Kostråd i julen

I julemåneden er der tradition for store mængder mad – ofte både meget fed og sød mad. Traditioner er hyggelige og meget vigtige for vores kultur, og hvem vi er, og skal derfor ikke laves om.

Men efter en fedmeoperation er det nødvendigt, at du tænker over, hvad du spiser. Det gælder både for julen og for alle de andre højtider og mærkedage, som vi traditionelt fejrer. Det kan være svært at forholde sig til festmad, men din nye livsstil betyder, at du altid er nød til at have kostprincipperne og spiseteknikken med i dine overvejelser.

For at undgå dumping og fedtdiarré skal du specielt være opmærksom på de fede og søde sager – fx sovs, brunede kartofler, and, sylte, flæsk, risalamande, ckokolade, julekonfekt, kage osv.

Nogle gode forslag til, hvordan du kommer igennem alle festlighederne

- Køb ikke for meget ind / tilbered og bag ikke for store mængder. Der er kun jer til at spise resterne og spørgsmålet er, om du kan du nænne at smide dem ud?
- Skal du i byen senere på dagen, er det vigtigt, at du fortsat følger dit daglige måltidsmønster, indtil du skal afsted – fx at du får spist dine fiber- og protein-rige mellemmåltider. Det bevirker, at dit blodsukker ikke bliver for lavt, at du ikke er så sulten, når du når frem, eller at du får spist for hurtigt
- Er der tag selv bord, kan du tage et overblik og beslutte, hvilke af retterne du vil spise (spørg evt. værtinden hvis du er i tvivl om fedtindholdet) og vær opmærksom på mængderne. Du kan formentlig ikke nå at smage det hele, så vælg nogle få ting som du virkelig godt kan lide
- Spis stille og roligt – så du ikke får spist for meget eller for hurtigt. Til gengæld får du måske snakket, sunget og danset noget mere
- Hvis det drejer sig om nogle få arrangementer, er det ok, at du drikker lidt til maden. Men prøv dig frem, da nogle får smerter af at spise og drikke samtidig. Vand bør have en fast plads på julebordet, så sluk tørsten i vand og nyd lidt alkohol ved siden af. Light iste eller sodavand er også en mulighed – hvis du kan tåle boblerne
- Hvis du selv skal have gæster, så sørg for at maden ikke er så fed – det bliver helt sikkert populært hos gæsterne
- Gør det til en tradition at I bevæger jer meget i julen. Julen byder for de fleste på mange fridage, hvor der er god mulighed for at gå lange ture, tage i svømmehallen, cykle, lave udendørs familielege, tage i motionscentret osv. Dans er også en god motionsform, så tag et par ekstra "svingommer" til julefrokosten og dans nogle ekstra ture rundt om juletræet, når du nu alligevel er igang

Obs!

Husk at julen ikke varer fra november til januar.

Aleris Hospitaler © 6. udgave marts 2021. Udarbejdet af STA/BMI. Revideres marts 2024. Godkendt af kvalitetsledelsen

Aleris

Sådan gør du julen mindre fed

Til julefrokosten

- Lav en fedtfattig leverpostej (se opskrift på www.svinegodt.dk) eller leverpostej med rodfrugter eller julepate (se opskrifter på www.diabetes.dk)
- Supplér buffetten med frugt og grønt – fx rødkål, appelsin, gulerødder og salat
- Erstat mayonnaisen med fx ymer, fromage frais, kvark, skyr eller hytteostP
- Hav godt med fisk og skaldyr på frokostbordet – både de fede og de magre fisk
- Køb gode, men fedtfattige oste hos ostehandleren – supplér med frugt og grønt
- Lav spændende salater af fx rødkål, gulerod, valnødder, revet rå rødbede, selleri og fintsnittet grønkål. Kom lidt sød saft eller presset appelsinsaft på salaten. (se flere forslag til salater og tilbehør på www.altomkost.dk)

Til juleaften

- Flæskestegen laves i den fedtfattige udgave – vælg kamsteg i stedet for ribbenssteg og skær synlig fedt fra (se evt. opskrift på www.hjerteforeningen.dk)
- Begræns mængden af de brunede kartofler
- Hvis du er meget følsom overfor fedtindholdet, så lav evt. en fedtfattig risalamande med kirsebærsovs (se opskrift på www.hjerteforeningen.dk)
- Lav sovsen mere fedtfattig – skum fedtet fra og brug fx et magert mælkeprodukt i stedet for fløde

Julegodter og kager

Vælg mørk kvalitetschokolade, frisk / tørret frugt, bær og nødder som en del af konfekten. Prøv evt. opskrifter på julekugler, juleboller eller julekaffe med fyld (opskrifterne finder du på www.diabetes.dk).

Opskrift på småkager med grovmel (ca. 30 stk.)

125 g plantemargarine
90 g farin
1 tsk. vanillesukker
1 æg
90 g hvedemel
75 g grahamsmel
75 g fuldkornshvedemel (eller andet grovmel)
1 tsk. bagepulver
50 g mørk chokolade med min 70 % kakaoindhold
50 g hakkede nødder / mandler

Rør margarine, farin, vanillesukker og æg sammen. Bland mel sorterne med bagepulver og tilsæt massen sammen med grofthakket chokolade og nødder. Sæt dejen i små klatter på en bageplade beklædt med bagepapir. Kagerne bages ca. 10 minutter ved 190°C. Spis højst 3 - 4 kager som et mellemmåltid.

Aleris Hospitaler © 6. udgave marts 2021. Udarbejdet af STA/BMI. Revideres marts 2024. Godkendt af kvalitetsledelsen

Aleris