



Små skridt til et sundere liv med mad, måltider og fysisk aktivitet

Vejledning og forklarende tekst til billedmaterialet

diabetes
foreningen



 Sundhedsstyrelsen



Hvorfor dette billedmateriale?

Billedmaterialet er tænkt som en hjælp til dig, der som vejleder er i dialog med voksne af anden etnisk baggrund (tyrkisk, pakistansk, arabisk og somalisk), som har type 2-diabetes eller er overvægtige.

Billedmaterialet kan hjælpe dig med at anskueliggøre de valg, de står over for i hverdagen og på den måde:

- støtte op om en forandringsproces hen mod et sundere liv med type 2-diabetes og/eller vægttab
- give den enkelte handlingskompetencer til forandring med udgangspunkt i hans/hendes baggrund og faktiske vaner
- gøre den enkelte bedre i stand til at vælge/prioritere i forhold til indkøb, tilberedning, mængder og sammensætning af maden på tallerkenen

Billedmaterialet består af:

- 1) 1 sæt generelle billeder, der kan bruges til alle uanset etnisk baggrund
- 2) 1 sæt til hver af de fire målgrupper. De fire sæt er farvekodet således:
 - borgere med tyrkisk baggrund (Rød)
 - borgere med pakistansk baggrund (Grøn)
 - borgere med arabisk baggrund (Gul)
 - borgere med somalisk baggrund (Blå)

Et udvalg af billederne kan bruges af andre målgrupper.

Billedmaterialets overordnede emner er:

- Reduktion af fedt og valg af sundere fedtkvalitet
- Mængder og portionsstørrelser – normal og energireduceret kost
- Øget indtag af grøntsager – især de grove
- Frugt – mængder
- Øget indtag af fibre og fuldkorn
- Reduktion af sukker
- Fysisk aktivitet

Hvordan er det enkelte sæt billeder bygget op?

Materialet er bygget op over 52 billeder. Madvarerne på billederne er indkøbt i lavprisbutikker og tager afsæt i varer, som mange kender.

Anbefalingerne for grænserne af fedt, sukker, fibre/fuldkorn i fødevarerne samt portionsstørrelser på billederne stammer fra Diabetesforeningen og Fødevarestyrelsen.

Materialet består primært af "bevægelsesbilleder", som kan bruges i samtalen omkring vaner og valg inden for de enkelte emner.

Hvad er bevægelsesbilleder?

Der er seks typer af bevægelsesbilleder:

- Billeder, der viser, hvordan man reducerer indtaget af fedt og/eller sukker
- Billeder, der viser, hvordan man øger indtaget af fibre/fuldkorn
- Billeder, der viser, hvordan man øger indtaget af grøntsager
- Billeder, hvor fedtkvaliteten forbedres ved at vælge umættet fedt
- Billeder, der viser, hvordan man kan reducere mængden af mad – med henblik på vægttab
- Billeder, der viser, hvordan man kan få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen

Hvordan bruger jeg bevægelsesbillederne i vejledningen?

Fokus i materialet er at bevæge sig med små skridt – hen mod sundere vaner. Dette er illustreret ved, at mulighederne bliver sundere ved at følge pilen mod højre.

Fokus på små skridt

Der er i dette materiale fokus på små skridt frem for at opsætte idealmål, fordi forventningen om en drastisk for-

andring kan være en barriere for at ændre vaner. På samme måde kan drastiske ændringer være svære at fastholde.

Med denne tilgang opmuntrer man den enkelte til at få øje på mulighederne i hverdagen. Vise den enkelte, at han/hun selv kan gøre noget for at få gang i bevægelsen hen mod noget bedre, ved at gå hjem og tage fat i de små forandringer skridt for skridt. Dermed får den enkelte gang i en proces med oplevelsen af, at han/hun kan gøre noget overskueligt og overkommeligt og holde fast.

Hvordan har vi udviklet billedmaterialet?

Indholdet på billederne er udviklet på baggrund af dialog og praktisk madlavning med målgrupperne samt interviews med diætister og vægtstørrådgivere. Dette har givet et indblik i de udfordringer, der er ift. målgruppernes valg af fødevarer i hverdagen, og måden fødevarerne bliver tilberedt på.

Det er dog altid vigtigt at spørge den person, man har i konsultationen eller i undervisningen, hvad de rent faktisk gør og ikke antage, at de gør præcist som vist på billedet, fordi der er store variationer inden for den samme målgruppe.

Vejlederen kan med fordel opfordre den enkelte til at tage billeder af hans/hendes egen mad. Hermed gives vejlederen en godt indblik i f.eks. typer af mad og portionsstørrelser hos den enkelte, og får dermed et godt udgangspunkt for vejledningen.



Forklaring til mængder, modeller, metodik og mærker

Fedt

Fedtindholdet på billederne er illustreret med fast (mættet) og flydende (umættet) fedt, for at kunne få en dialog omkring fedtkvalitet. Hvis produkterne på billedet er af samme størrelse, vises den samlede fedtmængde. F.eks. er fedtmængden i mælk vist pr. liter. Hvis produkterne på billedet er af forskellig størrelse, så vises mængden af fedt pr. 100 g. F.eks. er bærerne med creme fraiche af forskellig størrelse/mængde, og her er fedtmængden vist pr. 100 g af varen. Den konkrete mængde af fedt kan læses under vejledningen til det enkelte billede.

