

Sådan virker kulhydrater på din krop

Tekst og grafik: Rie Jerichow

Kilde: Lisa Heidi Witt og Susanne Elman Pedersen, kliniske diætister i Diabetesforeningen

Hvad får dit blodsukker til at stige?
Hvordan har din krop brug for kulhydraterne?

Læs og kig med her, og bliv lidt klogere.

Flere slags kulhydrater

Sukkerarter og stivelse er de to slags kulhydrater, der får blodsukkeret til at stige.

SUKKERARTER

Sukker, honning, druesukker, mælkesukker og frugtsukker er kulhydrater. De kaldes simple kulhydrater.

STIVELSE

Brød, kartofler, pasta og gryn indeholder stivelse, som kaldes sammensatte kulhydrater. Noget stivelse bliver hurtigt omdannet til sukker, og sukkerindholdet i blodet vil derfor også stige hurtigt.

Hvis maden indeholder kostfibre som i rugbrød, havregryn og grove grøntsager, kan kostfibre forsinke optagelsen af sukker, og blodsukkerstigningen bliver derfor langsommere.

KOSTFIBRE

Kostfibre er en anden slags kulhydrater og giver ikke blodsukkerstigning. De passerer næsten ufordøjet gennem fordøjelsessystemet og er med til at forsinke optagelsen af sukker i tarmen. De giver også en længerevarende mæthed.

Hvor mange kulhydrater skal du have?

Al vores mad består grundlæggende af kulhydrater, fedt og protein. Det er vigtigt at få den rette mængde af hvert næringsstof, så kroppen kan arbejde optimalt.

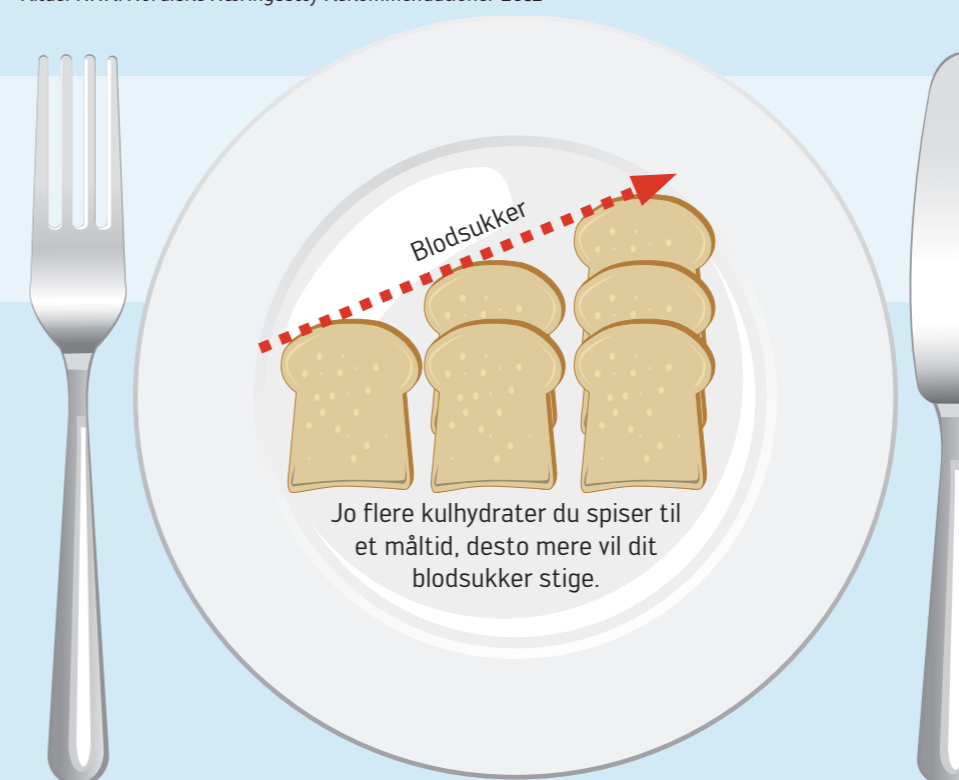
Det anbefales, at din mad sammensættes, så energien fordeler sig således:

45-60 pct. kulhydrater

25-40 pct. fedt

10-20 pct. protein

Kilde: NNR/Nordiske Næringsstof Rekommandationer 2012



Du har brug for kulhydrater

Det kan være nærliggende at tænke, at man kan lade være med at spise kulhydrater for at kunne styre sit blodsukker bedre, men...

Kroppen har brug for kulhydrater, fordi...

- de giver energi
- de giver brændstof til hjernen
- de lagres som sukkerreserve i muskler og lever

Brød, ris og pasta med fuldkorn, kartofler, grøntsager og frugt giver desuden...

- kostfibre
- vitaminer
- mineraler
- mæthed

Værsgo' her er 10 gram kulhydrater

Hver af de viste portioner giver 10 gram kulhydrater. Bælgfrugterne til venstre giver den mest langsomme blodsukkerstigning – druesukkeret til højre den hurtigste.

25 g bælgfrugter



25 g fuldkornsrugbrød



15 g fuldkornspasta



1 æble



60 g kartoffel



½ skive hvidt brød



2 dl mælk



1 dl juice



3 stk. druesukker



■ Sukkerarter + stigning i blodsukkeret

■ Stivelse + stigning i blodsukkeret

■ Kostfibre ÷ stigning i blodsukkeret

Langsom blodsukkerstigning

Hurtig blodsukkerstigning