

Faktuel viden om kulhydrater

På en varedeklaration vil der stå 2 tal som vi skal forholde os til.

Kulhydrater
Sukkerarter



Mange ser logisk på mængden af sukkerarter, da sukker må betyde det som "vi med sukkersyge" skal passe på.

I MANGE år var det også det som behandlere bad os se efter, og derudover KUN regne med sukker fra brød, pasta, ris mm.

(de talte ikke dem i grøntsager med)

NU VED VI BEDRE

Kulhydrater kan deles op i kostfibre, stivelse og sukker.

KOSTFIBRE kan ikke optages i kroppen, men på varedeklarerationer er de listet OG trukket fra, så det er ikke nogen man selv skal trække fra bagefter, for, at få "det rigtige" antal kulhydrater.

STIVELSE er den mest almindelige slags kulhydrat. Det findes blandt andet i brød og gryn, rodfrugter, kartofler, ris og pasta.

SUKKERARTER er forskellige sukkerarter og dækker over både det tilsatte sukker og det naturlige indhold af sukker, der stammer fra produktets eget indhold af sukkerarter.

Men det dækker KUN over sukkerarter, og ikke alle de andre kulhydrater, der påvirker blodsukkeret.

KULHYDRATER I ALT er det fulde indhold af sukker, der ender som glukose i blodet, og som påvirker blodsukkeret, Det er derfor denne mængde, og derfor det som diabetikere skal forholde sig til.

Der er kulhydrater i de fleste madvarer undtagen i det meste kød og rent fedt.

Der er mange kulhydrater i hvidt hvedemel, men da kroppen ikke gider at spise mel, omdanner den det til glukose, ligesom alle andre kulhydrater (minus kostfibre) bliver omdannet til.

Ironisk nok påvirker hvedemel blodsukkeret mere end raffineret sukker, da indholdet af kulhydrater ikke altid er lig med, hvor hurtigt og kraftigt det render i blodet. Dette skyldes indholdet af fruktose i sukker, som er omtalt andet sted.

Dette måles og opgøres i det der kaldes glykæmisk index og glykæmisk load som du kan læse mere om her.

www.diabetes2danmark.dk/glykemiskindex

Derfor vil en diabetiker (insulinresistente) ofte opleve, at blodsukkeret stiger hurtigere og mere ved indtagelse af brød og især det lyse set i forhold til f.eks. fuldkornsbrød.

Betegnelsen “Kulhydrater” på dine varer dækker over den samlede mængde af stivelse og sukker.

Nå



Det kan være svært at se 1 gram kulhydrat foran sig, så dette kan måske hjælpe.

1 g kulhydrat svarer til ca. 1 gram sukker.

1 sukkerknald vejer 2 gram

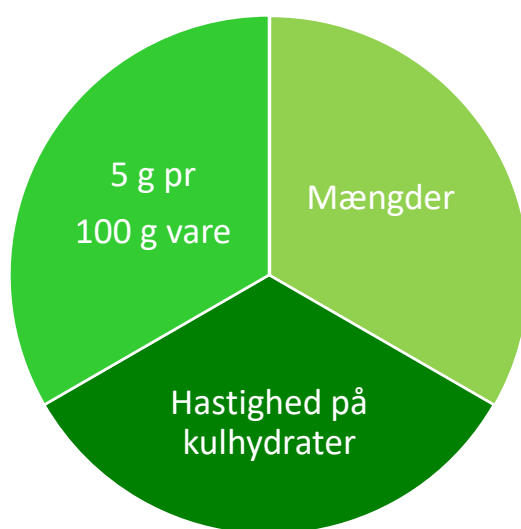
2 gram kulhydrat er derfor 1 sukkerknald

(Der vil dog altid være forskel på hastigheden af kulhydrater / sukker)

Nogle taler om, at man skal se efter produkter der ikke har et højere indhold end 5 g kulhydrat pr 100 g vare.

Dette er efter vores mening, ikke en regel der kan stå alene uden 2 andre faktorer, der er **mængde og hastighed**.

Procenter, mængder og hastighed er derfor 3 vigtige faktorer, hvis man bruger denne regel.



Procenter – Da en lav mængde af kulhydrater passer på blodsukkeret

Mængder – Da dette gør, at man ikke skal udelukke eks hvidløg, avokado og lignende, hvis man spiser det i mængder, hvor det samlede antal kulhydrater, holder sig under 5 g. 1 stk. glaskål indeholder 6,6 g kulhydrat, men hvis man kun spiser halvdelen, er det et ok antal kulhydrater. (Ja, selv kål kan med de forkerte brille se usund ud)

Hastighed – Selvom eks yoghurt og nogle andre flydende produkter, kan holde sig indenfor de 5 g, er hastigheden på kulhydrater vigtige, da de hurtige meget nemt kan give et ustabil blodsukker, så undgå helst for meget af dette.