Slanketallerkenmodellen

Fælles for de energireducerede portioner er, at de er disponeret efter Diabetesforeningens slanketallerkenmodel. Billederne giver mulighed for at tale om at bruge slanketallerkenmodellen til at anrette sin portionsstørrelse efter, hvis man ønsker vægttab. Det er desuden vigtigt at have fokus på, at der som udgangspunkt spises 1 portion pr. måltid.

Metodik

På metodikbillederne for brød skiftes en del af hvedemelet ud med grahamsmel. Der kan bruges hvilken som helst fuldkornsmel. For at opnå et godt bageresultat bør fuldkornsmel dog mindst være suppleret med hvedemel i forholdet 1:1.

Oliekanderne på metodikbillederne skal eksemplificere, hvordan fedtstof i madlavning kan reduceres. Der kan tales med den enkelte om, hvilken mængde denne bruger, og hvor meget der i det "første skridt" kan reduceres. Alle ingredienser, der anvendes i de forskellige retter, er ikke afbilledet, kun de relevante ingredienser, hvor der sker en ændring.

Indkøb



Nøglehulsmærket



Fuldkornsmærket

Den sidste mulighed på bevægelsesbillederne vil ofte være mærket med et eller begge af disse mærker. Dette er valgt for at gøre opmærksom på mærkerne, der kan hjælpe borgeren til at træffe et sundere valg, og kan bruges i dialog om sunde indkøb. Nøglehulsmærkede opskrifter på dansk findes på www.altomkost.dk og www.noeglehullet.dk

Materialer på fremmedsprog:

Der findes andre materiale på fremmedsprog på Diabetesforeningens hjemmeside www.diabetes.dk/fremmedsprog.aspx og på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk

Små skridt til et sundere liv med mad, måltider og fysisk aktivitet

© Diabetesforeningen og Sundhedsstyrelsen, 2013

1. udgave, 1. oplag, 2013

ISBN (trykt version): 978-87-7104-483-6

ISBN (elektronisk version): 978-87-7104-482-9

Udarbejdet af:

Eva Myrup, Klinisk diætist

Liv Brandstrup, Projektkonsulent og antropolog

Sundhedsstyrelsen ved

Tatjana Hejgaard, Specialkonsulent og Cand. Brom., Ph.D.

Det oprindelige materiale er udarbejdet af:

Marianne Berthelsen, Klinisk diætist

Liv Brandstrup, Projektkonsulent og antropolog

Sundhedsstyrelsen.

Tak for input og vejledning til:

Nezaket Sahin, Vægtstopinstruktør

Mumtaz Khan, Vægtstopinstruktør

Szafaa Youssef Mostapha, Diabetesinstruktør

M. Ibrahim Abdullahi, Vægtstopinstruktør

Lisa Heidi Witt, Klinisk diætist

Susanne Elman Pedersen, Klinisk diætist

Marianne Landor Gerlow, Klinisk diætist

Inger Skovsbo, Klinisk diætist

Anette Sejling, Klinisk diætist

Sarah Ghaus Pedersen, Socialpædagog

Heidi Lorentzen, Sundhedskonsulent

Zara Hirsi Ali, Tokulturelmedarbejder

Fødevarestyrelsen ved Puk Maia Ingemann Holm, Cand. Scient. Human Ernæring.

Layout og opsætning: e-mergency

Fotograf: Henrik Bjerregrav

Tryk: Oberthur Technologies



Reduktion af fedt og valg af sundere fedtkvalitet



1. Mælk

Anbefaling: Maks. 0,7 g fedt pr. 100 g.
Billedet viser, hvordan fedtmængden fra mælk kan reduceres.

Fra venstre:

Sødsmælk	35 g fedt/1 l
Letmælk	15 g fedt/1 l
Skummet-, kærne- og minimælk	1-5 g fedt/1 l



2. Yoghurt

Anbefaling: Maks. 0,7 g fedt pr. 100 g.
Billedet viser, hvordan fedtmængden fra yoghurt kan reduceres. Den magreste yoghurt egner sig bedst til at blive serveret kold, da den nemt skiller i varme retter. Derfor vil det i visse sammenhænge ikke være realistisk, at den magreste variant vælges.

Fra venstre:

Yoghurt 10 %	10 g fedt/100 g
Yoghurt 2 %	2 g fedt/100 g
Yoghurt 0,1 %	0,1 g fedt/100 g



3. Creme fraiche

Anbefaling: Maks. 0,7 g fedt pr. 100 g.
Billedet viser, hvordan fedtmængden fra creme fraiche kan reduceres.

Fra venstre:

Creme fraiche	38 g fedt/100 g
Creme fraiche	18 g fedt/100 g
Creme fraiche	9 g fedt/100 g
Fromage frais	1 g fedt/100 g



4. Ost – fedtprocent

Anbefaling: Maks. 17 g fedt (30+) pr. 100 g
Billedet viser, hvordan fedtmængden fra skæreoost kan reduceres.

Fra venstre:

Ost 60+	38 g/100 g
Ost 45+	25 g/100 g
Ost 30+	17 g/100 g



5. Feta/salatter – fedtprocent

Anbefaling: Maks. 17 g fedt (30+) pr. 100 g
Billedet viser, hvordan fedtmængden fra Feta/salatter kan reduceres.

