” HDL-kolesterolet
- Økt toleranse for anstrengelse ved KOLS

- Tren med ditt lokallag ☺

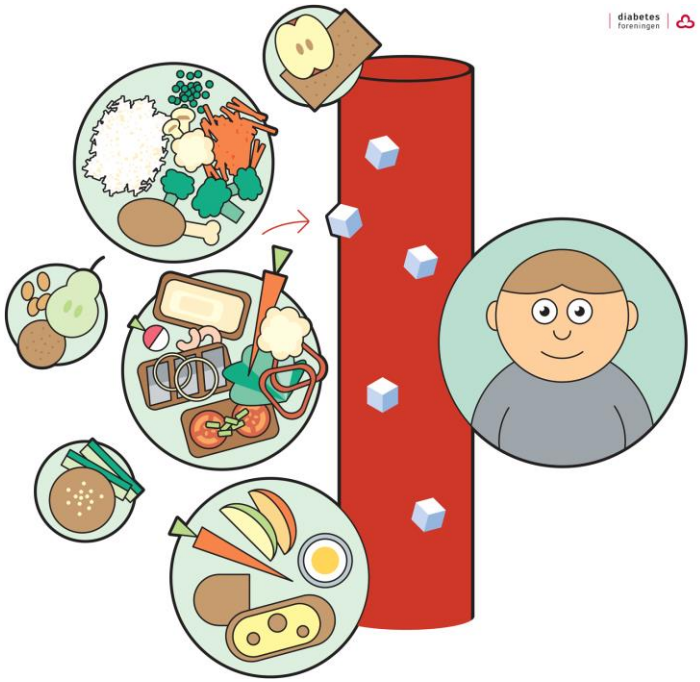
http://www.lhl.no/lokallag/buskerud/

Råd for å lykkes med fysisk aktivitet og trening

- Innfør trim i hverdagen
  - Vaske huset/bilen
  - Gå til butikken
  - Ta trappene
- Allier deg med andre
- Del treningen opp
  - 3 x 10 min

Små skritt – store forbedringer

- Regelmessige måltider
- Fiberrikt og fargerikt til alle dagens måltider



Til neste gang

- Hjemmeoppgave

→Hva kan du gjøre i ditt hjem?

→Ta bilde av din tallerken

Send til oss på epost

Evaluering

- Før dere går, hjelp oss med å bli bedre ☺