

Kolhydratinnehåll i olika livsmedel

**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
Pasta, potatis, ris, baljväxter, mm		
Bulgur, tillagad (½ dl okokt)	2 dl (100 g)	25
Couscous, tillagad (½ dl okokt)	1,5 dl (80 g)	20
Kikärter, kokta	1 dl	15
Linser/ bönor kokta	1 dl	5-10
Nudlar - okokta	1 förpackning (85 g)	45
Pasta - spagetti, makaroner okokt	100 g	70
Pasta - kokt	1 dl (55g)	15
Potatis	1 liten, 60 g (äggstor)	10
Potatis	1 normal, 80 g	15
Potatisgratäng	250 g (2,5 dl)	30
Potatismos	225 g (2,25 dl)	30
Potatissallad	1 dl, (100 g)	10-15
Ris, okokt	1 port. 0,75 dl (2,25 dl kokt)	45
Ris kokt	1 dl (ca 80 g)	20
Stuvade makaroner	325g (ca 3 dl)	55
Quinoa, tillagad (½ dl okokt)	1,5 dl (70 g)	25
Frukostflingor, gröt, välling		
Müsli	1 dl	25
Branflakes / K-special / Cornflakes	1 dl	15
Havrefras	1 dl	10
Havregrynsgröt	1 port. (1 dl gryn)	20
Risgrynsgröt	1 port. 250 g (2,5 dl)	35
Fullkornsvälling (vuxen osockr).	2,5 dl	20
Bröd		
Baguette	Ca 10 cm, 60 g	30
Finn crisp	1 st.	5
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	2 st.	15
Knäckebröd, Wasa sport, Havreknäcke	1 st.	10
Libabröd	1 st.	40
Tacoskal, shells	2 st.	15
Tortilla bröd / pitabröd	1 st. stort (70g)	35
Tunnbröd hårt	2 små runda	15

Livsmedel	Mängd	Kolhydrat i g
<i>Bullar, kakor, kex, mjöl mm.</i>		
Bär/frukt paj	1 bit. 150g	45
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>		
Apelsin	1 st. 125 g	15
Banan	1 st. 100 - 150 g	20-30
Bär - hallon, blåbär, jordgubbar, hjortron	1 dl	5
Clementin	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 g	5
Kålrot	100 g	5
Majs	1,5 dl, 100 g	20
Marmelad	1 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	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	60
Kebab tallrik	1 port. 500 g	70
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/200g	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	30
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
Soppa, ej redd. Ex. spenat, grönsak, kött	2,5 dl	5
Soppa, redd. Ex. lins, potatis, grönsak	2,5 dl	15
Ugnspannkaka	1 port. 250 g	50
Sushi	7 bitar	50
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
Mjölk, fil, yoghurt – naturell	2 dl	10
Fil, yoghurt – smaksatt	2 dl	20
Keso	1 dl	2
Risifrutti	1 förp. 175 g	35
Vaniljsås	1 dl	15
Drycker		
Cider	2 dl	20
Chokladdryck, O´boy	2 dl	20
Juice	2 dl	20
Light dryck - saft/ läsk (sötningsmedel)	2 dl	0
Lättdryck	2 dl	15
Lättöl	2 dl	10
Proviva	2 dl	25
Saft/läskedryck	2 dl	20
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 (dextrosol)	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
Glass, isglass, piggelin	1st. 55 g	15
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
Sockerbit	1 st.	3
Strösocker	1 tsk. 1 msk. 1 dl	4, 12, 85

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