Fra venstre:

Feta 60 %	32 g/100 g
Feta 45 %	25 g/100 g
Cheasy salatter 3 %	3 g/100 g



6. Feta/salatter – mængde

Billedet viser, hvordan mængden af feta/salatter kan reduceres i salaten. Mængden reduceres gradvis med henblik på energireduktion. Et tip til yderligere reduktion af mængden af feta/salatter, kan være, at en endnu mindre mængde feta smuldreres og fordeles i salaten.
På alle billeder er brugt Cheasy salatter 3 %.

Fra venstre:

Cheasy salatter	3 spsk.	45 g
Cheasy salatter	2 spsk.	30 g
Cheasy salatter	1 spsk.	15 g



7. Fedtstof – type

Anbefaling: Spis mindre fedt især det mættede fedt
Billedet viser, hvordan fedtmængden fra fedtstof kan reduceres samt skiftes til en sundere fedtkilde.

Fra venstre:

Smør	80 g fedt/100 g (80 g mættet fedt)
Kærgården	75 g fedt/100 g (37 g mættet + 31 g umættet)
Kærgården mini 40 %	40 g fedt/100 g (15 g mættet + 22 g umættet)
Becel 38 %	38 g fedt/100 g (8 g mættet + 20 g umættet)



8. Kød – fedtprocent

Anbefaling: Maks. 10 g fedt pr. 100 g
Billedet viser, hvordan man kan spare på fedtet fra hakket kød. Ønsker man at tabe sig, kan man med fordel vælge kød med 3 g fedt pr. 100 g.

Fra venstre:

Oksekød 14-18 %	80 g fedt/500 g
Oksekød 8-12 %	50 g fedt/500 g
Oksekød 3-7 %	25 g fedt/500 g



9. Bælgfrugter – spar på kød og fedt

Billedet viser, hvordan kød og fedt kan reduceres ved at skifte noget af kødmængden ud med bælgfrugter. Billedet giver mulighed for at tale om at anvende bælgfrugter i madlavningen. Typisk vil en familie lave mad af en hel pakke fars, her suppleres så op med to dåser bønner og retten rækker så til to dage til fire personer. Der vil også være en økonomisk gevinst ved at strække kødet.

Venstre:

500 g hakket oksekød

Højre:

250 g hakket oksekød

1 dåse kidneybønner



10. Bælgfrugter – oversigt

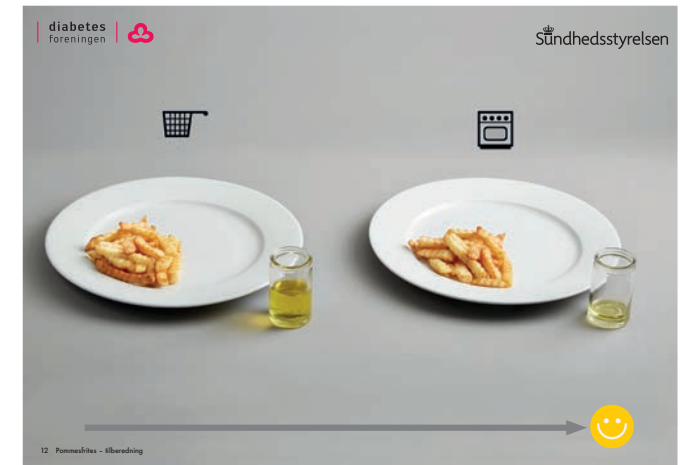
Billedet viser forskellige tørrede bælgfrugter. Billedet giver mulighed for at tale om at øge indholdet af kostfibre og muligheden for at reducere mængden af kød ved at erstatte eller supplere med bælgfrugter i maden. Kombiner gerne med billede nummer 8. Kød – fedtprocent.

På billedet ses:
Kidney bønner, hvide bønner, grønne linser, kikærter, brune bønner, søde linser, kikærter og hestebønner.



11. Olie – tilberedning

Billedet viser, hvordan fedtmængden kan reduceres ved at bruge måleske, når den varme mad tilberedes. Billedet giver mulighed for at tale om, hvor meget fedtstof der anvendes til madlavning. Samt at tale om muligheden for at reducere energiindtaget ved at reducere fedtmængden i madlavningen.



12. Pommes frites – tilberedning

Anbefaling: Maks. 5 g fedt pr. 100 g
Billedet viser, hvordan fedtmængden fra pommes frites kan reduceres ved at ændre tilberedningsmetode. Mængden af pommes frites er lagt op efter princippet fra slanketallerkenmodellen og giver mulighed for at tale om mængde/energireduktion.

Venstre:
Friturestegte pommes frites 18 g/100 g

Højre:
Ovnstegt pommes frites 3 g/100 g



13. Vinbladedolmer – tyrkisk

Billedet viser, hvordan fedtmængden der bruges kan reduceres.

Tyrkiske vinbladedolmere består af oksekød blandet med olie, bulgur og ris, som rulles ind i vinblade, som til sidst koges i vand tilsat tomatpuré og olie.

Kombiner gerne med billede nummer 11. Olie – tilberedning.

Venstre:	Højre:
Oksekød 14-18 % fedt	Oksekød maks. 10 % fedt
Olie 80 g	Olie 30 g



14. Humus – arabisk

Billedet viser, hvordan fedtmængden, der bruges, kan reduceres. Kombiner gerne med billede nummer 11. Olie – tilberedning.

