

Kalas och restaurangbesök vid diabetes

Tips till föräldrar.

Kalas är kul, och man vill ju att det egna barnet ska få delta tillsammans med övriga barn och ha lika roligt som de har! Detta är troligen inte dagen då blodsockret kommer ligga allra bäst men det är heller inte kalas varje dag.

Restaurangbesök kan ge en guldkant på tillvaron, här får du förslag på hur du kan göra.

Här är några förslag för kalaset

Förklara för dem som ordnar kalaset

Ditt barn har diabetes och för att ditt barn ska må bra kan du behöva planera inför kalaset. Kanske tar du med kolhydratfri dryck till ditt barn? Går det att godispåsen delas ut i slutet av kalaset? Prata igenom detta i god tid innan kalaset så ni inte behöver diskutera detta på plats och inför barnet.

Före kalaset

Om man har ätit före kalaset, så äter man säkert inte lika mycket på kalaset som om man var hungrig. Man kan ge sitt barn mellanmål med insulin för intagna kolhydrater som vanligt hemma och gärna så nära kalastiden som möjligt.

Kom överens med ditt barn om hur hen vill göra med godispåsen. Spara till lördag? Bestäm mängd godis med insulin vid bestämd tidpunkt som överenskommit?

Under kalaset

Det är helt omöjligt att veta vad ditt barn tänker äta. Kanske hen lämnar halva tårtbiten? Skålar med godsaker finns säkert. Sedan är det spring och lek. Ett kalas varar ung 2 timmar. Ett förslag är att låta ditt barn leka och äta ifred och att efter kalaset korrigera om blodsockret blir högt.

Efter kalaset

Korrigera om blodsockret är högt. Lek och rörelse kanske har gjort att värdena inte är alltför höga?



Förslag för restaurangbesöket

På vissa snabbmatsrestauranger är det ganska lätt. Dessa kan ha information om hur många kolhydrater det finns i allt som serveras. Kolhydratfri dryck är bra. Om måltiden innehåller mer än 60 gram kolhydrater kan dosen kanske delas, hälften före och resten då barnet ätit upp?

Restauranger med bordsservering: Kolhydratfri dryck är bra. Vänta gärna med insulindosen till maten står på bordet. Sedan får man uppskatta, alltså gissa hur många gram kolhydrater maten innehåller. Om man är osäker på hur mycket barnet kommer att äta upp, så kan man dela dosen, dvs ta halva dosen före maten och resten när allt är uppätet. Sedan kan man korrigera om det blir höga värden 2 timmar efter senaste insulindosen.

Mer att läsa

T1D appen, *Din guide till typ 1 diabetes*. <https://t1dapp.se/>.

Bl a finns här kolhydratlistor med bra hjälp vid beräkning av kolhydrater i maten. Listor finns också för glutenfritt! Dessutom kan man lägga in egna kolhydratkvoter för hjälp med att räkna ut lämplig insulindos om man inte använder insulinpump.

Ragnar Hanås. *Typ 1 Diabetes hos barn, ungdomar och unga vuxna. Hur du blir expert på din egen diabetes*. Betamed; Upplaga 7, 2018, sid 240,

Janson K, Skoglund L. *Hjälpredan för typ 1 diabetes*. Holm & Holm Books; 2017, SID 57.

Textansvarig: Barnläkare Torun Torbjörnsdotter
Medförfattare: Dietisterna Linnea Karlsson och Kristina Nilsson.