

## Kontakt

### Sundhedscenter Vest

Kirkegade 3  
6800 Tarm  
www.sundhedscenter-vest.dk

### Kontaktpersoner:



**Cecilia Hauberg**  
Klinisk diætist

### Tilmelding:

Hvis du har lyst til at benytte dig af tilbuddet, så kontakt:  
Sundhedscenter Vest på telefon 99 74 19 12.

Du vil herefter blive indkaldt til en afklarende samtale.

### Sundhedscenter Vest Tarm

Kirkegade 3  
6880 Tarm

Telefon 99 74 10 34  
sundhedscenter.vest@rksk.dk  
sundhedscenter-vest.dk

# Til borgere i rehabiliteringsforløb på Sundhedscenter Vest

NATURENS  
RIGE

Sundhedscenter Vest



**Sundhed i bevægelse** Individuel diætbehandling

# Diætbehandling

Sundhedscenter Vest tilbyder individuel diætbehandling til borgere, der er i et rehabiliterings- eller holdforløb på Sundhedscenter Vest, herunder KOL-hold, hjerterehabilitering eller på diabeteskole.

Når man har diabetes type-2, hjerte-karsygdom kræft eller KOL, er der nogle specielle kostråd, der er særlig gode at følge for at kunne leve bedst og længst muligt med sin sygdom.

Nogle af rådene kender du måske allerede til, men har svært ved at få dem implementeret i din dagligdag.

Det kan være, de mange kostråd der er i medierne, kan være forvirrende at finde rundt i, og du er i tvivl om, hvilke råd der gælder for dig.

Hvis du har mod på at ændre dine kostvaner, kan du få hjælp til det gennem diætbehandling på Sundhedscenter Vest.

## Om forløbet:

Diætbehandling består af en afklarende samtale, hvorudfra det vurderes, hvorvidt der kan gives opfølgende samtaler.

Der vil til samtalerne blive taget udgangspunkt i det, du i forvejen spiser, hvorudfra vi i fælleskab vil lave nogle planpunkter, du kan arbejde videre med hjemme.

Vi vil til opfølgningerne sammen prøve at finde løsninger på de udfordringer, du kan have i forbindelse med at følge planen.



**Spis flere grøntsager og frugter**

**Spis mad med fuldkorn**

**Spis mindre kød - vælg bægfrugter og fisk**

**Sluk tørsten i vand**

**Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**

**Spis mindre af det søde, salte og fede**

**Spis planterigt, varieret og ikke for meget**

De officielle Kostråd  
- godt for sundhed og klima

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
altomkost.dk