Venstre:	Højre:
Sødmælksyoghurt	Letmælksyoghurt
Tahin 40 g	Tahin 10 g
Olie 50 g	Olie 10 g



15. Ris – pakistansk

Billedet viser, hvordan fedtmængden der bruges, kan reduceres og fiberindholdet øges ved at bevæge sig fra hvide til fuldkornsrís/brune rís.

Kombiner gerne med billede nummer 11. Olie – tilberedning.

Fra venstre:
 Hvide basmati ris, olie 40 g
 Hvide basmati ris, olie 20 g
 Fuldkornsrís/brune basmati ris, olie 20 g



16. Kylling i karry – pakistansk

Billedet viser, hvordan fedtmængden kan reduceres i en sammenkogt ret med kylling. Kombiner gerne med billede nummer 11. Olie – tilberedning og 2. Yoghurt.

Venstre:

2 tomater

10 % yoghurt

Olie 45 g

Højre:

3 tomater

2 % yoghurt

Olie 15 g



17. Nødder/oliven – oversigt

Spis gerne nødder, maks. 1 lille håndfuld pr. dag
Billedet viser forskellige typer af nødder, kerner og oliven. Hver portion svarer til en energimængde på 500 kJ. En portion vil svare til et mellemmåltid, hvor energimængden er passende, hvis vægttab ønskes. Mængden af nødder/snacks skal dog altid vurderes individuelt.
Billedet giver mulighed for at tale om, hvor ofte og hvor meget der spises af disse produkter

På billedet ses:

Mandel	25 g
Valnød	20 g
Pistacienødder i skal	20 g
Solsikkekerner	20 g
Pinjekerner	15 g
Jordnødder i skal	20 g
Hasselnød	20 g
Oliven	35 g



18. Nødder/oliven – mængder

Billedet viser, hvordan mængden af nødder/snacks og oliven kan reduceres. Mængden reduceres gradvis med henblik på energireduktion. Samtidigt reduceres mængden af salt der indtages.

Fra venstre:

3 portioner: mandler, pistacienødder og oliven, i alt 1500 kJ

3 portioner: mandler, pistacienødder og oliven, i alt 750 kJ

3 små portioner: mandler, pistacienødder og oliven, i alt 500 kJ



Mængder og portionsstørrelser – normal og energireduceret kost



19. Fisk

Anbefaling: Spis op til 300 g fisk om ugen. Vær opmærksom på, at gravide ikke bør spise mere end 100 g af de store rovfisk (helleflynder, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart, oliefisk (escolar), rokke og tun (både tunbøffer og dåsetun) pr. uge. Billedet viser forskellige typer af fisk.

300 g fisk om ugen svarer til, at man spiser ½ stk. brød med fiskepålæg hver dag og fisk 1-2 gange til det varme måltid pr. uge.

På billedet ses:

Torskerogn, makrel i tomat, tun, marineret sild, laks, pangasiusfilet, torskfilet og rejer.

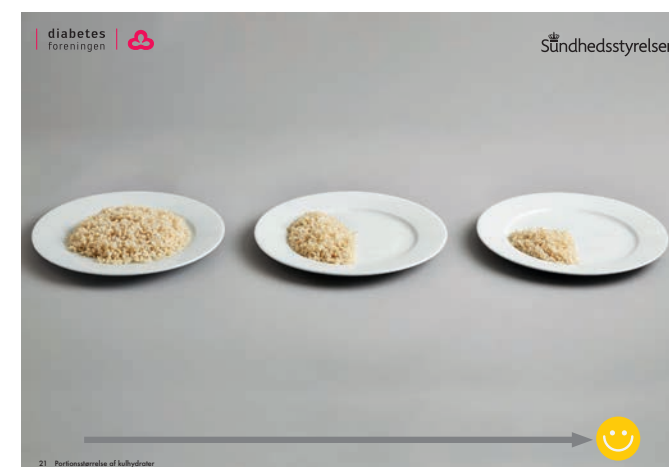


20. Portionsstørrelse

Billedet viser tre forskellige portionsstørrelser. Kombiner gerne med billede nummer 27. Øget fuldkorn og 28. Fuldkorn og råkost.

Fra venstre:

- En stor portion ris med kødsovs
- En portion ris, kødsovs og salat anrettet efter Y tallerkenmodellen
- En portion ris, kødsovs og salat anrettet efter slanketallerkenmodellen



21. Portionsstørrelse af kulhydrater

Billedet viser hvordan man kan reducere mængden af kulhydrater på tallerkenen. Kombiner gerne med billede nummer 36. Fuldkorn.

Fra venstre:

- En portion ris
- Ris på Y tallerkenen
- Ris på slanketallerkenmodellen

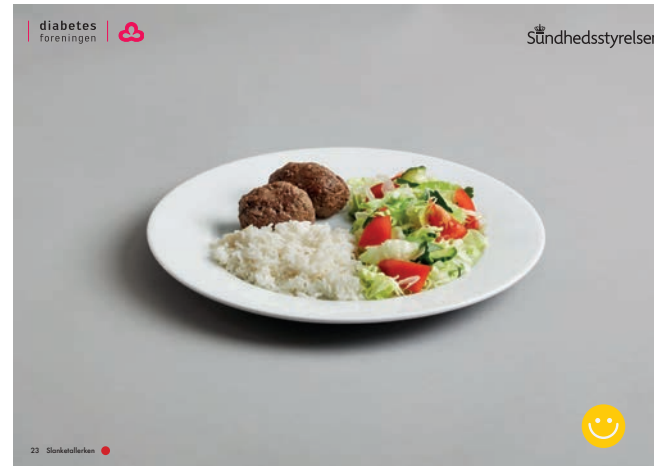


22. Portionsstørrelse

Billedet viser to forskellige portionsstørrelser. Billedet giver mulighed for at tale om at bruge mindre størrelse på service, til at reducere portionsstørrelserne.

