



Kolhydratguiden

Vad innehåller maten?

Maten vi äter innehåller många olika ämnen. En bra balans får man genom att äta varierat, det vill säga olika sorters mat. Energi får vi framför allt från fett och kolhydrater men även från protein. Näringsämnen som protein, fett, vitaminer och mineraler behövs för att bygga upp och underhålla cellerna i kroppen. Vissa av dessa näringsämnen är essentiella eller livsnödvändiga och vi kan bara få i oss dem via maten. Varje essentiellt näringsämne har sin speciella uppgift och kan inte bytas ut mot ett annat.

Vad påverkar blodsockret?

Livsmedel som bröd, bulgur, potatis, couscous, ris, pasta, godis, sylt, frukt och bär innehåller kolhydrater i form av stärkelse och/eller sockerarter och har en direkt påverkan på blodsockret. Även mjölk, fil och yoghurt innehåller kolhydrater och påverkar blodsockret.

Protein och fett påverkar inte blodsockret på samma sätt som kolhydrater. Grönsaker och rotsaker innehåller också kolhydrater men även stor mängd vatten och har ringa påverkan på blodsockret. Man ska ha som mål att äta en bra och balanserad kost.



Påverkar blodsockret direkt.



Ringa påverkan på blodsockret.



Ringa påverkan på blodsockret.

Fettrik Mat

Fett är ett viktigt näringsämne med många funktioner i vår kropp. Mat som tillför kroppen fett är i första hand: smör, margariner, oljor, nötter, samt feta mejeriprodukter och charkprodukter, fet fisk och det feta på kött och fågel.

Typ av fett

Det finns två kategorier fettsyror - mättade och omättade.

Mättat fett höjer kolesterolvärdet och ökar risken för hjärt-kärlsjukdom och finns bland annat i feta mejeri- och charkuterivaror som bacon, korv, grädde, crème fraiche, smör, fet ost samt i många bakverk som kex och kakor. Fett innehåller många kalorier, så för att hålla vikten och ta hand om ditt hjärta bör du vara försiktig att äta för mycket mättat fett.

Omättade fettsyror, både enkel- och fleromättade, bidrar till att sänka kolesterolvärdet. Omättat fett finns framförallt i vegetabiliska oljor, i mjuka och flytande matfetter, samt i fisk, nötter, mandlar och avokado.

Val av fett har betydelse för hjärta och kärl. Rådet är att skära bort synligt fett på kött, välja magra chark- och mejeriprodukter. Det är bra att använda olja eller flytande margarin i matlagning.

Fett har ringa påverkan på blodsockret.



Proteinrik Mat

Protein är ett viktigt näringsämne – det förekommer i alla dina celler. Protein utgör därmed en viktig beståndsdel i kroppen och spelar en roll för såväl cellernas uppbyggnad som hela kroppens funktion. Utan protein skulle din kropp inte fungera.

Mat som tillför kroppen protein är: kött, mjölk, fisk, ägg, spannmål, ärter, linser och bönor. Animaliska livsmedel innehåller livsnödvändiga (essentiella) aminosyror i sådan mängd att det är tillräckligt för kroppens behov medan många vegetabiliska livsmedel inte gör det. Vegetarianer kan genom att äta välplanerat och varierat få fullt tillräcklig mängd essentiella aminosyror i sin kost. Du kan äta proteinrik mat i samma utsträckning som alla andra om inte ditt diabetesteam har ordinerat specialkost. Den här typen av mat har ringa påverkan på blodsockret.



Mat som innehåller kolhydrater

Kolhydrater är ett gemensamt namn för sockerarter, stärkelse och fibrer.

Till sockerarterna hör glukos (druvsocker), fruktos, galaktos, sackaros (vanligt socker) och laktos. Fukt och bär innehåller, glukos, fruktos, sackaros och fibrer. Fukt och bär är utmärkt till mellanmål och som avslutning på en måltid.



Livsmedel med tillsatt sackaros (vanligt socker), behöver inte uteslutas men begränsas. En övre acceptabel gräns är 40-50 g socker fördelat över dagen. Detta gör det möjligt att använda "vanliga" produkter med undantag av sötade drycker.

Stärkelserika livsmedel är bland annat potatis, pasta, ris, bröd och flingor. Stärkelserika produkter ingår ofta i huvudmåltiderna och viktigt är att portionen inte har för stora dag till dag variationer. Fibrer har en gynsam påverkan på blodsockret, viktigt är att öka intaget och att i möjligaste mån välja fiberrika livsmedel.

