



Billeder fra pjecen 'Sund mad til dig med type 2-diabetes'



Hurtig blodsukkerstigning → **Langsom blodsukkerstigning**



Druesukker

Juice

Lyst brød

Mælk

Kartoffel

Æble

Ris

Fuldkorspasta

Havregryn

Rugbrød

Bønner

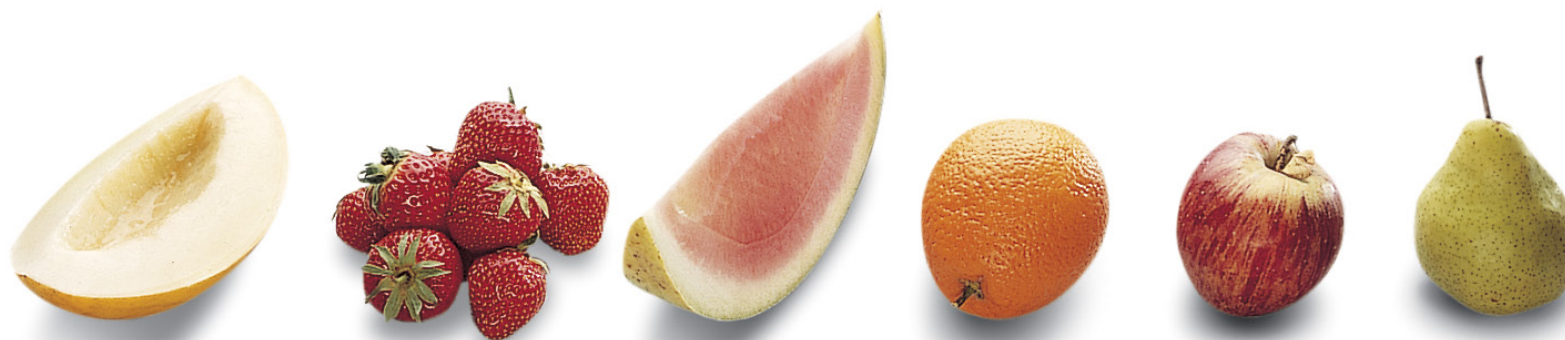
Billede 2: Kulhydrat: 10 g kulhydrat



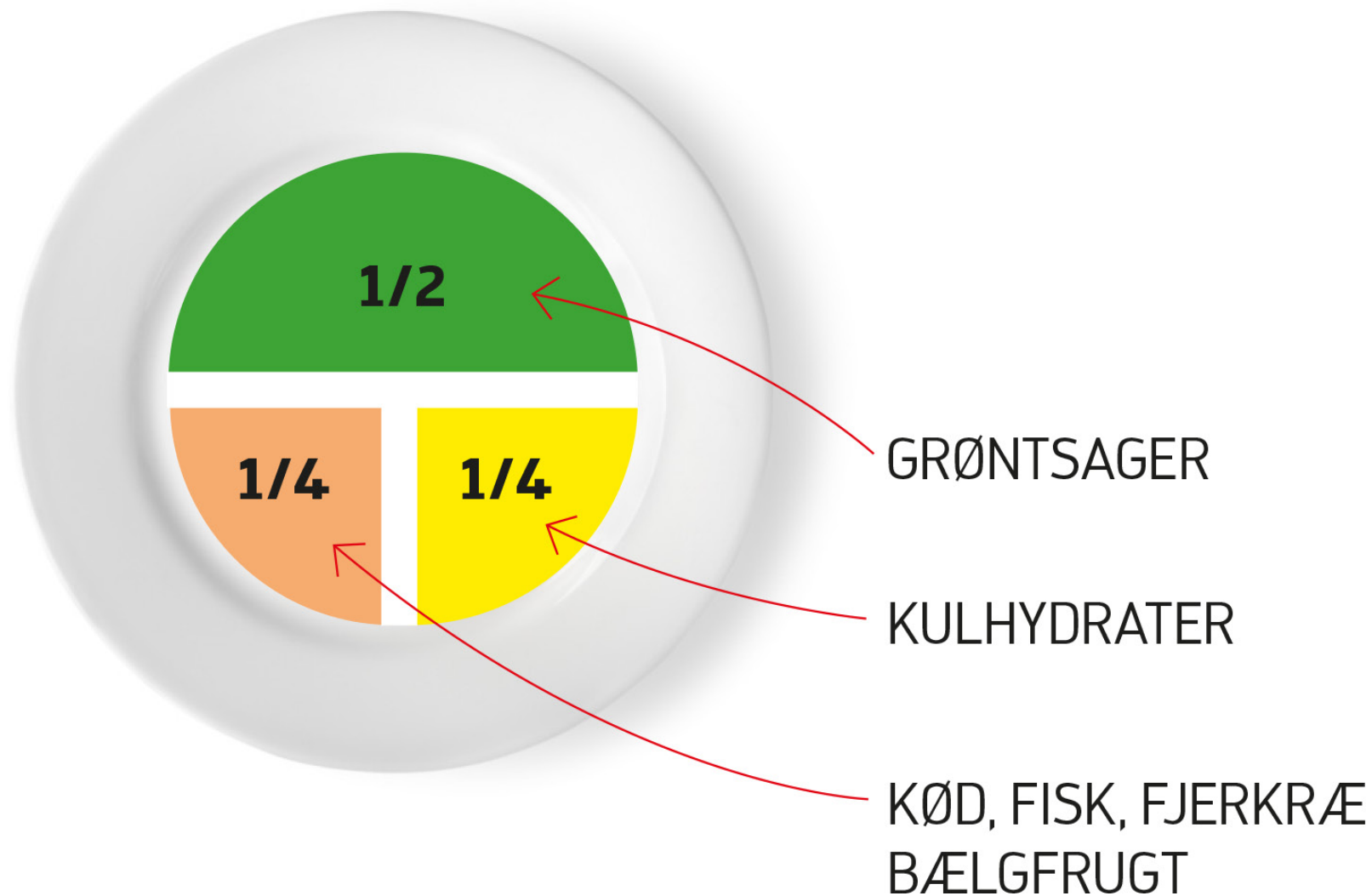
Billede 3: Kulhydrat: lavt indhold af fuldkorn



Billede 4: Kulhydrat: højt indhold af fuldkorn



Billede 5: Kulhydrat: Frugtportioner svarende til 10 g kulhydrat



Billede 6: Tallerkenmodel (T- tallerken)