

## Din gæst har PCO – hvad kan du servere?

- De fleste kender en med sukkersyge, eller ved hvad sukkersyge er og ved at der skal tages hensyn til kosten, men de færreste kender en med sygdommen PCO, eller ved hvad PCO er og derfor er viden om at en kvinde med PCO skal tage lige så meget hensyn til sin kost som en med sukkersyge, ikke ret kendt.

- En person med sukkersyge er holdt op med at producere insulin og får derfor ofte tilføjet insulin. En kvinde med PCO producerer stadig insulin og har normalt eller let forhøjet blodsukker, men har nedsat insulinfølsomhed, og derfor forøget insulinproduktion og insulinniveau hvilket kan give hende voldsom sukkertrang og manglende mæthedetsfølelse. Hun kan også opleve at få lavt blodsukker, der kan føre til slemt ubehag og tilmed besvimelse. Det er derfor meget vigtigt hvad hun spiser af fødevarer for at holde sit blodsukker så stabilt som muligt, så hun kan føle sig veltilpas hele tiden - som andre uden PCO.

- I vores samfund er det tradition, at man byder på noget spiseligt, for at være en god vært. Og det er jo meget hyggeligt at spise sammen, men for en kvinde med PCO kan de traditionelle måltider gøre det vanskeligt at deltage, da visse fødevarer indeholder stivelse eller sukker som kan få hende til at føle sig utilpas.

- Så når du inviterer en kvinde med PCO, kan du derfor gøre hende en meget stor tjeneste, hvis du tager disse ganske få forholdsregler:

**Til morgenmad** Kan der spises æg, fromage frais, græsk yoghurt 2%, skyr, kvark, hytteost samt kød, fisk, fjerkræ, ost. Du kan servere tun, laks, kylling, skinke, bacon eller lignende samt f. eks. tomat, agurk og peberfrugt, bær og nødder.

**Til frokost** spiser man jo tit nogle gode stykker smørrebrød med lækkert pålæg, men en kvinde med PCO skal helst begrænse indtagelse af rugbrød (1 skive), fremstillet uden hvedemel og gerne kostfibre 10 g pr. 100 g. Nogle spiser ikke rugbrød, så find det helt naturligt at kun pålægget spises. Klidkiks kan også anbefales. Du kan f. eks. også tilbyde en god blandet salat med kød, fisk eller fjerkræ til. Og i øvrigt kan også serveres de nævnte ting fra morgenmaden.

**Kaffe- og tebord** kan inkludere stænger af agurk eller selleri, gerne med dip, samt en skål nødder. Mørk chokolade med mindst 70 % kakaoindhold vil også være en god idé samt nødder + mandler.

**Til aftensmad** En kvinde med PCO kan ikke spise kartofler, ris, hvedepasta eller rodfrugter pga. indhold af stivelse og hvedemel, men rug- og perlebyg og rugpasta i små mængder er ok. Grønsager, rå eller kogte, dog er det bedst at du ikke blander grønsagerne sammen. Blandet grøn salat er altid et godt valg også. Der kan spises kød, fisk eller fjerkræ. Gryderetter kan være lidt problematiske.

**Til dessert** kan der serveres ost, frugt og grønt. Nogle sukkerfrie desserter kan være egnet, fx. fra ISIS. Se også opskrifter på [www.pcoforum.dk](http://www.pcoforum.dk)

**Drikkevarer:** Kaffe, te, sukkerfri sodavand, saft og iste samt isvand.

- Det allervigtigste du kan gøre for en gæst, et familiemedlem eller en veninde med PCO er, at sørge for, at ovennævnte indgår som en naturligt integreret del af din servering. Det kan være meget svært at skulle leve ernæringsmæssigt anderledes end andre og en kvinde med PCO kan nemt føle at hun er til besvær – tag dig tid til at spørge hende hvis du er det mindste i tvivl om hvad hun kan tåle eller om en evt. tilberedning.

- Acceptér også at der evt. takkes ”Nej tak” til de ting der kan gøre hende dårlig og undlad at bruge vendinger som: ”Jamen en enkelt kan vel ikke skade” for desværre kan ”denne enkelte” betyde at det kan tage op til flere dage at rette op på kosten og blodsukkeret igen.

- Da PCO stadig er en meget ukendt sygdom, desværre også inde for sundhedsvæsenet, møder en kvinde med PCO mange forhindringer og begrænsninger i hverdagen – ved at læse og følge denne brochure kan du gøre en middag, en venindefrokost eller familiemåltid til en positiv oplevelse og begivenhed som er meget lettere at overskue og deltage i.

## Velbekomme – og tak for din forståelse.

Denne brochure kan hentes på [www.pcoforum.dk](http://www.pcoforum.dk)  
Mere information om PCO fås også på [www.pcoinfo.dk](http://www.pcoinfo.dk)  
Se PCO venlige produkter på Frk. Skrump netbutik – [www.frkskrump.dk/shop/](http://www.frkskrump.dk/shop/)  
revideret august 2010