(Spis et måltid, hvor de samlede antal kulhydrater for alle ingredienser samlet, holder sig indenfor din personlige tolerance, for et stabilt blodsukker.)

3 eksempler.

1.

Cocio One har 5 g kulhydrat pr 100 ml, så den er jo helt fin?

(mange diætister anbefaler det endda)

Hvis du har en hyggeaften, hvor mange gange 100 ml vil du drikke?

Nogle gange er det et glas og andre gange en hel flaske.

Et glas er ca. 12,5 g kulhydrat (en alm Cocio er dobbelt så meget)

Hvis du drikker 1 liter, har du fået 50 g kulhydrat og omregnet er det 25 sukkerknalder.

DERFOR vurderer vi, at 5/100 g er en ubrugelig regel, hvis den ukritisk står alene.

2.

Min laktosefri letmælk har 2,6 g kulhydrat pr 100 g, så den er jo fin ikke ?

Hvis man drikker 3 dl i et glas, bliver det til 7,8 g kulhydrat der løber hurtigt i blodet.

De kulhydrater vi drikker, vil rende hurtigt i blodet og ofte lave høje stigninger, hvis vi drikker for store mængder.

3.

Det sker, at jeg får lyst til chokolade, men UPS.... Den med 85 % har stadig

22 g kulhydrat pr 100 g.

.... Må jeg så ikke spise det ?

Der er 10 stykker i en plade med 100 gram, så det er faktisk kun 2,2 g kulhydrat pr stk.

Et gennemsnitligt blodsukker kan godt tåle 1-2 stykker til aftenkaffen = 4,4 g kulhydrat (+ et par mandler)

Glaskål, hvidløg og pofiber der kan bruges til at bage med, har alle over 5 g kulhydrat pr 100g, men i de rette mængder, er de helt uskadelige at bruge.

Det er ikke kun kulhydrater pr 100 g vare vi skal se på, men i DEN GRAD også [hvilke mængder](#) vi vil indtage, for vi indtager jo sjældent KUN det som der står på varedeklarationen pr 100 g/ml.

Vi spiser ofte flere slags varer på en tallerken i form af kød, grønt, fedt, ekstra tilbehør der samlet kan give mange gange 5 g kulhydrat, der så pludselig ender på et antal vores blodsukker ikke kan håndtere.)

Hvis du måler blodsukker kan du undersøge, hvor mange kulhydrater du kan tåle pr måltid.

Denne kulhydrattolerance, der kan være meget forskellig fra person til person (*typisk mellem 15 g kulhydrat pr måltid eller 40 g*) kan du så bruge til, at sammensætte et måltid med.

Hurtige og langsomme kulhydrater

Den anden faktor der er mindst lige så vigtig, er om det er hurtige eller

langsomme kulhydrater.

De langsomme er dem hvor der er fibre, hele korn og frø samt andet i, der gør optagelsen i kroppen langsommere.

De gør også at stigningen ikke er et trampolinhop som de hurtige, men mere en cykeltur op af en lang bakke med mindre højde end man kan hoppe på trampolinen.

De hurtige = En hurtig og høj stigning

De langsomme = Længere og lavere stigning.

(Den sidste del holder dog ikke altid i praksis, som vi så ved en test i facebookgruppen med havregryn)

UANSET om det er langsomme eller hurtige kulhydrater, påvirker de blodsukkeret, med det antal kulhydrater der er oplyst på deklARATIONEN..

De langsomme er ikke harmløse blot fordi at de er nøglehulsmærkede eller fuldkorn.

De er stadig kulhydrater, som omdannes til glukose, og ender som sukker i blodet.

Der findes stort set INGEN produkter på markedet, der tager målrettet hensyn til en diabetikers behov.

læs mere her.

www.diabetes2danmark.dk/indkøbsguide

Når en vare er listet som " [ikke tilsat sukker](#)" betyder det ikke, at der ikke er sukker i.

Det betyder kun, at de ikke har tilsat MERE sukker end ingredienserne

allerede havde.

Teknisk set kunne man sælge frisk ananas og skrive "ikke tilsat sukker" uden at lyve.



[Ekstra info om de hurtige kulhydrater.](#)

De hurtige kulhydrater vil ofte bestå af en del fruktose, da raffineret sukker indeholder 50 % fruktose og 50 % glukose, hvilket gør sig gældende for de fleste fødevarer, der indeholder sukker. (f.eks. honning, frugter, bær og lignende)

Fruktose påvirker ikke blodsukkeret lige så meget som glukose, da fruktose kun kan nedbrydes i leveren. Leveren opfatter fruktose som uønsket ligesom alkohol og skynder sig at lagre det som fedt og ofte i leveren selv. Fedtet kan ende i at man udvikler fedtlever (selvom man ikke drikker for meget alkohol), og fedtlever er en hyppig grund til udvikling af diabetes.