Venstre: En stor portion pasta med kødsovs på en middags-tallerken

Højre: En mindre portion pasta med kødsovs på en frokost-tallerken



23. Slanketallerken – tyrkisk

Billedet viser en portion varm mad disponeret efter slanketallerkenmodellen. Kombiner gerne med billede nummer 21. Portionsstørrelse af kulhydrater og 29. Grøntsager.

På billedet ses:

Tyrkiske oksekødsfrikadeller (köfte), ris og salat



24. Slanketallerken – arabisk

Billedet viser en portion varm mad disponeret efter slanketallerkenmodellen. Kombiner gerne med billede nummer 21. Portionsstørrelse af kulhydrater, 29. Grøntsager og 6. Feta/salattern – mængde.

På billedet ses:

Kylling, ris med mandler og pinjekerner og salat med feta og oliven



25. Slanketallerken – pakistansk

Billedet viser en portion varm mad disponeret efter slanketallerkenmodellen. Kombiner gerne med billede nummer 21. Portionsstørrelse af kulhydrater og 29. Grøntsager.

På billedet ses:
Kylling, rispilav, raita og salat



26. Slanketallerken – somalisk

Billedet viser en portion varm mad disponeret efter slanketallerkenmodellen. Kombiner gerne med billede nummer 21. Portionsstørrelse af kulhydrater og 29. Grøntsager.

På billedet ses:
Oksekød i tern, rispilav og salat



27. Slanketallerkenmodellen – øget fuldkorn

Billedet viser en portion mad, hvor de hvide ris er skiftet ud med fuldkornsrís/brune ris. Billedet giver mulighed for at tale om at øge mængden af fibre og fuldkorn på tallerkenen samt det at opnå større mæthed.

Desuden er der tilsat revet gulerod og hvidkål til salaten, som også kan være med til at øge mætheden. Kombiner gerne med billede nummer 30. Salat med grove grøntsager og 36. Fuldkorn.

På billedet ses:
Fuldkornsrís, kødsovs, salat med tomat, agurk, gulerod og hvidkål

Øget indtag af grøntsager – især de grove



28. Slanketallerkenmodellen – fuldkorn og råkost

Billedet viser en portion mad, hvor de fine grøntsager er skiftet ud med råkost.
Billedet giver mulighed for at tale om at øge mængden af fibre og fuldkorn på tallerkenen, samt det at opnå større mæthed. Desuden er de hvide ris skiftet ud med fuldkornsris/brune ris, som også kan være med til at øge mætheden. Kombiner gerne med billede nummer 30. Salat med grove grøntsager og 36. Fuldkorn.

På billedet ses:
Fuldkorns/brune ris, kødsovs, hvidkålssalat med gulerødder og rosiner



29. Grøntsager

Anbefaling: Spis gerne mindst 300 g grøntsager om dagen – primært de grove.
Billedet viser forskellige typer af grøntsager, især grove grøntsager.

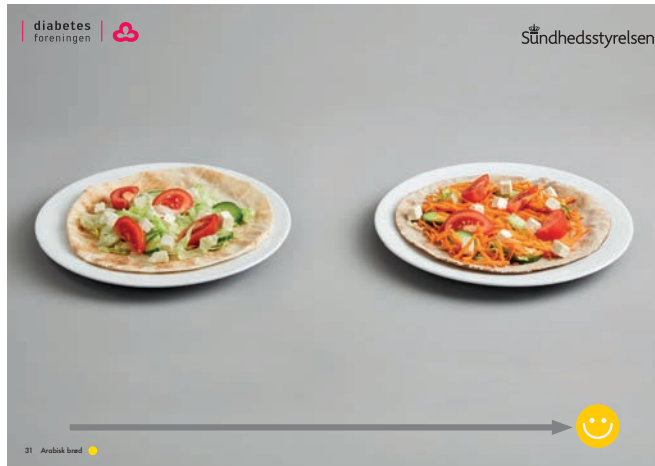
På billedet ses:
Salatblanding, savoykål, kinaradise, porre, frosne grøntsager, majs, selleri, persille, hvidkål, blomkål, persillerod, aubergine, agurk, tomat, icebergssalat, squash, spidskål, peberfrugt, broccoli, salatløg, bønner, rødbeder, hvidløg, løg, gulerødder, chili, hestebønner, okra, snackpeber.



30. Salat med grove grøntsager

Billedet viser, hvordan man kan bevæge sig hen i mod at spise mere groft grønt, ved at komme flere af dem i salat.

