

Kulhydrater



Denne liste viser kulhydrat indhold og sukker (omregnet til sukkerknalder)
 Kilde: Jane Faber, Kulhydrakdb.dk, kulhydrat (app) og producenteres egne info.

M: Madvarer

K: Antal kulhydrater pr. 100 gram

S: Antal sukkerknalder pr 100 gram (Udregningen er kulhydrat divideret i 2, da én sukkerknald vejer 2 gram)

Kulhydrat tallet kan sjældent stå alene, da der i mange produkter er fibre og andre faktorer, der forsinket optagelsen lidt.

Husk at der er sukker der bliver optaget hurtigt og langsomt, samt at det er individuelt hvad stigningen vil være, da vi har forskellig biologi og historie med diabetes. (mht mælk hvor kulhydrat er ens i forskellige produkter, ligger forskel ofte i fedtindhold)

Grøntsager			Grøntsager			Frugter			Mel og Korn (FK = fuldkorn)		
M	K	S	M	K	S	M	K	S	M	K	S
Agurk	1,4	0,7	Persillerod	8,0	4,0	Abrikos	7,8	3,9	Hvedemel	56,5	27
Artiskok	5,1	2,5	Porre	5,5	2,7	Ananas	11,6	5,8	Hvedemel, FK	62	31
Asparges(grønne)	3,1	1,5	Radiser	1,2	0,6	Appelsin	9,5	4,7	Hvedemel, durum	46,8	23
Asparges(hvide)	2,5	1,2	Romaine	1,2	0,6	Blomme	8,6	4,3	Hvid hvede	58,4	29
Aubergine	2,6	1,3	Rosenkål	5,5	2,7	Blåbær	8,7	4,3	Grahamsmel	60	30
Avokado	6,5	6,2	Rucola	2,0	1,0	Brombær	4,7	2,3	Grahamsmel, FK	46,8	23
Blomkål	2,5	1,2	Rødkål, frisk	4,5	2,2	Citron	4,3	2,1	Rugmel, FK	56,8	26
Broccoli	2,9	1,4	Rødløg	5,4	2,7	Citronsaft	8,6	4,3	Rugmel,groft	57	28
Butternut Squash	9,7	4,6	Savoykål	3,0	1,5	Daddel, frisk	68,3	34,2	Bygmel	56	28
Bønner, Grønne	2,7	1,6	Spidskål	3,0	1,5	Fersken	9,0	4,5	Kartoffelmel	85	42
Champignon	2,0	1,0	Spinat	1,5	0,7	Figen, frisk	16,3	8,1	Majsmel	88	44
Fennikel	3,0	1,5	Squash	1,8	0,9	Granatæble	16,6	8,3	Rismel	78,9	39,5
Forårsløg	4,7	2,3	Sukkerærter	5,3	2,6	Hindbær	6,9	3,4	Sigtemel	65,4	32
Glaskål	2,6	2,3	Tomat	4,3	2,1	Honningmelon	4,3	2,1	Lys jævner	90	45
Grøn kål	4,2	2,1	Ærter	7,0	3,5	Jordbær	7,3	3,6			
Gulerod	5,9	2,7				Kantalupmelon	7,3	3,6	Mandelmel	4,8	2,4
Hokkaido	4,8	2,4				Kirsebær	10,9	5,4	Pofiber	12	7
Hvidkål	4,7	2,3				Lime	7,7	3,8	HUSK	0	0
Hvidløg	31	15				Mandarin	9,7	4,6			
Kinakål	2,1	1,0				Mango	14,1	7,0			
Kinaradise	2,5	2,2				Nektarin	8,9	4,4			
Knoldselleri	4,1	2,0				Papaja	13,0	6,5			
Kålrabi	5,7	2,6				Passionsfrugt	13,0	6,5			
Majs	14	7				Pomelo	9,5	4,7			
Majroe	4,7	2,3				Pære	10,9	5,4			
Løg, Gule	8,1	8,0				Rabarber	3,0	1,5			
Pak Choi	1,2	0,7				Ribs	9,2	4,3			
Pastinak	10,1	5,0				Solbær	11,7	5,8			
Peberfrugt, grøn	2,8	1,4				Vandmelon	8,1	4,0			
Peberfrugt, gul	5,4	2,7				Vindrue	13,3	6,6			
Peberfrugt, rød	4,5	2,2				Æble	10,7	5,3			

