

Diabetes og ramadan

Inspiration og opskrifter





Ramadan – en tid med samvær og dejlig mad

Der er mange af fasteperiodens lækkerier, du godt kan spise, selvom du vil holde dit blodsukker og din vægt på et stabilt niveau. I denne pjece giver vi dig inspiration til, hvordan du kan forholde dig til alle lækkerierne, som du bliver tilbudt i løbet af fastemåned.

Pjecen indeholder en tabel over indholdet af kulhydrater i forskellige slags snacks og søde sager. Vi har som en ekstra hjælp beregnet kulhydratindholdet i udvalgte retter. Dem finder du til sidst i pjecen.

Kulhydrater i maden

Det er først og fremmest kulhydraterne i maden, som får dit blodsukker til at stige. Kulhydrater finder du i f.eks.:

- Ris
- Pasta
- Kartoffler
- Bulgur
- Brød
- Mælk
- Frugt – frisk og tørret
- Frugtjuice
- Sukker
- Kage/slik
- Korn
- Mel af majs, ris og andre korntyper.

Jo flere kulhydrater, du spiser, jo mere vil dit blodsukker stige. Der er mad, som ikke påvirker blodsukkeret, og som man med fordel kan vælge som en del af måltidet. Det kan f.eks. være:

- Kød og fjerkræ
- Fisk
- Æg
- Grøntsager
- Nødder og mandler.

Hilsen fra diætisterne

Diætisterne på Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC) giver dig herunder nogle anbefalinger til, hvordan du kan holde vægt og blodsukker på et fornuftigt niveau, samtidig med at du nyder mad og sammenkomster i løbet af ramadanmåneden:

- Spis små dadler i stedet for store, når du bryder fasten.
- Spis altid grøntsager, salater eller frisk frugt i dine måltider.
- Det kan betale sig først at fylde grøntsager på tallerkenen og bagefter vælge de andre retter.
- Ved buffeter eller lignende: Orientér dig først om, hvilke retter der er, inden du vælger den mad, du vil spise.
- Hvis du gerne vil smage på flere forskellige retter, så tag kun en lille portion af hver.
- Spis langsomt, nyd maden, og mærk efter, hvornår du føler dig veltilpas i kroppen.
- Begræns mængden af søde sager.
- Drik helst te uden sukker, eller brug sødetabletter.
- Drik godt med væske (sukkerfri), især vand.

Hold øje med mængden af kulhydrater

Maden under ramadan er typisk fyldt med hurtigt optagelige kulhydrater i koncentrerede mængder. Vær opmærksom på, hvor store mængder kulhydrater du spiser. Feks. kan et hovedmåltid indeholde mellem 40 og 70 gram kulhydrater og et mellemmåltid mellem 20 og 30 gram kulhydrater.

Hvis du bevæger dig meget i løbet af en dag, har du brug for flere kulhydrater, end hvis du ikke bevæger dig så meget.

Insulinbehandling

Er du i behandling med **hurtigtvirkende insulin** i forbindelse med dine måltider, kan du tage ekstra insulin, hvis du spiser flere kulhydrater, end du plejer. Vær opmærksom på, at flere kulhydrater kan øge din vægt.

Fysisk aktivitet hjælper også med at holde blodsukkeret stabilt. Fysisk aktivitet kan for eksempel være at tage trappen i stedet for elevatoren, at gå eller cykle en tur eller husligt arbejde.



Sambusa med oksekød. Opskrift side 16.



Indholdet af kulhydrater i frugt, nødder og snacks:

Mængde	Madvare	Kulhydrater g (gram)
3 stk.	Dadler (store) uden sten	37 g
3 stk.	Dadler (små) uden sten	17 g
1 skive, 200 g	Vandmelon uden skræl	16 g
1 stk.	Appelsin	12 g
1 håndfuld	Vindruer	10 g
1 stk.	Stor mandarin eller 2 små	10 g
1 stk.	Kiks (digestive)	10 g
1 håndfuld	Kartoffelchips	10 g
20 g	Lys chokolade	10 g
20 g	Mørk chokolade	6 g
2-3 stk.	Tørrede abrikoser	10 g
1 lille håndfuld, ca. 20 g	Solsikkekerner	2 g
1 lille håndfuld, ca. 20 g	Pistacienødder	3 g
1 lille håndfuld, ca. 20 g	Mandler	2 g
1 lille håndfuld, ca. 20 g	Hasselnødder	4 g
1 lille håndfuld, ca. 20 g	Valnødder	2 g
1 lille, 25 g	Marcipanbrød	10 g

For frugt, der skal skrælles (f.eks. appelsiner og mandariner), er det kun den spiselige del, som er angivet i tabellen.

