


Type 2 diabeteskursus

- Diabeteskost



Program

- Favorit restaurant
- Alkohol
- Opsamling vedr. kostspørgsmål.

Favorit restaurant

Vælg et billede og fortæl hvad du skal være opmærksom på i dette måltid.

Alkohol

- Hvor mange genstande anbefales der maks. at drikke pr. uge, når man har diabetes?



Alkohol

- Kvinder: max. 7 genstande pr. uge eller højst 1 genstand pr. dag
- Mænd: max. 14 genstande pr. uge eller højst 2 genstande pr. dag
- Indtages helst i forbindelse med måltider
- Giver næsten ligeså mange kalorier som fedt
- Alkoholfri vin og øl indeholder meget sukker
- Vin skal ikke være specielt tør eller sur
- Dessertvin indeholder meget sukker

Alkohol og kulhydrater

En genstand indeholder forskellig mængde kulhydrat.

Eksempel:

1 pilsner (330 ml)	: 9 g kulhydrat
1 glas (120 ml) rød/hvidvin	: 3 g kulhydrat
1 snaps (20 ml)	: 0 g kulhydrat

Alkohol og energi

1 genstand indeholder forskellig mængde energi.

Eksempel:

1 pilsner (330 ml)	: 520 kJ/125 kcal
1 glas (120 ml) rød/hvidvin	: ca. 390 kJ/90 kcal
2 snaps (af 20 ml)	: 390 kJ/90 kcal.

Alkohol og energi



=