Fra venstre:
Salat med icebergssalat, tomat og agurk
Salat med icebergssalat, tomat, agurk, hvidkål og gulerod
Råkost med hvidkål og gulerod



31. Arabisk brød

Billedet viser, at man ved at tilsætte revet gulerod og vælge groft arabisk brød kan øge mængden af fibre og grove grøntsager. Billedet giver mulighed for at tale om at spise flere kostfibre og mere fuldkorn fra brød og grove grøntsager. Arabisk brød spises dagligt enten som tilbehør til en varm ret eller som frokostbrød med salat og feta. Kombiner gerne med billede nummer 36. Fuldkorn, 30. Salat med grove grøntsager og 5. Feta/salatterten.

Venstre:

Lyst arabisk brød med icebergsalat, tomat, agurk og feta

Højre:

Groft arabisk brød, icebergsalat, tomat, agurk, gulerod og feta



32. Kødsovs

Billedet viser, hvordan mængden af grøntsager kan øges i kødsovs, og hvordan fedtmængden kan reduceres fra kødet og olien. Billedet giver mulighed for at tale om at anvende flere grøntsager i madlavningen, især i sammenkogte retter. Samt at tale om muligheden for at reducere energiindtaget, ved at reducere fedt- og kødmængden og øge mængden af grønt i retten. Kombiner gerne med billede nummer 11. Olie – tilberedning og 29. Grøntsager.

Venstre:

500 g fars 14-18 %, 30 g olie, flåede tomater og 1 løg

Højre:

500 g fars 3-7 %, 10 g olie, flåede tomater, løg, peberfrugt, gulerødder (i alt 1 kg grønt)



33. Æggekage

Billedet viser, hvordan mængden af grøntsager kan øges i en æggekage. Billedet giver mulighed for at tale om at anvende flere grøntsager i madlavningen. Æggekagen til højre ser større ud, men det er fordi grøntsagerne fylder mere. Der er anvendt samme mængde æg. Kombiner gerne med billede nummer 29. Grøntsager.

Venstre:

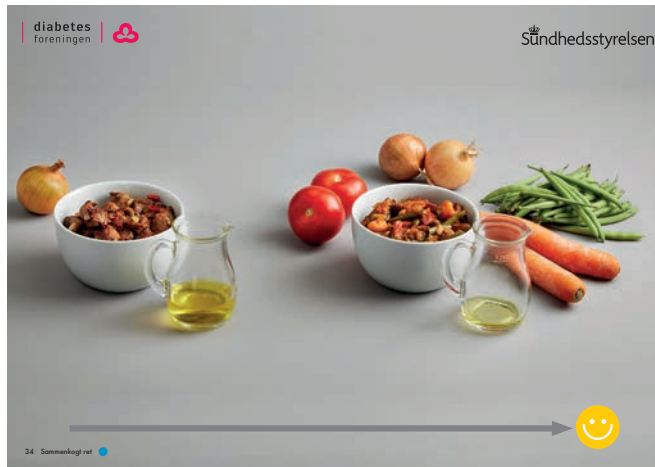
Æggekage med salatløg, hvidløg og snackpeber

Højre:

Æggekage med tomat, salatløg, hvidløg, gulerod, snackpeber



Frugt – mængder



34. Sammenkogt ret – somalisk

Billedet viser, hvordan mængden af grøntsager øges i en sammenkogt ret, og hvordan mængden fra olien kan reduceres. Billedet giver mulighed for at tale om at anvende flere grøntsager i madlavningen, især i sammenkogte retter. Samt at tale om muligheden for at reducere energiindtaget, ved at reducere fedtmængden ved tilberedning og øge med grønt i retten. Kombiner gerne med billede nummer 11. Olie – tilberedning og 29. Grøntsager.

Venstre:	Højre:
30 g olie	10 g olie
Løg	Løg
	Tomat
	Gulerod
	Bønner (i alt 1 kg grøntsager)



35. Frugt

Anbefaling: 2-3 stk. frugt pr. dag

Billedet viser forskellige typer af frugt. Hver portion svarer til 10 g kulhydrat.

Billedet giver mulighed for at tale om mængde og størrelse på frugt og især om mængden af tørret frugt. Samt forskellen på frisk og tørret frugt.

På billedet ses:

Appelsin	125 g
Pære	100 g
Æble	100 g
Vandmelon	125 g
Druer	75 g
Banan	50 g
Tørrede abrikoser	20 g
Dadler	15 g



Øget indtag af fibre og fuldkorn

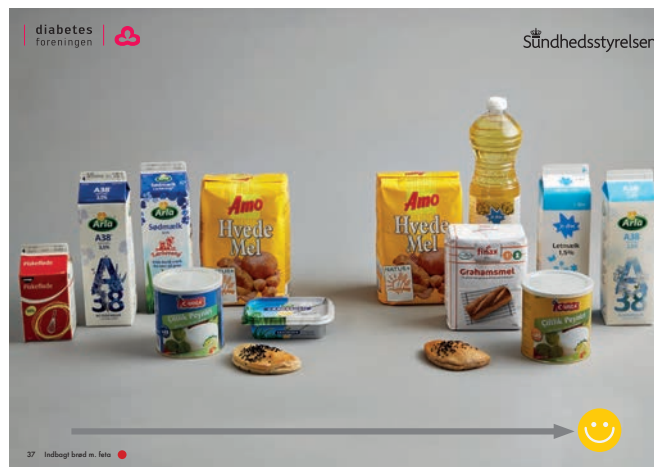


36. Fuldkorn

Anbefaling: Spis flere fibre og mere fuldkorn
Billedet viser en bevægelse mod brug af flere fiber- og fuldkornsprodukter. Billedet giver mulighed for at tale om øget indhold af fibre og fuldkorn og mæthed ved at skifte til groft brød, fuldkornspasta, fuldkornsbulgur og fuldkornsrís/brune ris.

