



Bayer HealthCare
Diabetes Care



KARBOHYDRATVURDERING – EN LOMMEGUIDE



simplewins™

Innholdsfortegnelse

Stivelse	3	Proteiner	6
Grønnsaker	4	Drikker	6
Frukt/fruktjuice	5	Søtsaker og desserter	7
Melk/yoghurt	5	Kombinasjonsmat	8
Hurtigmat	6	Smakstilsetning	8

- I dette heftet finner du karbohydratinnholdet for flere vanlige matvaretyper og drikker (kilder: American Diabetes Association 2004¹, USDA National Nutrient Database, 22. utgave² og det Svenska livsmedelsverkets næringsmiddeldatabas)
- Informasjonen i dette heftet er bare ment som en veiledning. Det er utformet til bruk ved karbohydratvurdering.
- Ta gjerne med deg heftet når du skal til konsultasjoner, slik at du kan rådføre deg med helsepersonell når det gjelder måltidsplanen og hvordan denne påvirker blodsukkernivåene dine.

Min måltidsplan

Måltid	Antall gram karbohydrater	Karbohydratporsjoner	Notater (effekt på blodsukker og tiltak neste gang jeg spiser dette måltidet)
Frokost			
Mellommåltid formiddag			
Lunsj			
Mellommåltid ettermiddag			
Middag			
Mellommåltid kveld			
Drikker			
Totalt			

- Helsepersonell du er i kontakt med, vil kunne anbefale et blodsuktermål som passer til din livsstil. Mål som anbefales av NSAM, Norsk selskap for allmenntidmedisin, er angitt nedenfor.

Blodsuktermål angitt av NSAM, Norsk selskap for allmenntidmedisin ³ :		Mine personlige blodsuktermål	
Blodsukkernivå før måltid	< 5-6 mmol/L	Blodsukkernivå før måltid	mmol/L
Blodsukkernivå etter måltid	< 4,5-10 mmol/L	Blodsukkernivå etter måltid	mmol/L
HbA _{1c}	< 7 %	HbA _{1c}	%

Blodsuktermål angitt av IDF, International Diabetes Federation⁴: Blodsukkernivå før måltid: < 5,5 mmol/L, blodsukkernivå etter måltid: < 7,8 mmol/L og HbA_{1c} < 6,5 %.

Stivelse

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Brødtyper			
Bagel	1 (90 g)	45 g	3
Brød, rug	1 skive (32 g)	16 g	1
Brød, hvitt	1 skive (25 g)	12 g	1
Brød, helkorn	1 skive (25 g)	13 g	1
Rundstykke	1	14 g	1
Croissant	1 (57 g)	25 g	1
Muffin	1 (57 g)	26 g	1½
Pitabrød	1 (60 g)	34 g	2
Frokostblanding			
Cornflakes (tørr)	1 bolle (28 g)	25 g	1½
Sukkerfroskede flak (tørr)	1 bolle (31 g)	32 g	2
Müsli	1 bolle (50 g)	42 g	3
Havregrøt	1 bolle (32 g)	26 g	2
Gryn/linser			
Couscous	150 g	75 g	4½
Eggnudler	100 g	25 g	1½
Linser	100 g	44 g	3
Pasta, alle typer	160 g	40 g	2½
Ris, alle typer	160 g	45 g	3

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Småretter			
Kjeks	2 stk.	12 g	1
Pannekaker	225 g (3 stk. små)	52 g	3½
Peanøtter	1 pose (50 g)	20 g	1
Popkorn, light	½ pose (20 g)	11 g	1
Potetgull	34 g	20 g	1
Stivelsesrike grønnsaker			
Bakte bønner	3 ss (120 g)	20 g	1
Bakt potet (med skall)	1 medium (170 g)	44 g	3
Erter	80 g	7 g	½
Poteter (friterte)	5 stk. (50 g)	10 g	½
Poteter (moste)	1 måleskje (60 g)	16 g	1
Poteter (kokte)	85 g	17 g	1
Maiskorn, på boks	2 ss	15 g	1

Grønnsaker

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Aubergine, kokt	100 g	3 g	0
Brokkoli, rå	100 g	5 g	0
Gulrøtter, kokt	100 g	8 g	1
Blomkål, kokt	100 g	3 g	0
Selleri, rå	2 stk.	4 g	0
Agurk, rå	100 g	2 g	0
Grønne bønner	100 g	3 g	0
Isbergsalat	100 g	1 g	0
Sopp, kokt	100 g	4 g	0
Tomat, rå	100 g	8 g	½
Grønnsakssuppe	½ boks (200 g)	16 g	1
Squash	100 g	4 g	0

