

Kursus i sund mad for diabetikere

GRØNT: Diætist opretter nyt madkursus i skolekøkken, som har været efterspurgt af både nye og erfarne diabetikere.

Af **Lene Dalsgaard Nielsdatter**
Tlf. 73 52 26 15 led@jv.dk

HAMMELEV: En knasende sprød nyskrællet gulerod er én måde at indtage nogle af de mange gram frugt og grønt, man skal indtage dagligt, når man har fået diabetes. Men i længden bliver det for kedelig.

Det kræver inspiration og nye ideer at omlægge sine kostvaner – derfor tilbyder diætist Malene Iskov nu et madkursus for patienter med type 2 diabetes.

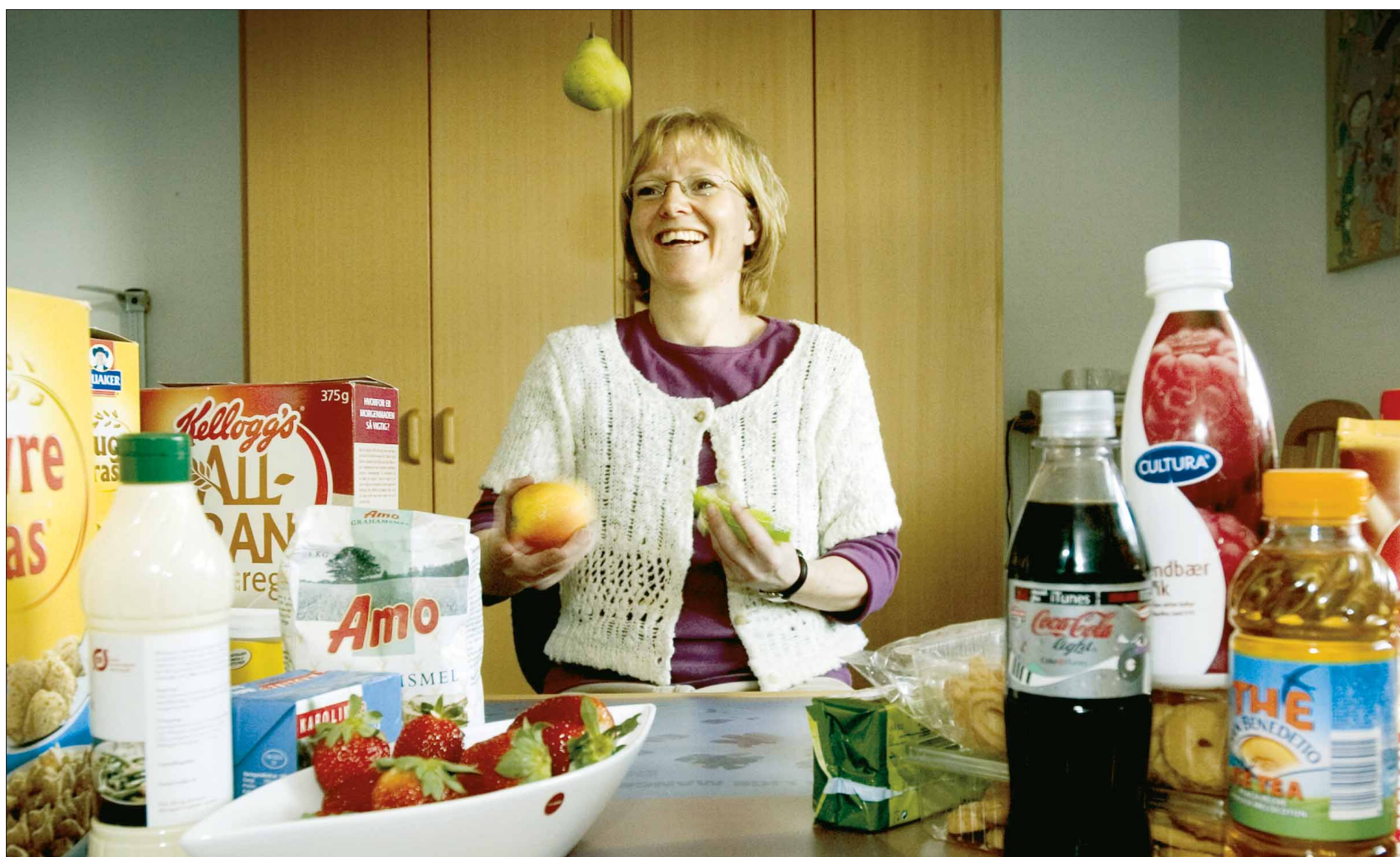
Det gør hun, fordi hun ved via sit samarbejde med de offentligt ansatte diætister, der gratis vejleder diabetikere, ved, at der er efterspørgsel efter praktisk frem for teoretisk vejledning.