Fra venstre:
Pitabrød, pasta, basmatiris, bulgur, toastbrød, arabisk brød, krydderbolle.

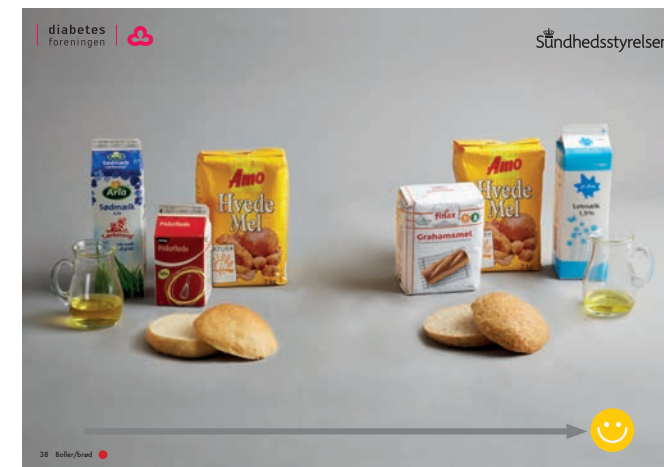
Groft toastbrød, grov bulgur, fuldkorns/brune basmati ris, grov pitabrød, grovboller, grov arabisk brød, rugbrød, fuldkornspasta



37. Indbagt brød med feta – tyrkisk

Billedet viser, hvordan fiberindholdet er øget i brød med indbagt feta, og fedtindholdet er reduceret, samt fedtkvaliteten er blevet bedre. Kombineres gerne med billede nummer 1. Mælk.

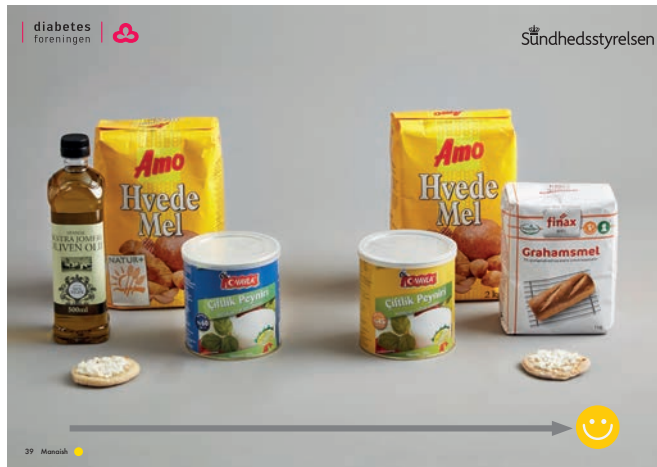
Venstre:	Højre:
Sødmælk	Letmælk
Sødmælksyoghurt	Letmælksyoghurt
Kærgården	Rapsolie
Feta 40+	Feta 30+
Piskefløde	Letmælk
Hvedemel	Hvedemel
	Grahamsmel



38. Boller/brød – tyrkisk

Billedet viser, hvordan fiberindholdet kan øges, når der bages boller. Samt fedtindholdet reduceres. Kombineres gerne med nr. 5. Feta/salattern – fedtprocent og 1. Mælk.

Venstre:	Højre:
Sødmælk	Letmælk
Piskefløde	Udelades
Olie 60 g	Olie 30 g
Hvedemel	Hvedemel
	Grahamsmel



39. Manaish – arabisk

Billedet viser, hvordan fiberindholdet er øget i brødet. Samt fedtindholdet er reduceret.

Manaish er små runde brød med forskelligt fyld, her er de med feta, men de kunne også være med sesam eller oksekød.

Kombiner gerne med billede nummer nr. 5. Feta/salattern – fedtprocent.

Venstre:
Rapsolie
Feta 40+
Hvedemel

Højre:
udelades
Feta 30+
Hvedemel
Grahamsmel



40. Chapati – pakistansk

Billedet viser, hvordan fiberindholdet kan øges i chapati.

Venstre:
Hvedemel

Højre:
Hvedemel
Grahamsmel



41. Sabayad – somalisk

Billedet viser, hvordan fiberindholdet er øget i brødet. Samt fedtindholdet er reduceret, og fedtkvaliteten blevet bedre.

Venstre:
Ghee (klaret smør)
Rapsolie
Hvedemel

Højre:
Udelades
Rapsolie
Hvedemel
Grahamsmel



42. Anjero – somalisk

Billedet viser, hvordan fiberindholdet øges i brødet.

Brødene spises ofte, enten til den varme ret eller som morgenmad med yoghurt eller Ghee. De bliver bagt i fedtstof på panden.

Venstre:
Hvedemel
Majsmel

Højre:
Hvedemel
Majsmel
Grahamsmel



Reduktion af sukker



43. Kage/slik

Anbefaling: Spar på sukker

Billedet viser forskellige typer af kager, søde sager og slik. Hver portion svarer til 15 g kulhydrat. Billedet giver mulighed for at tale om hvad, hvor ofte og hvor meget der spises af de søde sager.

