

Kontakt

Sundhedscenter Vest

Kirkegade 3
6800 Tarm
www.sundhedscenter-vest.dk

Kontaktpersoner:



Cecilia Haugerg
Klinisk diætist

Sundhedscenter Vest Tarm

Kirkegade 3
6880 Tarm

Sundhedscenter Vest Ringkøbing

Nørredige 26
6950 Ringkøbing

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 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:

Diætbehandlingen 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 bælgrugter 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