Mejeri pr 100 ml			Nødder, frø og kerner			Tilbehør til mad			Varer med lav kulhydrat		
M	K	S	M	K	S	M	K	S	M	K	S
Skummet mælk	4,7	2,3	Cachewnødder	27,0	13,5	Kartofler (kogt)	18	9	Kylling	0	0
Mini mælk	4,7	2,3	Chiafrø	7,7	3,6	Søde kartofler	14	7	Oksekød	0	0
Mini mælk, lak fri	2,6	1,3	Græskærkerner	4,7	2,3	Flødekartofler	10	5	Svinekød	0	0
Let mælk	4,7	2,3	Hasselnødder	14,9	7,4				And	0	0
Let mælk, lak fri	2,6	1,3	Hørfrø	18,1	9,0	Ris,parboiled (kogt)	32	16	Kalkun	0,1	0
Sød mælk	4,6	2,3	Macadamianødder	4,8	2,4	Ris. Jasmin (kogt)	34	17	Fersk laks	0	0
Sød mælk, lak fri	2,6	1,3	Mandler	5,4	2,7	Ris, brune (kogt)	30	15	Tun på dåse	0	0
Kærnemælk	3,7	1,6	Paranødder	8,5	4,2				Bacon	1,4	0,7
Kefir	3,7	1,6	Peanuts, saltede	9,4	4,7	Spaghetti (kogt)	30	15	Serrano skinke	0,2	0,1
			Pekannødder	5,0	2,5	Spaghetti FK (kogt)	29	14,5	Parmaskinke	0	0
Creme Fraice 18%	3,0	1,5	Sesamfrø	5,5	2,7	Lasagneplader	15	7,5	Hamburgerryg	1,5	0,75
Cheasy Fraice	3,4	1,7	Solsikkekerner	14,0	7,0				Pate	1	0,5
Piskefløde	3,2	1,6	Valnødder	10,6	5,3	Bulgur	45	22,5	Kløvborg 30 %	0,5	0,2
Piskefløde lak fri	2,8	1,4				Quinoa / sort	42	21	Kløvborg 45 %	0,5	0,2
Madlavningsfløde	6,7	3,6				Quinoa / rød	52	26	Ostehaps	1,0	0,5
Kaffefløde	4,3	2,1				Quinoa / hvid	44	22	Parmesan	4,1	2,0
						Kikærter	46	23	Brie	0,5	0,2
Arla Koldskål	8,7	4,3				Kidney bønner	60	30	Buko Pikant ost	3,8	1,9
Cheasy koldskål	3,7	1,6							Buko Neutral	4,2	2,1
Cheasy vanilieskyr	4,0	2,0				Tortilla	50	25			
Arla yougurt lak fri	3,6	1,5				----- pr stk.	31	15,5	Hytteost 4%	1,7	0,85
Cheasy yoghurt	3,8	1,6							Æg	1,1	0,5
Ymer naturel	3,4	1,7							Kokosmælk	3,0	1,5
Cultura hindbær	8,9	4,4							Kokosmælk light	1,7	0,85
Græsk Yoghurt 10%	3,6	1,8							Smør	0,7	0,35
Græsk Yoghurt 2%	3,7	1,8							Kærgården	0,6	0,3
Yoggi pære/banan	8,0	4,0							Margarine	0,7	0,35
Risdrik	11	5,5									
Mandelmælk	2,0	1,0									
Havredrik	5,6	2,8									

Sukker			Kunstigt sukker										
M	K	S	M	K	S	M	K	S	M	K	S		
Raff. Sukker	100	50	Dette er en liste over, de produkter der indeholder erythritol eller andet som sødemiddel, hvor kulhydrat indholdet ikke påvirker blodsukker.										
Honning	82	41											
Sirup	67	33,5											
Marmelade	69	34	Sukrin	0	0								
Syltetøj, jordbær	69	34,5	Sukrin Melis	0	0								
Syltetøj, hindbær	69	34,5	Sukrin Gold	0	0								
Easis syltetøj	5	2,5	Stevia	0	0								
			Hermesetas	0	0								
			EASIS Perfect Fit	0	0								

