

Contour
Evolving with you

KULHYDRATTÆLLING

– EN LOMMEGUIDE

Indholdsfortegnelse

Mælk	3	Fastfood	6
Syrnede mælkeprodukter	3	Slik/sukkerholdige fødevarer	7
Kiks	3	Snacks	8
Stivelsesholdig mad	4	Tommelfingerregel	8
Frugt/frugtjuice	5		

- Denne guide indeholder cirkaangivelser af kulhydratindholdet i en række føde- og drikkevarer. Angivelserne er kun vejledende. Kilder: App «Diabetes og kulhydrattælling», Diabetesforeningen 2022, www.frida.fooddata.dk, diverse næringsdeklarationer, samt se side 6.
- Når kulhydratmængden skal beregnes skal du være opmærksom på, hvor meget du spiser/drikker af pågældende produkt.
- Når du skal tælle kulhydrater, kan det være en god idé at føre en maddagbog. Herudfra kan du beregne dit kulhydratindtag fra dag til dag. Når du mødes med dit diabetesteam, kan I drøfte dit kulhydratindtag, og den måde mad og drikke påvirker dit blodsukker. Med udgangspunkt heri kan I drøfte optimering af behandlingen.
- Tal med dit diabetesteam om dine personlige blodsukker mål

Mit kulhydratindtag

Måltid	Klokken	Kulhydrat i gram	Bemærkninger (f.eks effekt på blodsukkeret, insulindosis og din aktivitet)
Morgen			
Formiddag			
Frokost			
Eftermiddag			
Aften			
Aften/nat			

Mælk

Fødevarer	Portionsstørrelse	Kulhydrat
Cocio One, kakaomælk med mindre sukker	2 dl	10 g
Kakaomælk, sukkersødet	2 dl	20 g
Skummetmælk/letmælk/ sødmælk/kærnemælk/ minimælk	2 dl	10 g

Syrnede mælkeprodukter

Fødevarer	Portionsstørrelse	Kulhydrat
A38, Cultura naturel, Tykmælk, Ylette, Ymer, Yoghurt naturel	2 dl	10 g
Cheasy yoghurt 0.1%	2 dl	10 g
Cheasy drikke skyr	1 flaske (2 ½ dl)	15 g
Cheasy koldskål	2 dl	8 g
Drikkeyoghurt, sukkersødet	2 dl	20 g
Frugtyoghurt, sukkersødet	2 dl	25 g
Koldskål sukkersødet	2 dl	20 g
Stay Strong Vanilla skyr	200 g	6 g

Kiks

Fødevarer	Portionsstørrelse	Kulhydrat
Alt I én kiks (m. rodfrugt)	2 stk. (34 g)	20 g
Chokoladekiks	1 stk. (15 g)	10 g
Cookies Easis	2 stk. (24 g)	13 g
Cream Crackers	1 stk. (8 g)	5 g
Digestive	1 stk. (15 g)	9 g
Marie kiks	3 stk. (12 g)	9 g
Riskiks	2 stk. (15 g)	10 g
Skorper og tvebakker	15 g	10 g
Tuc kiks	3 stk. (11 g)	7 g

Stivelsesholdig mad

Fødevarer	Portionsstørrelse	Kulhydrat
Brød		
Brød, rug	1 skive (50 g)	20 g
Brød, hvidt	1 skive (40 g)	20 g
Brød, groft	1 skive (40 g)	20 g
Croissant	1 stk. (57 g)	25 g
Knækbrød	1 stk. (15 g)	10 g
Pitabrød	1 stk. (60 g)	30 g
Rundstykke	1 stk. (60 g)	30 g
Morgenmadsprodukter		
Cornflakes	1 dl (15 g)	13 g
Frostflakes	1 dl (15 g)	13 g
Havregryn	1 dl (30 g)	20 g
Havrefras	1 dl (15 g)	10 g
Müsli	1 dl (30 g)	20 g
Ris/pasta/korn		
Couscous, bulgur	kogt 40 g (rå 15 g)	10 g
Pasta, al slags	kogt 40 g (rå 15 g)	10 g
Ris, al slags	kogt 40 g (rå 15 g)	10 g
Risengrød	250 g	40 g
Stivelsesholdige grøntsager		
Kartoffel, kartoffelmos	60 g	10 g
Ovnbakter, pommes frites	40 g	10 g
Rodfrugter, bagte	100 g	10 g
Falafel	2 stk. (40 g)	10 g
Majskerner	50 g	10 g
Linser	60 g udblødte og kogte (rå 25 g)	10 g
Tørrede bønner (hvide, brune, kidney m.m.)	60 g udblødte og kogte (rå 25 g)	10 g
Gule ærter, kikærter	rå 25 g	10 g

