

HADERSLEV | 17.11.2009 20:48

Diabetikere glæder sig til lækker julemad

Af [Palle Andersen Tlf. 7353 2621](#).

UHM: Mad til diabetikere kan både være velsmagende og spændende, siger tre kvinder efter kursus. Diætist vil gerne arrangere flere kurser.

HAMMELEV: En dejlig tærte med waldorfsalat som tilbehør. Risalamande. Småkager og muffins. Uhm, hvor lækkert.

To diabetikere og en kvinde, hvis mand er diabetiker, nød denne velsmagende menu i går som afslutning på et kursus hos Diætistteamet i Hammelev. De vidste godt i forvejen, at mad til diabetikere absolut ikke behøver at være smagløst og kedeligt, og nu har de fået ny inspiration til at fortsætte med at tilberede lækre retter i deres egne køkkener.

– Der er jo kun to ting, som diabetikere skal undgå – sukker og fedtstoffer. Alt andet må vi gerne spise, siger Merete Hansen fra Haderslev.

– Ja, og vi kan gøre noget ud af at krydre maden med lidt ekstra krydderier, tilføjer Else Marie Schmidt fra Hammelev.

Den tredje kursist er Rita Hansen fra Vedsted, og hun har som de andre fået nye idéer til, hvordan maden kan piftes op.

– Vi kan jo godt lide at spise god mad ligesom alle andre. Derfor er det vigtigt at vide, hvordan man kan gøre maden spændende, når vi skal leve med diabetes resten af livet, siger Merete Hansen.

Hun har dog ikke selv sygdommen, men det har hendes mand, og hun bakker ham op ved at spise samme mad som ham.

Nu nærmer den søde juletid sig, men det betyder altså ikke, at diabetikere skal kigge misundeligt på dem, som fortærer den gode julemad. Maden kan godt laves lækker uden sukker og fedtstoffer.

Diætist Malene Iskov vil gerne arrangere flere madkurser for diabetikere. Hjemme hos sig selv har hun højest plads til seks, men hvis flere end seks melder sig, er der mulighed for at bruge et skolekøkken til kurserne.

Kommunerne bruger årligt tre-fire milliarder kroner på blandt andet hjælpemidler, pleje, og pensioner til diabetes-patienter.

Diætistteamet i Hammelev arrangerer madkurser for diabetikere og ansporer dem hermed til at tage vare om deres eget helbred.

Læs mere på

www.diaetist-iskov.dk

.

Annonce



Få penge til sportsrejse

SPAR op til 6.000 kr. om året Skift til Lederens A-kasse - Læs her! www.lederne.dk

41.700.000 i puljen/måned

Spil med om milliongevinster i Klasselotteriet. Bestil online her! Klasselotteriet.dk

OpenAdExchange

LÆSERNE SKRIVER - HADERSLEV

11:06 Snerydning Kommunalt fortov
20:28 ! Nytårstur i Dyrehaven d....
22:18 ! Åndens Klinik har travlt
10:55 ! DCH Haderslev hund...
17:14 ! Nytårsmotion i VJIF
16:44 ! Mine Støtste oplevelser...
00:00 ! Alene og dog sammen.
14:16 God økonomi i snerydning

SENESTE NYT - KOLDING

05:47 Farvel til seks...
00:00 Røverforsøg mod pizzeria
15:09 Kolding-talenter oppe...
13:59 Koldingenser vandt...
13:06 Er isen tyk nok til...
12:15 Redningskrans ved...
11:22 KB og Nr. Bjært fik...
11:01 Kolding-firma havde...
08:46 Travl morgen hos Falck...
12:20 Ingen alvorlige skader...

SENESTE NYT - AABENRAA

09:29 Storkriminel litauer...
08:23 Kaj Jensens søn: Det...
07:39 Tinglevs præst siger...
06:17 Kaj Jensens død får følger
15:34 Er isen tyk nok?: Kig...
14:17 JV søger buddhister...
12:21 SønderjyskE røg under...
10:27 Bil kørte ind i træ
07:12 Fitnesscentre i hård...
06:17 Max Jenne lukker: 13...

SENESTE NYT - VEJEN

06:31 Killinger sat på gaden...
16:37 Nørbling Skole er...
16:10 Skøjteløbere på tynd is
11:31 Eleverne på Nørbling...
17:45 Indbrud i ejendom i Jels
17:44 Indbrud i solcenter
10:52 22-årig bilist var...
15:02 Pigerne klar til ny tur...
15:00 Millionfup med...
13:22 Snefald giver kø på...

JydskeVestkysten - en del af Syddanske Medier
Banegårdspladsen - 6700 Esbjerg - telefon 7912 4500 - fax 7513 2207 - e-mail: jydskevestkysten@jv.dk
Kontakt os | Ophavsret | Beskyttelse af personoplysninger | AbonnementService