Mcdonalds(pr stk - ikke 100 g)			Alkohol			Brød			Slik, chips og kager pr stk		
M	K	S	M	K	S	M	K	S	M	K	S
Milkshake,jordbær	58	29	Baileys 2 cl	5	2,5	Lyst toastbrød	51	25,5	Nellie dellies	14	7
Milkshake, Vanilie	57	28,5	Ga-Jol shot 2 cl	5	2,5	----- pr skive	17	8,5	Romkugle	56	28
Milkshake, chok	57	28,5	Gløgg 2,22 dl	48	24	Groft toastbrød	44	24	Flæskesvær	0	0
Pommes frites, M	41	20,5	Hvidvin (sød) 1,5dl	9	4,5	----- pr skive	14	7	Magnum	23	11,5
Hamburger	30	15	Hvidvin (tør) 1,5 dl	0	0	Sandwich toast FK	45	22,5	1 Digestive kiks	10	5
BigMac	42	21	Rødvin 1,5 dl	4	2	----- pr skive	22,5	11,2	-II- Sukkerfri	10	5
McFeast	38	19	Snaps	8	4	Rugbrød ca	34	17	1 Digestive FK		
1 Chilli cheese tops	4	2	Øl (Odense classic)	8	4	----- pr skive	13	6,5	1 kanelgiffel	12	6
McFlurry Daim	53	27,5	Øl, nordic alkoholfri	13	6,5	Hotdogbrød	50	25	1 æbleskive	10	5
1 Chicken nugget	3	1,5	Carlsberg pilsner	8,2	4,1	----- pr brød	22,5	11,2	Skildpadde	20	10
Coca cola, M	42	20,2				Burgerbolle lys	49	24,5	Mars	35	17,5
Cola Zero	0	0	Cult shaker	33	16,5	----- pr bolle	27	18,5	Rittersport	55	27,5
Ketchup	3,8	1,7	Mokai	32	16	Burgerbolle grov	38		50g mandler	5	2,5
Pommesfrites sauce	1,7	0,7	Smirnoff Ice	14,5	7,2	----- pr bolle			35 g Cachew	10	5
Gulerødder	2,6	1,3	Sommersby apple	26,4	13,2	Proteinbolle-Lidl	9,8		Micropopcorn	40	20
3 stk Hotwings	3,3	1,7	Temp	26,4	13,2	----- pr bolle			Saltede peanuts	2	2,5
						Møllehjul-frost FK	45		Oreo	7	3,5
			Gammel Dansk	0	0	----- pr bolle					
Andet fastfood			Cognac	0	0	Håndværkere ^{-frost}	48		Morgenmad		
Durum m. kebab	100	50	Gin	0	0	----- pr bolle			Pr 100 g		
Pizza	145	72,5	Rom	0	0	Chiastykker ^{-frost}	41		Coco pops	90	45
10 Sushi maki	70	35	Tequila	0	0	----- pr bolle			Cornflakes	80	40
10 Sushi Nigiri	60	30	Vodka	0	0	Stenalderbrød	7,5	3,7	Havrefras	60	30
Fransk hotdog	40	20	Whisky	0	0	Krydderboller/lys	51	25,5	Havregryn fin	58	29
Kylling sandwich	45	22,5				----- pr bolle	31	15,5	Havregryn grov	58	29
						Krydderboller/grov	46	23	Øllebrød	8	4
						----- pr bolle	31	15,5	Müsli m frugt/nødder	62	31
						Proteinbrød	22	11			
						----- pr skive	7,7	3,65			

Ved alkohol er det vigtigt at huske, at alkohol sænker blodsukkeret, men sukkeret i varen kan få blodsukkeret til at stige igen.
(Ved ren alkohol vil det derfor sænke blodsukker, hvorfor det anbefales at blande det med sukkerholdig væske)

Det anbefales diabetikere, at være forsigtige med at drikke for meget.

Hvis man har drukket til sent om aftenen/natten, anbefales det, at få lidt langsomme kulhydrater før sengetid (som eks rugbrød).

Ved alt brød vil der være en effekt på blodsukker alt efter hvor mange fibre produktet indeholder.

Det reelle indhold af sukker vil ikke ændres, men optagelsen vil hos nogle strække sig ud over lidt længere tid.