På billedet ses:

Halva, somalisk (orange)	15 g
Halva, tyrkisk	35 g
Barfi	35 g
Roulade	20 g
Turkish delight	
– vingummilignende stykker	2 stk.
Vafler	2 stk.
Arabisk kage med svesker	1 stk.
Sandkage	25 g



44. Kage/slik – mængder – tyrkisk

Billedet viser tre forskellige portioner af tyrkisk halva. Mængden reduceres gradvis med henblik på sukker- og energireduktion.

Billedet giver mulighed for at tale om, hvor ofte og hvor meget der spises af de søde sager. Herunder muligheder for reduktion af mængden af søde sager, hvis man ønsker vægttab.

Fra venstre:

- 3 portioner i alt 105 g
- 2 portioner i alt 70 g
- 1 portion i alt 35 g



45. Kage/slik – mængder – arabisk

Billedet viser tre forskellige portioner af arabisk kage med svesker.

Mængden reduceres gradvis med henblik på sukker- og energireduktion.

Billedet giver mulighed for at tale om, hvor ofte og hvor meget der spises af de søde sager. Herunder muligheder for reduktion af mængden af søde sager, hvis man ønsker vægttab.

Fra venstre:

- 3 stk.
- 2 stk.
- 1 stk.



46. Kage/slik – mængde – pakistansk

Billedet viser tre forskellige portioner af barfi. Mængden reduceres gradvis med henblik på sukker- og energireduktion.

Billedet giver mulighed for at tale om, hvor ofte og hvor meget der spises af de søde sager. Herunder muligheder for reduktion af mængden af søde sager, hvis man ønsker vægttab.

Fra venstre:

- 3 portioner i alt 105 g
- 2 portioner i alt 70 g
- 1 portion i alt 35 g



47. Kage/slik – mængde – somalisk

Billedet viser tre forskellige portioner af somalisk halva. Mængden reduceres gradvis med henblik på sukker- og energireduktion.

Billedet giver mulighed for at tale om, hvor ofte og hvor meget der spises af de søde sager. Herunder muligheder for reduktion af mængden af søde sager, hvis man ønsker vægttab.

Fra venstre:

- 3 portioner i alt 45 g
- 2 portioner i alt 30 g
- 1 portion i alt 15 g



48. Læskedrikke

Anbefaling: Sodavand maks. 1 g kulhydrat pr. 100 g
Frugtsaft færdig drik maks. 2 g kulhydrat pr. 100 g
Billedet viser, hvordan kulhydratindholdet kan reduceres i læskedrikke – eller helt undgås – kulhydrat dækker både over tilsat sukker og evt. naturligt forekommende kulhydrat/sukker.

Billedet giver mulighed for at tale om, hvor ofte og hvor meget der drikkes af disse produkter. Samt at tale om muligheden for at reducere energiindtaget ved at reducere sukkerindtaget.

Fra venstre:

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| Juice, saftvand og sodavand | 10 g kulhydrat/100 g |
| Light saft og light sodavand | 1 g kulhydrat/100 g |
| Vand, mineralvand | 0 g kulhydrat |



49. Te

Billedet viser, hvordan mængden af sukker kan reduceres eller helt undlades i te.

Billedet giver mulighed for at tale om muligheden for at reducere energiindtaget ved at reducere sukkerindtaget. Vær opmærksom på om der bruges mælk i teen, hvis ja, kombiner da med mælkebillede (nr. 1).

Fra venstre:

- 1 kop te med 6 stykker sukker
- 1 kop te med 2 stykker sukker
- 1 kop te med 1 styk sødetablet
- 1 kop te uden sukker

Fysisk aktivitet

Anbefaling til voksne med type 2-diabetes: Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Målet er, at aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige daglige aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, er målet, at aktiviteten skal vare mindst ti minutter. Derudover er målet, at der mindst to gange om ugen indgår fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Målet er, at konditionstræningen kombineres med styrketræning med mange repetitioner. Læs mere om anbefalingerne for fysisk aktivitet til voksne med type 2-diabetes i Sundhedsstyrelsens publikation "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling" (2011) s.12 og s. 330-336.

Anbefaling til voksne med overvægt: Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Målet er, at aktiviteten skal være med moderat intensitet, og at den kombineres med styrketræning og fysisk aktivitet med høj intensitet. Læs mere om anbefalingerne for fysisk aktivitet til voksne med overvægt i Sundhedsstyrelsens publikation "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling" (2011) s.431-435.



50 Elevator → trappe

50. Elevator → trappe

Billedet viser, hvordan man kan få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen ved at tage trappen i stedet for elevatoren. Billedet giver mulighed for at tale med personen om, hvad billedet betyder for dem, og hvilke små skridt som er realistiske at starte med.



51 Sofa → gå

51. Sofa → gå

Billedet viser, hvordan man kan få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen ved at gå i stedet for at sidde i sofaen. Billedet giver mulighed for at tale med personen om, hvad billedet betyder for dem, og hvilke små skridt som er realistiske at starte med.



52 Bil → gå

52. Bil → gå

Billedet viser, hvordan man kan få mere fysisk aktivitet ind i hverdagen ved at gå frem for at tage bilen til de små ture. Billedet giver mulighed for at tale med personen om, hvad billedet betyder for dem, og hvilke små skridt som er realistiske at starte med.