

KOST OCH DIABETES

Information som föräldrar och diabetesbarn får av dietisterna på Gällivare sjukhus

- Äta regelbundet; frukost, lunch, mellanmål samt 2-3 mellanmål och absolut inte hoppa över lunchen
- Nästan all mat är bra – om den äts i lagom mängd och lagom ofta och i rätt kombination
- Helt vanlig mat och tänk enligt ”Tallriksmodellen”
- Bara ett glas mjölk till maten
- Välj hellre grovt bröd, fullkornspasta/ris. Ev snabba kolhydrater ska helst kombineras med fiberrika och proteinrika livsmedel i samma måltid
- Ingen mat är förbjuden, men vissa saker bör man äta mindre av t ex godis, pizza, läsk
- Hellre lightdryck än saft/läsk
- Specialmat i skolan ska som regel inte behövas; undantag är t ex risgrynsgröt där det behövs t ex en skinksmörgås samt frukt och grönsak, potatisbullar som bör kompletteras med bacon och grönsak, blodpudding kompletteras med mjölk, bröd, grönsak, soppa kompletteras med smörgås och mjölk
- I ”nödfall” om barnet vägrar äta skolmaten vissa dagar så är rådet att åtminstone äta grönsaker, mjölk och smörgås samt gärna ost, oliver, keso, bönor/linser

Det finns en del barn som har stora problem med sin diabetiskontroll och är mycket petiga med maten. Vissa kräver specialkost; i så fall ska de ha ett intyg om specialkost från läkare/dietist för att diskutera problematiken. Det ska föreligga särskilda skäl, inte bara att man inte gillar skolmaten i allmänhet