GI (glykemiskt index) är ett mått på blodsockerkurvan efter intag av kolhydratrika livsmedel. Ett lågt GI värde ger en långsammare blodsockerökning och rekommendationen är att äta minst ett långsamt livsmedel per måltid.

- Bröd med hela korn är långsammare än bröd med finmalet mjöl.
- Råris och parboild ris är långsammare än klibbigt ris.
- Kokt/Stekt potatis är långsammare än potatismos och bakad potatis.
- Bönor, linser och ärtor är långsamma livsmedel och kan "förlångsamma" en hel måltid.

Livsmedel som bröd, potatis, pasta, bulgur, couscous, ris och frukostflingor samt frukt och bär påverkar blodsockret direkt och dag till dag variationerna bör vara så små som möjligt. Livsmedel med tillsatt eller naturligt förekommande socker som söta drycker, godis och kaffebröd bör begränsas men behöver inte helt uteslutas.



Mat som i huvudsak innehåller vatten

Gränsaker och rotsaker innehåller kolhydrater men även en stor mängd vatten. En normalstor portion av dessa livsmedel har liten påverkan på blodsockret.



Räkna kolhydrater

För att kunna uppskatta sitt kolhydratintag måste man veta hur mycket kolhydrater det finns i olika livsmedel. Du kan beräkna ditt kolhydratintag genom att utgå från vilken mängd av olika livsmedel som innehåller 10 gram kolhydrater. För alla livsmedel som räknas upp i listan anges hur stor portion av dem som motsvarar ett kolhydratintag på 10 gram.

På följande sidor kan du se hur mycket 10 gram kolhydrater är, beräknat på olika sorters livsmedel. Det du behöver lära dig är att beräkna kolhydratmängden och hur mycket insulin du behöver ta i förhållande till mängden kolhydrater.

Enskilda personers behov ser olika ut och därför är det viktigt att du rådgör med din dietist och/eller diabetessköterska.

Potatis, potatisbaserade livsmedel och grönsaker

10 gram kolhydrater =



10 gram kolhydrater =

1 st	äggstor potatis (60 g)
	pommes frites (25 g)
2 msk	hemgjord potatismos (75 g)
3 msk	majskolvar/majskorn konserv (50 g)
2 st	kroketter (35 g)
1/2 st	sötpotatis (30 g)

Mjolk, mejeriprodukter och juice

10 gram kolhydrater =

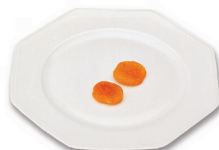


10 gram kolhydrater =

1	glas naturell yoghurt/fil (2 dl)
1	glas mjölk (2 dl)
1/2	glas juice (1 dl)

Frukt med kärna/skal*

10 gram kolhydrater =



10 gram kolhydrater =

2 dl

jordgubbar (160 g)

2 dl

röda vinbär (120 g)

2 dl

björnbär (160 g)

2 dl

hallon (180 g)

2-3 st

torkade aprikoser* (20 g)

2 dl

blåbär (120 g)

10 gram kolhydrater =



10 gram kolhydrater =

1 tunn skiva

melon* (100 g)

1 tunn skiva

ananas* (90 g)

4 små

plommon* (90 g)

12 st

vindruvor (70 g)

1 stor

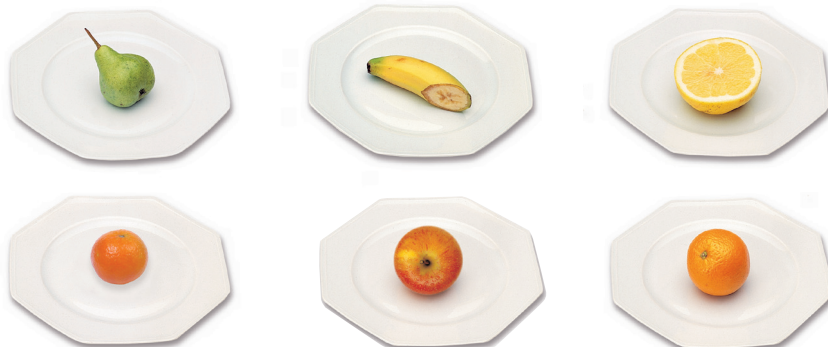
kiwi* (100 g)

1 st

persika* (120 g)

Frukt med kärna/skal*

10 gram kolhydrater =



10 gram kolhydrater =

1 litet	päron* (90 g)
1/2 st	banan* (50 g)
1/2 st	grapefrukt (170 g)
2 st	satsumas (100 g)
1 litet	äpple* (90 g)
1 mellanstor	apelsin* (90 g)

