

Kolhydratinnehåll i olika livsmedel



Dietisterna

Utformad av leg. dietist Doris Edholm
Medicincentrum, diabetesenheten
Norrlands universitetssjukhus Umeå
2017



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND



Västerbottens
läns landsting

**Kolhydraträkning är en metod som gör det enklare att bestämma rätt mängd insulin till maten.
Det innebär att mängden kolhydrater ger ett stöd vid bedömning av insulindos**

Kolhydrater - ett samlingsnamn för olika sockerarter, stärkelse och kostfibrer.

I frukt, bär och flytande mjölkprodukter finns kolhydrater i form av olika *sockerarter*.

Kolhydrater i form av *stärkelse* finns i ex. bröd, pasta, potatis, ris, mjöl, gryn, frukostflingor, bönor, ärtor och rotsaker.

Livsmedel med hög andel *kostfibrer* och fullkorn ger lägre och långsammare blodsockerstegring.

Socker, sirap, honung, sylt, marmelad, godis och söta drycker innehåller mycket kolhydrater (socker).

Kött, fisk, skaldjur, ägg och hårdost innehåller inga kolhydrater. Charkuteriprodukter kan innehålla små mängder kolhydrater. Fett innehåller inga kolhydrater men ger däremot mycket energi. Fetter och proteiner påverkar inte blodsockret nämnvärt.

Kolhydraterna i maten bryts ner till glukos (socker) i kroppen. Därför bör man ta hänsyn till den mängd kolhydrater som ingår i måltiden.

Kostrekommendationer vid diabetes skall alltid vara grundläggande.

Livsmedel	Mängd	Kolhydrat i g
<i>Pasta, potatis, ris, baljväxter, mm</i>		
Bulgur, kokt	1 dl 50 g	15
Bönpasta – kokt (100 % bönor)	1 dl	5
Couscous, kokt	1 dl 25 g	15
Kikärtor, kokta	1 dl	15
Linser/ bönor kokta	1 dl	5-10
Nudlar - okokta	1 förpackning 85 g	45
Matkorn – av vete/havre/korn - kokt	1 dl	15
Pasta, spaghetti, makaroner - kokt	1 dl 55 g	15
Potatis	1 liten, 60 g (äggstor)	10
Potatis	1 normal 80 g	15
Potatisgratäng	1 dl 100 g	15
Potatissomos	1 dl 100 g	15
Potatissallad	1 dl 100 g	15
Ris kokt	1 dl	20
Stuvade makaroner	1 dl 100 g	20
Quinoa, tillagad	1 dl 50 g	15
<i>Frukostflingor, gröt, välling</i>		
Müsli	1 dl	25
Branflakes / K-special / Cornflakes	1 dl	15
Havrefras	1 dl	10
Havregrynsgröt	1 port. (1 dl gryn)	20
Risgrynsgröt	1 dl 100 g	15
Fullkornsvälling (vuxen osockr).	1 dl	10
<i>Bröd</i>		
Baguette	Ca 10 cm, 60 g	30
Finn crisp	1 st.	4
Fullkornsbröd (mjukt)	1 skiva, 30-40-50 g	10-15-20
Franskbröd	1 skiva, 25 g	15
Korvbröd / hamburgerbröd	30 g/55 g	15/25
Knäckebröd, ex. husmans	1 st.	8
Knäckebröd, Wasa sport, Havreknäcke	1 st.	10
Libabröd	1 st.	40
Tacoskal, shells	1 st.	10
Tortilla bröd / pitabröd	1 st. stort (70 g)	35
Tunnbröd hårt	1 litet runt	10

Livsmedel	Mängd	Kolhydrat i g
<i>Bullar, kakor, kex, mjöl mm.</i>		
Bär/frukt paj	1 bit, 150 g	50
Cocosboll	1 st. 25 g	15
Digestivekex	1 st.	10
Frukt/gräddtårta	1 bit, 100 g	30
Havrekaka med choklad	1 st. 55 g	15
Kanelbulle / lussebulle	1 st. 55- 60g	25-30
Mazarin / chokladboll / punchrulle	1 st. ca 50 g	30
Pepparkaka/småkaka	1 st.	5-10
Riskaka	1 st. 8 g	5
Semla	1 st.	35-40
Sockerkaka / rulltårta	1 skiva	20-25
Skorpor	2 st.	15
Mjöl fint vete,/ rågsikt	1 dl 60 g	40
Mjöl råg / graham	1 dl 60 g	35
<i>Frukter, bär, sylt, grönsaker</i>		
<i>Ätlig del</i>		
Apelsin	1 st. 125 g	15
Banan	1 st. 100 - 150 g	20-30
Bär - hallon, blåbär, jordgubbar, hjortron	1 dl	5-10
Clementin/satsumas	1 st. 70 - 120 g	5-10
Djupfrysta blandade grönsaker	1-2 dl	5
Gröna ärtor	1,5 dl 100 g	10
Kiwi	1 st. 60 - 100 g	5-10
Kålrot	100 g	5
Majs	1,5 dl /100 g	20
Marmelad	½ msk	10
Melon	1 skiva, 125 g	10
Morot	1 st. 70 g	5
Palsternacka	100 g	10
Päron	1 st. 125 g	15
Russin	½ dl	20
Sylt	1 msk	5-10
Sallad, vitkål, tomat, gurka, paprika, avokado, lök, svamp.		0-5
Vindruvor	10-15 st. 100 g	15
Äpple	1 st. 125 - 200 g	10-15-20