Frugt/frugtjuice

Fødevare	Portionsstørrelse	Kulhydrat
Frugt		
Abrikoser (tørrede)	3 - 5 stk (20 g)	10 g
Ananas	2 skiver (75 g)	10 g
Appelsin	1 stk. (100 g)	10 g
Banan	1 stk. (100 g)	20 g
Blomme	125 g	10 g
Blåbær	100 g	10 g
Dadler	2 stk. (15 g)	10 g
Fersken	1 stk. (100 g)	10 g
Frugtpålæg	1 skive (15 g)	10 g
Granatæblekerner	60 g	10 g
Hindbær	150 g	10 g
Jordbær	150 g	10 g
Kakifrugt	50 g	10 g
Kirsebær	100 g	10 g
Kiwi	1 - 2 stk. (100 g)	10 g
Mango	1/3 stk. (75 g)	10 g
Nektarin	1 stk. (100 g)	10 g
Pære	1 stk (100 g)	10 g
Rosiner	15 g	10 g
Vandmelon (spiselig del)	125 g	10 g
Vindruer	12 - 14 stk. (75 g)	10 g
Æble	1 stk (100 g)	10 g
Frugtjuice	1 dl (100 g)	10 g
Frugtgrød, sukkersødet	1 dl (100 g)	20 g
Marmelade	1 stor spsk. (20 g)	10 g

Fastfood m.m

Fødevarer	Portionsstørrelse	Kulhydrat
Burger Big Mac ²	1 stk.	41 g
Dürümrolle ¹	1 stk. (455 g)	100 g
Forårsrulle	1 stk. (90 g)	18 g
Fransk hotdog ¹	1 stk. (155 g)	42 g
Kyllingnugget ²	9 stk (161 g)	30 g
Lasagne	1 portion (300 g)	35 g
Melboller	50 g (15 stk)	10 g
Paneret fiskefilet	2 stk (160 g)	35 g
Pitasandwich m. kebab ¹	1 stk. (275 g)	50 g
Pommes frites ²	Mellem (114 g)	42 g
Pølsehorn	1 stk. (65 g)	22 g
Sushi	1 stk (35 g)	7 g
Tacoskal	1 stk (25 g)	10 g
Tartelet	1 stk. (20 g)	10 g
Tomatsuppe, Karoline	1 portion (250 g)	13 g
Æbleskive	3 stk	30 g
Sandwich		
Sandwich m. kylling og bacon ³ «club»	1 stk. (280 g)	57 g
Mørk rugstykke ³ «club»	1 stk. (290 g)	61 g
Pizza		
Pizzaslice ¹	1 stk. (175 g)	61 g
Pizza Margarita ¹	1 stk. (380 g)	144 g
Pizza Pepperoni ¹	1 stk. (415 g)	133 g

Kilder:

1. Rapport: Næringsstofindhold i fastfood. Danmarks Fødevarerforsknig. Pub. Nr. 21 oktober 2006
2. mcdonaldsmenu.com, august 2022
3. 7-Eleven.dk, august 2022

Slik/sukkerholdige fødevarer

Slik	Portionsstørrelse	Kulhydrat
Filur Is	1 stk.	9 g
Flødebolle	1 stk. (16 g)	10 g
Flødeskumskage	1 stk (100 g)	35 g
Guldbarre, ekstra mørk	1 stk. (45 g)	12 g
Hjem Is, NUL, mandel	1 stk.	15 g
Ispind, Magnum Classic	1 stk. (120 ml)	25 g
Kanelgiffel	1 stk. (20 g)	10 g
Karameller, Dumle	2 stk. (14 g)	10 g
Kinder æg	1 stk. (20 g)	10 g
Kæmpeskildpadde	1 stk. (28 g)	20 g
Lakrids	1 pose (80 g)	67 g
M & M peanuts	1 pose (200 g)	120 g
Marcipanbrød	1 stk (40 g)	19 g
Marsbar	1 stk. (51 g)	35 g
Muffin	1 stk. (75 g)	38 g
Nutella	Til 1 stk. brød (10 g)	5 g
Pandekage	1 stk. (60 g)	20 g
Pålægschokolade	2 stk. (8 g)	5 g
Rittersport, mælk m. nødder	1 plade (100 g)	46 g
Romkugle/Trøffel	1 stk. (70 g)	40 g
Skærekage	1 stk. (70 g)	36 g
Småkage	1 stk. (8 g)	5 g
Soft ice, lille	100 g	25 g
Sukker	1 tsk. (5 g)	5 g
Twix bar	1 stk. (55 g)	32 g
Vingummi	1 pose (80 g)	63 g
Wienerbrød	1 stk. (70 g)	29 g

Snacks

Fødevarer	Portionsstørrelse	Kulhydrat
Salte snacks		
Chips	1 dl (10 g)	5 g
Chips	1 minipose (28 g)	14 g
Peanuts	1 dl (60 g)	6 g
Popcorn	1 pose (90 g)	40 g

«Tommelfingerregel»

Fødevarer	Beregning	Kulhydratmængde
Hvidt brød/kage	Vægten i gram delt med 2	_____ g
Rugbrød	Vægten i gram delt med 3	_____ g
Kogt ris/pasta	Vægten i gram delt med 4	_____ g
Ovnbagte kartofler	Vægten i gram delt med 4	_____ g
Kogte kartofler	Vægten i gram delt med 6	_____ g

Du kan tale med din diabetesbehandler om, hvordan du kan anvende kulhydrattælling. Du kan også læse mere om diabetes på www.diabetes.ascensia.dk

Pjecen er udarbejdet i samarbejde med Klinisk diætist Bente Stald Pallesen. Revideret august 2022.

Referencer:

- Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report Diabetes Care 2019; 42:731-754
- www.diabetes.dk
- www.videncenterfordiabetes.dk

© 2022 Ascensia Diabetes Care Denmark ApS.
Alle rettigheder forbeholdes. Ascensia og
Ascensia Diabetes Care logoet er varemærker tilhørende
Ascensia Diabetes Care Holdings AG