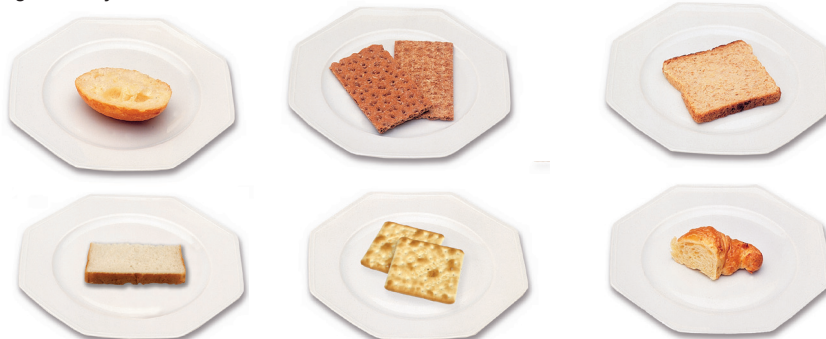
ÖVRIG FRUKT (* = med kärna/skal)

2 dl	körsbär* (90 g)
1 st	mango (70 g)
1 st	persika* (120 g)
1 dl	tranbär (120 g)
1 dl	krusbär (150 g)
	vattenkastanjer* (100 g)
	vattenmelon* (270 g)

*Frukt med kärna/skal. Färs fruktjuice räknas på samma sätt som hela frukten.
Ca 100 ml färdigköpt fruktjuice (utan tillsatser, 100 procent juice) innehåller 10 gram kolhydrater.

Bröd och bakverk

10 gram kolhydrater =



10 gram kolhydrater =

1/2 st

1–2 skivor*

1 tunn skiva

1/2 skiva tjockt

2 st

1/2 st

fralla (20 g)

knäckebröd (15 g*)

fullkornsbröd (25 g)

färdigskivat bröd (20 g)

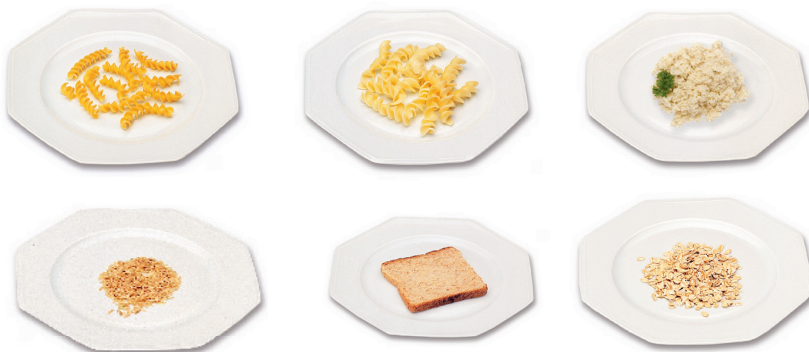
kex/skorpor (15 g)

croissant (25 g)



Mjöl, pasta

10 gram kolhydrater =



10 gram kolhydrater =

1 msk	okokt pasta (15 g)
1/2 dl	kokt pasta (45 g)
1 msk	okokt råris (15 g)
1/2 dl	kokt råris (40 g)
1/2 dl	tillagad couscous (45 g)
1 msk	havregryn (15 g)

ÖVRIGA MJÖL/PASTA LIVSMEDEL

2 msk	corn flakes (15 g)
1 msk	korn (15 g)
1 msk	grötris - okokt (15 g)
1 msk	majsmjöl (15 g)
1 msk	ströbröd (15 g)
1 msk	rågflingor (15 g)
1 msk	veteflingor (15 g)
1 msk	vetemjöl (15 g)
1 msk	mannagryn (15 g)

Accu-Chek Kundsupport

Vi finns här för dig och svarar gärna på frågor om dina diabetesprodukter.

Våra specialister nås alla helgfria vardagar mellan kl 08.00–18.00

Telefon 020 - 41 00 42

E-post: info@accu-chek.se

www.accu-chek.se

DB152

Broschyren är granskad av Eva Trotzig Persson, Leg Dietist på Danderyds sjukhus.
Se även Livsmedelsverket för mer information om mat och näringsinnehåll: www.slv.se
Ytterligare information går att få genom förpackningar. Kolhydratsinnehållet anges per 100 gram av livsmedlet. Ibland anges även styckvis eller per portion.

©All rights reserved. No part of this material may be reproduced or transmitted in any form or by means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by an information storage retrieval system, without permission.
Copyright Deutscher Ärzte-Verlag, Cologne, Germany, 2005



Accu-Chek Kundsupport www.accu-chek.se

Telefon 020-41 00 42

info@accu-chek.se

ACCU-CHEK®