Når kroppen får hurtige kulhydrater, kan bugspytkirtlen nemt komme til, at sende for meget insulin ud, så nogle gange ender blodsukkeret lidt lavere end før man spiste eller drak kulhydraterne.

ALLE stigninger i blodsukkeret der hopper over 2-3 tal i forhold til udgangspunktet vil slide kroppens celler og organer uanset om det er hurtige eller langsomme kulhydrater.

Langsomme kulhydrater indeholder som regel en del kostfibre, som er sunde for især tarmfloraen, men kulhydraterne påvirker stadig blodsukkeret fuldt ud, dog over lidt længere tid. Vores erfaringer i gruppen er, at der ikke er ret stor forskel på hastigheden af langsomme og hurtige kulhydrater i virkelighedens verden.

Det er helt frivilligt, hvor detaljeret man vil kigge på næringsdeklarationer, vurdere mængden af kulhydrater mm.

Ovenstående skal opfattes som information om, hvordan fødevarer påvirker vores sundhed.

Fruktose (frugtsukker) - en anderledes sukkerart

Fruktose er også en sukkerart, men den opfører sig anderledes i kroppen, end det raffinerede sukker.

Andre sukkerarter bliver nedbrudt via fordøjelsessystemet, til glukose og det starter fra det øjeblik, hvor man tygger maden, og det bliver blandet med spyt.

Fruktose kan kun nedbrydes i leveren.

Leveren opfatter fruktose næsten som alkohol, et slags uønsket element der skal nedbrydes og væk så hurtigt som muligt.

Leverens behandling af fruktose

Når man spiser noget, der indeholder fruktose, så følger der ofte altid andre kulhydrater med i fødevaren.

Derfor er der masser af alm kulhydrater, der løber hurtigt ind i blodet (via fordøjelsessystemet), og så kan leveren ikke omdanne og komme af med fruktosen som energi til musklerne.

Leverens løsning er så, at lagre det meste som fedt i selve leveren, og det er skadeligt for helbredet ligesom hvis dette fedt kom fra et for stort alkoholforbrug..

Fruktose giver fedtlever og fedtlever giver bl.a. diabetes.

Hvor findes fruktose?

Fruktose findes naturligt i frugter, bær, nektar/honning, blomster mv, men det er mængden af fruktose i kunstige fødevarer, der gør fruktose farlig for sundheden.

Alm hvidt raffineret sukker består af 50 % glukose og 50 % fruktose, så langt de fleste produkter, der indeholder sukker, har en stor andel af fruktose.

HFCS (High Fructose Corn Sirup) har en særlig høj andel af fruktose, og dette produkt bruges især i USA, men er også godkendt til brug i fødevarer i EU. Mange eksperter mener, at dette produkt er den store synder i fedme- og diabetesepidemien i USA.

Sukkeret i frugt består også ca 50/50 af glukose og fruktose.

Fruktoses glykæmiske indeks

Da fruktose ikke havner i blodet som glukose, så påvirker det ikke blodsukkeret ret meget. Mange misforstår påvirkningen i kroppen, når de konstaterer, at deres blodsukker ikke bliver så hårdt påvirket af slik eller frugt.

Det skyldes nemlig, at halvdelen ikke ender i blodet, men behandles af en lever, der må arbejde ekstra hårdt, og er NØDT til, at placere en del af det som fedt, da kroppen ikke skal bruge det til noget.

Fruktose er én af grundene til, at diabetikere ikke kan tåle raffineret sukker i store mængder, da fruktose er slidsomt for leveren, og skaber store problemer for både lever og insulinresistens.

Glukose fra kulhydrater påvirker blodsukkeret til at stige, og et for højt blodsukker, påvirker på sigt organer og kan nemt give vægtøgning.

Må man indtage fruktose?

Diabetikere bør indtage så lidt fruktose som muligt, grundet belastningen af leveren både ved nedbrydningen og den efterfølgende lagring som fedt i leveren.

Man kan sagtens spise et stykke frugt af og til, men det er bedst at spise det mellem to måltider, så leveren har fred og ro til at nedbryde fruktose, uden forstyrrelse fra andet mad, og derfor ikke har behov for at lagre det som fedt i sig selv, men kan sende noget ud i blodet som glukose og lagre overskud som fedt i kroppens fedtceller.

Vores anbefaling er, at man max spiser et stk frugt om dagen på grund af fruktoseindholdet og endnu bedre, at man holder sig til bær.