

Grøntsagsliste

Nogle grøntsager især rodfrugter inderholder lidt kulhydrat, der kan give stigning i blodsukkeret, hvis man spiser større mængder af dem. Dvs. der kan være behov for lidt insulin til at omsætte kulhydraterne. Stigningen fra grøntsagerne vil dog være lille og langsom, så derfor anbefales det ikke generelt at tage ekstra insulin, når man spiser grøntsagsretter. Tal med din behandler om dette og brug dine egne erfaringer.

Kulhydrat indholdet er pr. 100 g rå grøntsag.

Nederst er der en liste over de 10 mest kulhydratrige grøntsager

<i>Produkt</i>	<i>Tilgængelig kulhydrat pr 100 g</i>
Agurk	1,4
Artiskok	5,1
Asparges	2,4
Aubergine	2,6
Bambusskud	3,2
Bladselleri	3,6
Blomkål	2,5
Broccoli	2,9
Bønnespirer	3,7
Bønnespirer soya	4,5
Bønnespirer adzuki	18,8
Champignon	1,7
Fennikel	3
Flåede tomater konserveres	3
Forårsløg	4,7
Græskar	3,1
Grønkål	4,2
Grønne ærter	7
Grønne bønner	2,7
Gulerod	5,9
Hvidløg	31
Hvidkål	4,7
Jordkok	0*
Julesalat	2,7
Kastanje ægte rå	33,9
Kinakål	2,1
Kålrabi	5,7
Lucern spirer	0,2
Løg	8,1
Majroe	4,7
Majskolbe	13,6
Majs kerner konserveres	18,5

Pastinak	10,1
Peberfrugt grøn	2,8
Peberfrugt rød	4,5
Persillerod	8
Porre	5,5
Rabarber	3
Radiser	1,2
Rosenkål	5,5
Ræddike	3,2
Rødbede	9,1
Rødkål	4,5
Salat iceberg	2,1
Salathoved grøn	2,7
Savoykål	3
Selleri knold	4,3
Skorzonnerod	15,3
Spidskål	3
Spinat	1,5
Squash	1,6
Tomat	4,3
Tomatjuice konserver	3,7
<i>10 mest kulhydratrige grøntsager</i>	<i>Tilgængelig kulhydrat pr 100 g</i>
Majs kerner konserver	18,5
Skorzonnerod	15,3
Majskolbe	13,6
Pastinak	10,1
Rødbede	9,1
Løg	8,1
Persillerod	8
Grønne ærter	7
Gulerod	5,9
Kålrabi	5,7
Kilde: www.foodcomp.dk	

*Indeholder inulin der ikke giver stigning i blodsukkeret.

Hvidløg, kastanje og adzuki bønnespirer er nogle af de grøntsager, der også indeholder noget kulhydrat, der kan give en stigning i blodsukkeret. Hvis du tilsætter lidt hvidløg til din middagsret, vil det dog ikke have nogen betydning. Men der hvor du især skal være opmærksom er hvis du spiser større mængder af syltede hvidløg, bagte hvidløg o. lign.

Udarbejdet af Diabetesforeningen maj 2010. Revideret november 2011.