Frukt/fruktjuice

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Frukt			
Eple	1 liten (110 g)	16 g	1
Aprikos (tørkede)	3 stk. (21 g)	15 g	1
Banan	1 liten (110 g)	16 g	1
Kirsebær	12 (85 g)	14 g	1
Druer	17	15 g	1
Honningmelon	1 bit (134 g)	12 g	1
Kiwi	1	14 g	1
Mango	½ (104 g)	17 g	1
Nektarin	1	16 g	1
Appelsin	1 medium (185 g)	15 g	1
Fersken	1 medium (170 g)	15 g	1
Pære	1 medium (110 g)	15 g	1
Ananas (fersk)	2 bit (112 g)	13 g	1
Plomme	2 små (140 g)	17 g	1
Bringebær	125 g	17 g	1
Jordbær	8 (147 g)	11 g	1
Fruktjuice			
Eplejuice	100 ml	15 g	1
Tranebærjuice	100 ml	12 g	1
Appelsinjuice, ferskpr.	100 ml	13 g	1

Melk/yoghurt

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Melk, hel	240 ml	11 g	1
Melk, lettmeik	240 ml	12 g	1
Fruktyoghurt	1 (200 g)	29 g	3
Yoghurt naturell	1 (200 g)	10 g	1
Vaniljemilkshake	340 ml	56 g	4

Hurtigmat

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Kyllingnuggets	6 biter (106 g)	17 g	1
Hamburger med brød og dressing	1 (218 g)	40 g	2½
Pølse med brød	Medium (60 g)	22 g	1½

Proteiner

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Kjøtt			
Bacon	1 stk.	0	0
Oksekjøtt	125 g	0	0
Kylling, grillet	125 g	0	0
Skinke	100 g	7 g	½
Lam	125 g	0	0
Pølse	2 små	0	0
Biff	200 g	0	0
Fisk			
Panerte og friterte reker	100 g	12 g	1
Fisk, kokt/dampet/bakt	100 g	0	0
Fisk, panert	100 g	8 g	½
Reker, kokt	100 g	0	0
Andre proteiner			
Ost	28 g	3 g	0
Egg	1	0	0

Drikker

Drikk	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Alkoholofrie drikker			
Kaffe (filtermalt, vanlig styrke)	150 ml	0	0
Brus sukkerholdig	330 ml	33 g	2

Drikker	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Alkoholholdige drikker			
Øl	500 ml	12 g	1
Cider, tørr	500 ml	13 g	1
Cider, søt	500 ml	21 g	1½
Rødvin	100 ml	3 g	0
Hvitvin	100 ml	1 g	0
Sprit (whisky, gin, rom, brandy)	35 ml	0	0

Søtsaker og desserter

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Søtsaker			
Brownie	1 (22 g)	18 g	1
Melkesjokolade	100 g	60 g	4
Cookie med sjokoladebiter	1 (10 g)	6 g	½
Wienerbrød (frukt)	1 (71 g)	36 g	2½
Granola-/müslibar (vanlig)	1 (28 g)	18 g	1
Honning	1 ss (21 g)	17 g	1
Syltetøy	1 ss (20 g)	8 g	½
Marmelade	2 ss (8 g)	13 g	1
Vaniljeis	1 måleskje (66 g)	20 g	1
Desserter			
Ostekake	100 g	30 g	2
Fruktpai	1 stk. (117 g pai)	43 g	3

Kombinasjonsmat

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Lasagne	1 pk. (350 g)	50 g	3
Pizza (med ost og tomat ca 30 cm i diameter)	½, tynn bunn (150 g)	50 g	3
Tomatsuppe	1 bolle (244 g)	16 g	1

Smakstilsetning

Mattype	Porsjonsstørrelse	Karbohydratinnhold	Karbohydratporsjoner
Salatdressing (fransk)	1 ss (16 g)	2 g	0
Salsa	1 ss (16 g)	1 g	0
Ketchup	1 ss (16 g)	5 g	0
Majones (reduisert fettinnhold)	1 ss (16 g)	1 g	0
Sennep	1 ss (16 g)	1 g	0

For mer informasjon om våre produkter for blodsukkermåling, ring Bayer på tlf. 24 11 18 00 og spør etter Diabetes Care kundeservice, eller send en e-post til diabetes@bayer.no.

Besøk også gjerne hjemmesiden vår, www.bayerdiabetes.no

Referanser

1. Warshaw HS, Kulkarni K. Complete Guide to Carb Counting, 2nd edition. Alexandria, VA: American Diabetes Association; 2004.
2. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference, 20. utgave, rapport om karbohydrater, sortert alfabetisk. Tilgjengelig på <http://www.ars.usda.gov/Main/docs.htm?docid=15869>. Sist besøkt: november 2008.
3. NSAM, Norsk selskap for allmenntidmedisin, behandlingsmål fra <http://www.nsamdiabetes.no>, besøkt april 2009.
4. International Diabetes Federation Guideline for management of postmeal glucose, 2007. Tilgjengelig på <http://www.idf.org/home/index.cfm?node=1620>
5. Svenska livsmedelsverkets näringsmiddel-databas, tilgjengelig på <http://www.slv.se>

© 2009 Bayer HealthCare. Med enerett.

Bayer (reg'd), Bayer Cross (reg'd) og SIMPLEWINS-logoen er varemerker for Bayer.



Bayer HealthCare
Diabetes Care