Opskrifter

På de næste sider finder du opskrifter på forskellige retter.

Tak til Amaal Tawane Sabriye, Aysegül Öztürk, Hacer Cakmak og 'Send Flere Krydderier', der har lavet maden, som du kan se på billederne i denne pjece.

Tarhana-suppe

5 personer

Ingredienser

4 spsk. tarhana
1 spsk. smør
1 spsk. rapsolie
1 spsk. tomatpuré, koncentreret
1 liter vand
1 tsk. salt
½ tsk. mynte, tørret
½ tsk. tørrede chiliflager

Fremgangsmåde

1. Smelt smør sammen med olie i en gryde ved middel varme.
2. Tilsæt tarhana, og sauté 1 minut.
3. Tilsæt 2 dl vand, og rør grundigt 2-3 minutter, til tarhana er opløst.
4. Tilsæt tomatpuré, og omrør igen 1-2 minutter.
5. Hæld resten af vandet i gryden, og bring suppen i kog ved konstant omrøring.
6. Skru ned for varmen, når suppen koger, og lad den simre 5 minutter under omrøring.
7. Smag suppen til med salt.
8. Servér suppen med drys af mynte og chili.

Tip: Tilsæt gerne 1 dl kogte hvide bønner, og lad dem koge med de sidste 2 minutter.

1 portion (ca. 2 dl) uden hvide bønner indeholder 6 gram kulhydrater.

1 portion (ca. 2 dl) med hvide bønner indeholder 9 gram kulhydrater.

Halwa

25 stk.

Ingredienser

230 gram vand

220 gram sukker

30 gram majsstivelse, Maizena

55 gram rapsolie

25 gram peanuts (jordnødder, ristede og saltede)

1 knivspids ($\frac{1}{4}$ ml) nelliker, stødt

$\frac{1}{2}$ tsk. kardemomme, stødt

1 knivspids ($\frac{1}{4}$ ml) safran

Fremgangsmåde

1. Bring sukker og vand i kog.
2. Opløs Maizena og safran i $\frac{1}{2}$ dl vand, og rør det i den kogende sukkerblanding.
3. Tilsæt olien lidt efter lidt, når massen begynder at blive tykkere.
4. Tilsæt nelliker og kardemomme.
5. Skru ned for varmen, men bliv ved med at røre i massen i ca. 30 minutter, til den er passende fast.
6. Hæld massen ud på et stykke bagepapir, og lad den køle af.
7. Skær ud i ca. 25 stykker, og servér.

1 stk. à 20 gram indeholder 10 gram kulhydrater.



Börek

10-12 stykker

Ingredienser

400 gram filodej
250 gram smuldret fetaost
100 gram revet ost
3 spsk. finthakket bredbladet persille
2 æg
½ dl rapsolie
1 dl letmælk
1 spsk. sesamfrø

Fremgangsmåde

1. Bland revet ost og smuldret fetaost med finthakket persille i en skål.
2. Pisk æg, olie og mælk sammen i en anden skål.
3. Læg et lag filodej i bunden af en smurt bradepande, pensl med æggemasse, læg endnu et lag filodej på, og pensl igen med æggemasse.
4. Læg nu halvdelen af osteblandingen på.
5. Gentag processen med to lag filodej med æggemasse mellem lagene.
6. Læg resten af osteblandingen på, og afslut med to lag filodej, æggemasse og et drys sesamfrø.
7. Bag retten i ovnen ved 200°C i ca. 20-25 minutter.
8. Skær den let afkølede börek i 10-12 stykker.

1 stk. à 85 gram indeholder ca. 11 gram kulhydrater.