– Alle diabetikere har mulighed for vejledning af diætister ved deres egen læge, men i den vejledning er der ingen kobling til det praktiske. Og der er efterspørgsel på at komme ud i et skolekøkken og lære det i praksis, siger Malene Iskov.

Spændende grønt

Kurset er både for de, der lige har fået konstateret sygdommen, og de, der har levet med sygdommen i nogen tid, men som er kørt sur i madlavningen.

– Grøntsager har mange forskellige farver og konsistens, men hvis man kun kan koge grøntsager eller putte dem i ovnen, så bliver man



Diætist Malene Iskov ved, at det kan være svært at jonglere med de sunde råvarer, når man som diabetiker skal omlægge sin livsstil. Derfor har hun oprettet et inspirationskursus i skolekøkkenet på Hammelev Skole, hvor diabetikere og deres pårørende kan lære om sund mad i praksis. FOTO: SØREN GYLING

hurtigt træt af grøntsager, siger Malene Iskov og tilføjer: – Man skal lære at se mulighederne frem for begrænsningerne. Kurset handler også om at aflive myter. Og alt kan lade sig gøre.

Som eksempel nævner Malene Iskov sovsen, som mange diabetikere – og for den sags skyld også overvægtige, der vil tabe sig – tror, er bandlyst. Men en sovs kan godt være sund – og så kan den være prikken over i et der får det hele til at glide ned.

– Der er mange måder at le-

ve som diabetiker, men det handler om at finde sin egen måde at gøre det på, pointerer Malene Iskov, der som eksempel hiver en solstråle hi-

storie ud af ærmet:

En ung fyr kom til hende efter at have fået konstateret type 2 diabetes. Han var så forskrækket, at han straks øn-

skede at omlægge sine kostvaner radikalt, mens han begyndte at cykle på arbejde. I dag har han tabt 55 kilo og har ikke brug for behandling af

sin diabetes.

Kurset varer tre aftener a tre timer og foregår på Hammelev skole.

FAKTA

Type 2 diabetes

Madkurset for type 2 diabetikere og pårørende foregår den 22. april, 29. april og 6. maj fra klokken 17 til 20. Der vil være fokus på grøntsagsretter, brød samt varme og lune retter. Årsager til type 2 diabetes kan være overvægt, for lidt motion, forkert kost, rygning og forhøjet blodtryk. Forskere spår, at 500.000 danskere vil have type 2 diabetes i 2025. Det er en fordobling af antallet i 2006.

Nyt galleri åbner bededag

SOMMERSTED: Sonja Rafn åbner fredag den 18. april, bededag, Galleri Rafn på Ingeniørvej 10 i Sommersted. Der er åbent fra klokken 13 til 17 på åbningsdagen og dagen efter. Sonja Rafn markerer samtidig sit 25-års jubilæum som butiksindehaver. Lokalerne på Ingeniørvej har hun ændret fra butik til galleri.

