

Så hurtigt får maden blodsukkeret til at stige

Få her et overblik over, hvor hurtigt blodsukkeret stiger, afhængig af hvad du spiser og drikker. Oversigten er delvist baseret på glykæmisk indeks.

Grafik: Rie Lynggaard Topp Tekst: Lisa Heidi Witt og Susanne Elman Pedersen, kliniske diætister i Diabetesforeningen
Redigeret: Maj 2019

Kulhydraters funktion: de giver brændstof til hjernen • de giver energi • de lagres som sukkerreserve i muskler og lever og frigives, så blodsukkeret stiger, hvis du får lavt blodsukker
Kostfibre, som er i for eksempel grøntsager, er også kulhydrater, men giver ikke stigning i blodsukkeret