Beer

4 personer

Ingredienser

400 gram lammelever i strimler
1 mellemstort løg i skiver
½ grøn peberfrugt i strimler
1 hakket grøn chili
Saft af ½-1 lime
1 tsk. stødt koriander
1 håndfuld groft hakket frisk koriander
Salt
Peber
2 spsk. rapsolie
1 tomat

Fremgangsmåde

1. Sautér løgskiverne i olien, til de er bløde.
2. Tilsæt hakket tomat, og steg videre ca. 1 minut.
3. Tilsæt peberfrugt skåret i strimler, hakket chili, limesaft, stødt koriander, og rør i retten.
4. Tilsæt lever skåret i strimler, og steg retten videre i 2-3 minutter.
5. Tjek, at leveren er færdig (pas på den ikke bliver tør), og smag til med salt og peber.
6. Drys retten med frisk koriander.

1 portion à 200 gram indeholder ca. 6 gram kulhydrater.

Sambusa med oksekød

16 stk.

Ingredienser til dej

1¼ dl vand
½ tsk. salt
250 gram hvedemel
¼ dl rapsolie

Ingredienser til oksekødsfyld

400 gram hakket oksekød
2 stk. friske chilifrugter
2 fed hvidløg
1 tsk. Vegeta
1 lille bundt frisk koriander
1 forårsløg
½ grøn peberfrugt
1 rødløg
Saft af ½ lime
1 spsk. garam masala

Fremgangsmåde, dej

1. Hæld vand i en skål, og opløs saltet heri.
2. Mel blandes i lidt efter lidt, mens der røres, til dejen begynder at blive fast.
3. Ælt med hænderne i 2-3 minutter. Dejen skal være smidig og fast, så den efterfølgende kan rulles ud. Tilsæt ekstra mel, hvis den fortsat er våd.
4. Lad dejen hvile tildækket i en halv time ved stuetemperatur.
5. Del derefter dejen i 4 lige store runde kugler.
6. Rul to af kuglerne ud til to cirkler med en diameter på ca. 14 cm. Drys med mel på både over og underside, så dejen ikke hænger fast.
7. Pensl det ene dejstykke med olie, og læg det andet dejstykke ovenpå.
8. Rul nu det samlede stykke ud til en cirkel med en diameter på ca. 28 cm.
9. Gentag det samme med de sidste to dejkugler.
10. Opvarm en pande, der passer i diameter, til middelvarme. Læg det ene samlede dejstykke på panden i ca. 30 sekunder. Vend dejen, og varm også den anden side i 30 sekunder. Dejen skal ikke bages, blot tørre, så den er mindre porøs, men stadig blød og elastisk at arbejde med.

11. Når dejen er taget af panden, deles de to dejstykker med det samme og lægges på en tallerken, hvor de tildækkes, så de holder sig bløde.
12. Gentag det samme med det andet samlede dejstykke.

Fremgangsmåde, oksekødsfyld

1. Steg kødet ved relativ høj varme i ca. 5 minutter.
2. Flæk chilifrugterne, fjern kernerne og hak dem i små stykker. Hvis man ønsker en stærk oksekødsblanding, kan man undlade at fjerne kernerne fra chilifrugterne. Kom de hakkede chilifrugter i gryden med kødet, og steg i ca. 5 minutter.
3. Tilsæt presset hvidløg, Vegeta og salt, og steg videre i 3-4 minutter.
4. Hak koriander, forårsløg, peberfrugt og rødløg fint, og tilsæt limesaft og garam masala. Steg i ca. 5 minutter, og smag til med salt. Kødblandingen skal være stegt relativt tør og fri for væde, og der må gerne være lidt bid i grøntsagerne.

Samling

1. Tag en rund dejplade og skær den i kvarte. Læg det ene stykke foran dig på bordet med den runde bue mod dig og den spidse ende pegende væk.
2. Fold højre og venstre 'hjørne' ind over hinanden, så dejen former et kræmmerhus med spidsen vendt mod dig. Smør med melklister (lige dele vand og mel) på fladerne, der møder hinanden, og tryk dem godt sammen.
3. Kom sambusa-fyld i kræmmerhuset. Husk, at der skal være plads til, at man kan lukke sambusaen.
4. Luk den sidste side, så sambusaen former en trekant. Smør godt med melklister, og klem alle kanter og flader godt sammen. Når alt fyldet er brugt op, er sambusaerne klar til at blive stegt.
5. Fyld rapsolie i en gryde og varm den op. Der skal være nok olie i gryden, til at sambusaerne bliver dækket helt. Når olien er varm, steges sambusaerne lidt ad gangen i 3-5 minutter og vendes undervejs.

Sambusaerne er færdige, når de er gyldne og sprøde. Tag dem op ad gryden, og læg dem på en tallerken med køkkenrulle, der kan suge den overskydende olie.