Ved åbningen bliver der vist kunst af en række kunstnere – blandt andre Gurli Enemark, Jette Guldager, Jim Olsen, Randi Kjer og Niels Henrik Smith.

pa

Lokalhistorisk generalforsamling

OKSENVAD: Formanden og revisoren er på valg, når Lokalhistorisk Forening for Oksenvad sogn og omegn holder generalforsamling mandag den 21. april. Desuden skal der vælges tre bestyrelsesmedlemmer, hvoraf én ikke ønsker genvalg. Desuden får foreningen besøg af Bent Vedsted Rønne fra Byhistorisk arkiv, som fortæller om arkivordningen i Haderslev Kommune. Alle er velkomne, men kun medlemmer har stemmeret. Generalforsamlingen finder sted på Oksenvad Skole klokken 19.30.

dals

LAGERSALG

Vi rydder op på vores lager. Masser af figurer i PVC, beton og træ til hus & have.

Nedsat med op til

50%

Lageret er åbent

Lørdag 12. april & lørdag 26. april

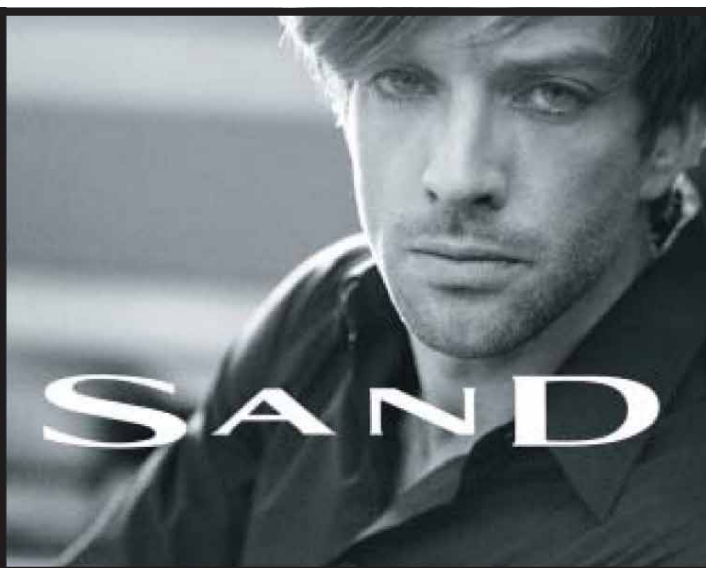
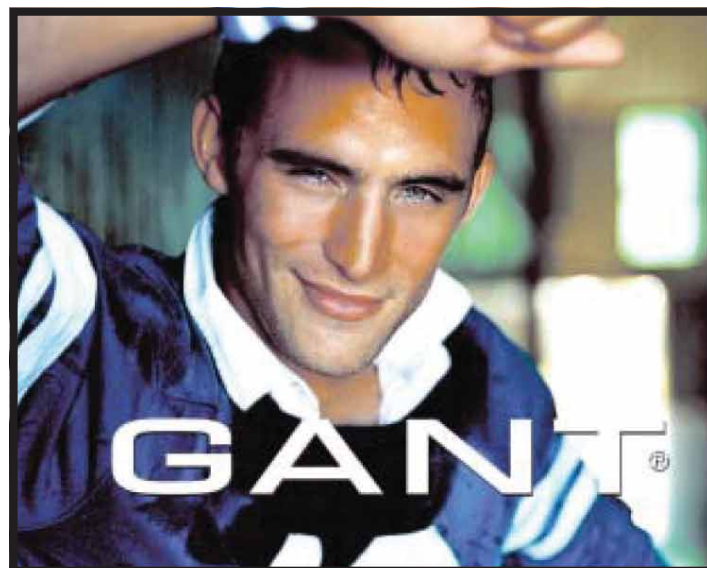
Kl. 10-16

Kom og gør en god handel

ATV'er – 50 ccm-250 ccm
Priser fra kr. 2.995 – 12.495,-

A.J. Import

Storegade 15 • Sommersted • Tlf. 2011 8102 • www.ajimport.dk



PÅ MÆRKERNE
www.mr-mister.dk

Marlboro Classics



eterna
EXCELLENT

SUNWILL
JUST BETTER TROUSERS

BRAX
FEEL GOOD

MEYER



HOLMBERG

Rådhuscentret 25
6500 Vojens
Tlf.: 7454 1107