Livsmedel	Mängd	Kolhydrat i g
<i>Olika maträtter</i>		
Blodpudding	1 skiva, 50 g (1,5 cm)	10
Chili con carne	1 port. 200g / 300g	15-20
Falafel	6 bitar 100 g	25
Fisk, stekt / kokt	1 port. 125 g	0
Fiskpinnar	4 st. 70 g	15
Hamburgare m bröd, dressing	liten / stor	30/40
Kebabulle	1 port. 350 g	65
Kebab tallrik	1 port. 500 g	85
Korv m bröd, senap och ketchup	1 st.	20
Korv typ falukorv	100 g	5
Korv kokt/grillad	2 st.	5
Kyckling, stekt/kokt	1 port. 125 g	0
Kött, stekt/kokt	1 port. 125 g	0
Köttfärsbiff/köttbullar/köttfärssås	1 port. 100 g/200 g	5-10
Köttgryta/korvgryta	1 port. 250 g	5-15
Lasagne	1 port. 200 g / 350 g	30/50
Palt/kroppkakor	1 st. 100-150 g	25-35
Pannkaka, tunna	1 st. 70 g	15
Paj med ex köttfärs, ost/skinka	1 port. 250 g	35
Pizza fryst	1 st. 220 g	55
Pizza, från pizzeria	1st. 350 g	90
Pommes frites, gatukök	liten/mellan/stor	25/45/60
Pytt i panna	1 port. 350 g	50
Raggmunk/potatisbullar	1 st. 50 g	10
Sill inlagd	50 g	10
Soppa, ej redd. Ex. spenat, grönsak, kött	2,5 dl	5
Soppa, redd. Ex. lins, potatis, grönsak	2,5 dl	15
Sushi	7 bitar	50
Ugnspannkaka	1 port. 250 g	50
Böner i tomatsås	1 dl ca 100 g	13
Ärtsoppa	1 port. 2,5 dl	20
Ägg	1 st.	0
<i>Tillbehör</i>		
Senap	1 msk	5
Sås/stuvning med mjölk el grädde	1 dl	5
Tomatketchup	2 msk	5

Livsmedel	Mängd	Kolhydrat i g
Mejeriprodukter		
Crème fraiche, gräddfil, vispgrädde	1 dl	5
Mjök, fil, yoghurt – naturell	1 dl	5
Fil, yoghurt – smaksatt	1 dl	10
Havredryck naturell	1 dl	6.5
Keso naturell	1 dl	2
Risifruitti	1 förp. 175 g	35
Vaniiljsås	1 dl	15
Drycker		
Cider	1 dl	10
Chokladdryck, O'boy	1 dl	10
Juice	1 dl	10
Light dryck - saft/ läsk (sötningsmedel)	1 dl	0
Lättdryck	1 dl	8
Lättöl	1 dl	5
Proviva	1 dl	13
Saft/läskedryck	1 dl	10
Glass, chips, godis, nötter mm		
Cashewnötter	1 dl, ca 50 g	10
Chips	1 dl, 12 g	5
Choklad, ljus	100 g	55
Choklad, mörk (70 % kakao)	100 g	30
Druvsocker (dextro)	1 bit	3
Godis, lösvikt	100 g	80
Glass, olika smakar	1 dl, 1 kula (50 g)	15
Glass, light / lätt (sötningsmedel)	1 dl 50 g	5
Jordnötter	1 dl, ca 50 g	5
Kexchoklad	1 st. 55 g	30
Kola	10 st. 50 g	35
Ostbågar	5 dl, 45 g	20
Popcorn	5 dl, 15 g	10
Salta pinnar	10 st. 5 g	5
Socketbit	1 st.	3

Att beräkna kolhydratinnehåll från förpackning

Man hittar livsmedlets kolhydratinnehåll under rubriken näringsvärde/näringsinnehåll på förpackningen. Detta anges per 100 g livsmedel.

Så här kan du räkna ut kolhydratinnehållet i t ex en brödskiva:

1. Brödskivan väger: 35 g
2. Näringsvärde: Kolhydrater 41 g/100 g
3. Dividera $41/100 = 0,41$. Alltså innehåller 1 g bröd 0,41 g kolhydrater.
4. Multiplicera 0,41 med brödskivans vikt: $0,41 \times 35 \text{ g} = 14,35$
5. Brödskivan innehåller ca 14 g kolhydrater.

Näringsvärde	per 100g
Energi	1100 kJ 260 kcal
Fett	4,0 g
- varav mättat fett	0,5 g
Kolhydrater	41 g
- varav sockerarter	6,5 g
Fiber	5,5 g
Protein	13 g
Salt	1,0 g

Här ges ett exempel på hur du beräknar kolhydratmängd i ett livsmedel utifrån procent:

1. Så här skrivs procent i beräkningarna: Ex. $10 \% = 0,10$, $5 \% = 0,05$, $15 \% = 0,15$
2. Tag vikten på livsmedlet/det du ska äta och multiplicera med procenten kolhydrater i livsmedlet, ex. om du ska äta en brödskiva som väger 35 g och som innehåller 41 % kolhydrater beräknas det: $35 \text{ g} \times 0,41 = 14,35 \text{ g}$. Det du ska äta innehåller alltså 14 g kolhydrater.

Tänk på!

- Kolhydratinnehållet är olika för kokt och okokt form av t ex ris och pasta
- Näringsinnehåll som du läser på förpackningen för ris och pasta utgår från okokt form
- Snabba livsmedel och större mängder av livsmedel med högt kolhydratinnehåll kan vara svåra att dosera insulinet till, ex godis, söta drycker, pizza

Egna favoriter	Mängd	Kolhydrat i g

- Förutom kolhydratmängd i måltiden måste man även ta hänsyn till blodsockervärdet och fysisk aktivitet.
- Läs innehållsförteckning/näringsinnehåll på livsmedelsförpackningen.
- Kolhydratmängderna i tabellerna är avrundade.

Egna Noteringar:

.....

.....

.....

.....