1 stk. à 75 gram indeholder 13 gram kulhydrater.

Se billede af Sambusa med oksekød på side 5.

Revani

35 stk.

Ingredienser

6 dl letmælk
3 dl sukker
3 æg str. medium
2 dl sukker
2 dl letmælk
2 dl rapsolie
3 dl semolina
3 dl hvedemel
1½ tsk. bagepulver
5 gram vaniljesukker

Fremgangsmåde, sirup

1. Hæld 6 dl mælk og 3 dl sukker i en gryde, og bring det i kog under omrøring, til sukkeret er opløst.
2. Skru ned for varmen, og lad siruppen simre uden låg i ca. 10 minutter, til det begynder at blive tykkere.
3. Lad siruppen afkøle, mens kagen bages.

Fremgangsmåde, kage

1. Pisk 3 æg sammen med 2 dl sukker, til det er tykt og skummende.
2. Tilsæt de øvrige ingredienser, og pisk dejen grundigt igennem.
3. Hæld dejen i en smurt form ca. 20 x 35 cm.
4. Bag kagen i 30 minutter ved 170°C.
5. Fordel den afkølede sirup over kagen 10 minutter efter, den er taget ud af ovnen.
6. Skær kagen i 35 stykker (7 x 5 cm), og pynt den.

Tip: Pynt med finthakkede nødder og lidt flødeskum.

1 stk. à 50 gram indeholder 22 gram kulhydrater.

Baklava

35 stk.

Ingredienser

400 gram filodej
3½ dl rapsolie
5 dl hakkede valnødder
2½ dl sesamfrø
6 dl sukker
6 dl vand

Fremgangsmåde

1. Smør en bradepande 20 x 35 cm med olie.
2. Læg 4 lag filodej i bunden af bradepanden, pensl med olie, og drys med finthakkede valnødder og sesamfrø.
3. Læg nu 2 lag filodej, pensl med olie, og drys med valnødder og sesamfrø.
4. Gentag processen med 2 lag filodej, olie, sesamfrø og valnødder, til der kun er 4 lag filodej tilbage, som skal ligge øverst.
5. Skær baklavaen i 35 små firkanter (7 x 5 cm) med en skarp kniv. Det er vigtigt at skære hele vejen igennem.
6. Opvarm den resterende olie på en pande, og hæld den ud over baklavaen.
7. Bag baklavaen i ovnen ved 180°C i ca. 40 minutter, til den er gyldenbrun.
8. Bland vand og sukker i en lille gryde, lad blandingen småkoge i ca. 10 minutter, indtil sukkeret er opløst, og siruppen er blevet tykkere.
9. Afkøl siruppen, og hæld den ud over hele kagen 10 minutter efter, den er taget ud af ovnen.

Tip: Pynt eventuelt med drys af finthakkede pistacienødder, når siruppen er hældt over.

1 stk. à 50 gram indeholder ca. 23 gram kulhydrater.





Buskud biscuits

Ca. 90 stk.

Ingredienser

250 gram smør, saltet

200 gram sukker

3 store æg

430 gram hvedemel

4 tsk. bagepulver

2 tsk. kardemomme/kanel, stødt

Fremgangsmåde

1. Kom smør, sukker og æg i en skål, og pisk det sammen, til det har en luftig konsistens (ca. 3-5 minutter).
2. Mel, bagepulver og kardemomme/kanel blandes i en anden skål.
3. Tilsæt den sammenpiskede masse til melblandingen lidt ad gangen, og bland grundigt.
4. Fyld dejen i en kagepresser, og tryk dejen ud i passende stykker på et stykke bagepapir.
5. Sæt kagerne i en forvarmet ovn, og bag dem ved 175°C i 12-15 minutter, eller indtil kanterne er gyldenbrune.
6. Drej bagepapiret i ovnen efter 6-8 minutter, så kagerne bliver bagt jævnt.
7. Lad kagerne afkøle på bagepapiret, inden de lægges til opbevaring i en lufttæt beholder.

1 stk. à 10 gram indeholder 6 gram kulhydrater.

Vil du vide mere?

Hvis du vil lære mere om, hvordan du kan håndtere din mad til festlige lejligheder, når du har diabetes, kan du bestille en tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

Steno Diabetes Center Copenhagen
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk