

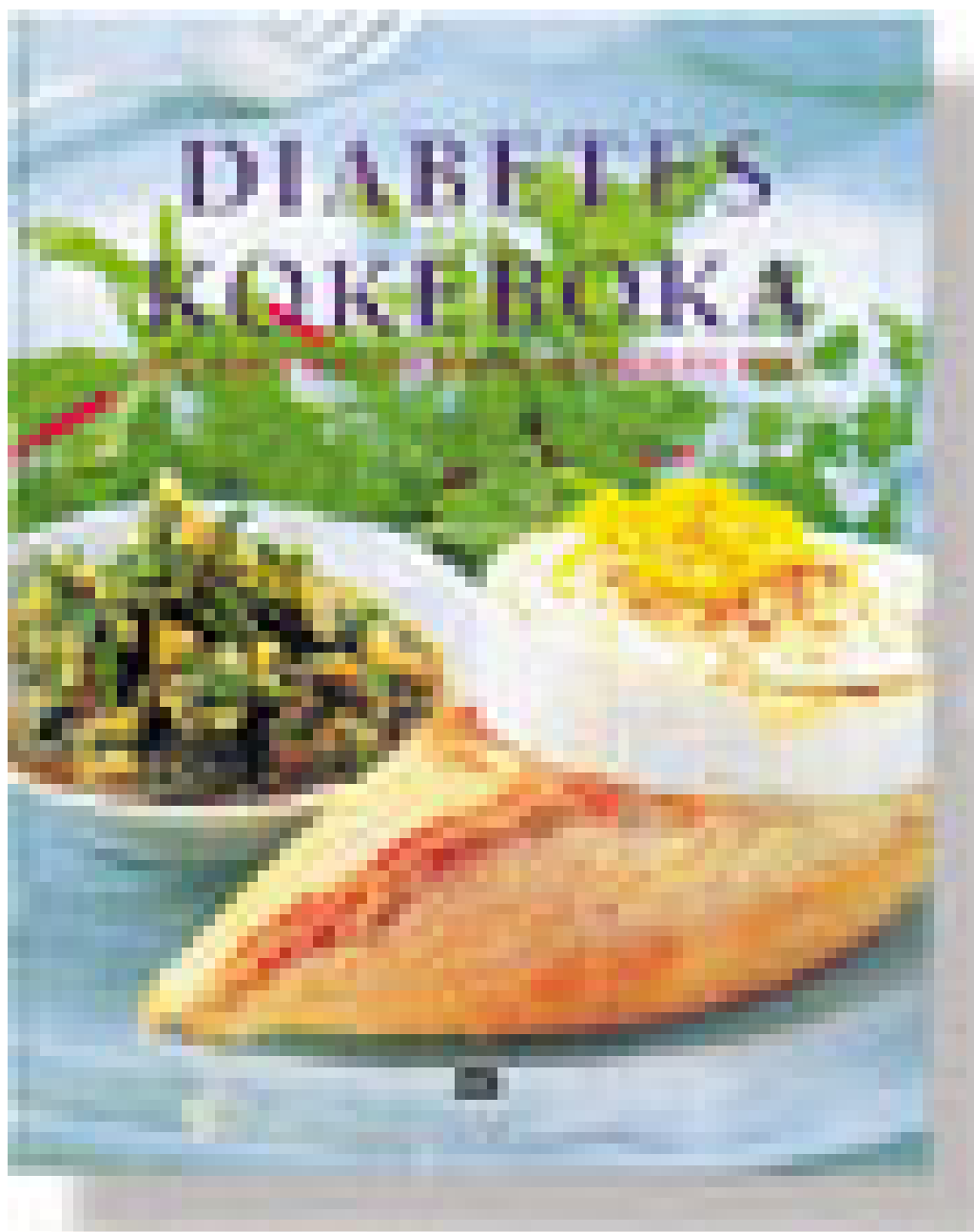
---

## God mat ved diabetes

---

BOKOVERSIKT

---



Denne kokeboken henvender seg til pasienter med diabetes både type 1 og 2 og er tilrettelagt for norske forhold av en ernæringsfysiolog med erfaring fra kostveiledning av diabetikere. Boken er delt i to hoveddeler, den første med litt om diabetes og generelle kostråd ved diabetes. Den andre delen er en mer tradisjonell kokebok med oppskrifter. Boken er rikt illustrert, med mange lekre bilder av de ulike rettene. I tillegg har den et hendig format.

I første del er det en grei gjennomgang av diabetes som sykdom. Dessverre brukes begrepet "insulinuavhengig" om type 2-diabetes, og dette er galt i forhold til WHO's nye klassifisering og fordi vi vet at nærmere 40 % av alle med type 2-diabetes trenger insulin for å oppnå akseptabel blodsukkerkontroll.

Boken har en fin gjennomgang av de forskjellige komponentene i maten. Spesielt nyttig er avsnittet om kunstige søtstoffer og hvordan disse kan brukes i matlagingen. Mer uheldig er det at man under råd for et sunt kosthold nevner at man kan drikke 1 – 2 enheter alkohol daglig. Det er nok allment akseptert at et moderat alkoholforbruk ikke er skadelig, men to enheter alkohol om dagen tilsvarer omtrent 15 liter 96 % sprit i året og er vel det dobbelte av vanlig norsk forbruk.

Flere av oppskriftene gir råd om hvorledes forskjellig krydder kan erstatte blant annet salt i maten. Dette er gunstig med hensyn til hypertensjon, som er svært utbredt hos personer med diabetes. Dessuten er det fint at retter fra mange verdensdeler er presentert. Heldigvis er det ikke lenger noen bestemt diett for personer med diabetes. Disse skal følge de generelle kostanbefalinger som gjelder for hele befolkningen, som generelt dreier seg om å spise mindre av hurtig absorberbare karbohydrater, spise mer frukt og grønt og ha hyppigere og mindre måltider i løpet av dagen. Jeg vet ikke om denne kokeboken er bedre egnet til å bidra til dette enn andre, men alle bør uansett unne seg god mat.

---

PerThorsby

Diabeteslaboratoriet

Aker sykehus

Oslo

---

Publisert: 10. september 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.