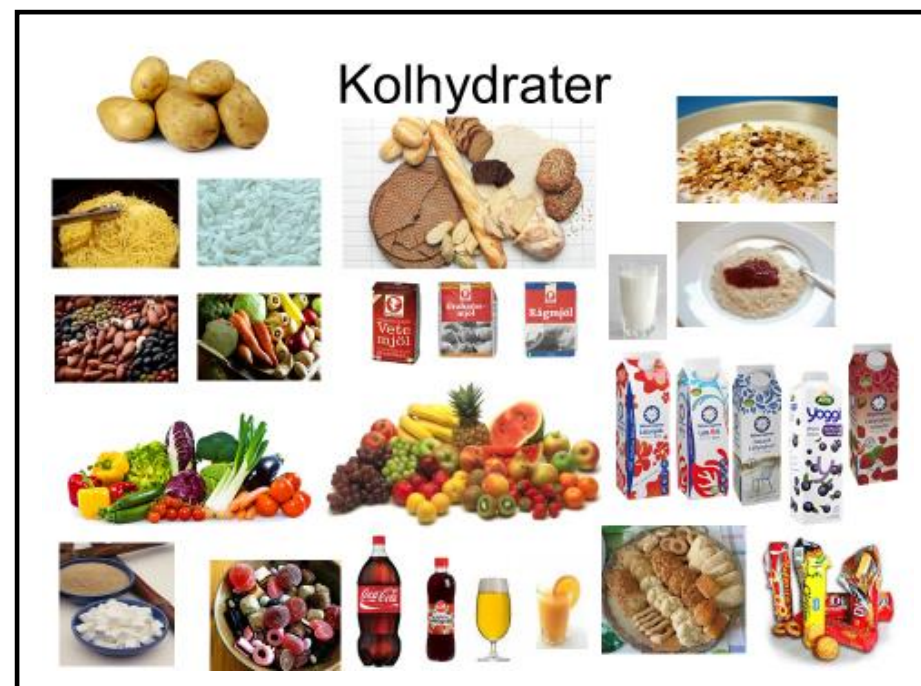


Kolhydratmängder i olika livsmedel

Livsmedel	Vikt	Kolhydrater
1 styck äggstor potatis, kokt	60 g	10 g
Pommes frites, mellan	115 g	40 g
1 dl potatismos	100 g	15 g
1 dl kokt pasta	55 g	15 g
1 dl kokt ris	80 g	20 g
1 dl vita bönor i tomatsås	100 g	15 g
1 dl majskorn	70 g	10 g
Rotfrukter	100 g	5 g
Grönsaker	100 g	5 g
1 skiva vitt bröd	30 g	15 g
1 skiva rågbröd	35 g	15 g
1 skiva knäckebröd typ Husman	13 g	8 g
1 hel frukostbulle	50 g	25 g
1 dl havregryn	35 g	20 g
1 dl müsli	40 g	25 g
2 dl frukostflingor	30 g	20 g
2 dl naturell mjölk/fil/yoghurt	200 g	10 g
2 dl söt yoghurt/fil	200 g	25 g
2 dl juice	200 g	20 g
1 äpple/päron/apelsin	140 g	15 g
1 clementin	75 g	7 g
1 banan	115 g	25 g
10 stycken vindruvor	120 g	20 g
Godis	100 g	80 g
Choklad	100 g	55 g
Popcorn/chips/ostbågar	100 g	50 g
Vetebröd	50 g	25 g
1 styck småkaka	10 g	7 g

Kolhydraträkning

ett verktyg för dig som har diabetes och behandlas med bas- och måltidsinsulin



Mål för glukosvärde

- Glukosvärde *före* måltid: 4-6 mmol/L
- Glukosvärde *efter* måltid: 6-9 mmol/L (ca 1 ½ timme efter måltid)

Tid i målområde (TIR)

- Mer än 70 % av glukosvärdena inom 4-10 mmol/L

Individuella mål

- Glukosvärde _____
- HbA1c _____

Hur påverkar maten glukosvärdet?

- **Kolhydraterna** omvandlas till glukos och höjer glukosvärdet. Se exempel på bilden på framsidan och tabellen på baksidan
- Livsmedel som kött, fågel, fisk, skaldjur, ägg, ost och matfett innehåller **protein** respektive **fett** vilka inte bryts ner till glukos
- **Fett** och **fiber** fördröjer upptaget av kolhydrater

Vad ska jag tänka på när jag väljer måltidsdos?

- Vilket glukosvärde har jag?
- Hur mycket kolhydrater finns det i måltiden inkl. drycken?
- Kolhydratkvot och insulinkänslighet, se nästa sida
- Hur mycket insulin finns kvar i kroppen av tidigare given måltidsdos och eventuell extrados?
- Påverkan av fysisk aktivitet, sjukdom och stress

Hur länge verkar direktverkande insulin?

- Effekten är störst efter ca 1-1 ½ timme och ungefär 40 % av insulinet är kvar efter 3 timmar

Läs mer om kolhydraträkning

- www.vardgivare.skane.se > Patientinformation > Endokrina organ. Här finns materialserien "Bra mat" med bl.a. energilistor och kolhydratmängder
- www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen
- www.diabetesappar.se
t.ex. Livsmedelsdatabasen (Android), Näringsguide (Iphone)
- www.kostateljen.se

Uträkningar

Aktuell **total insulin** under dygnet =

Basinsulin _____ enheter + måltidsinsulin _____ enheter = _____ enheter

Kolhydratkvot till frukost (300-regeln)

Beräknar antal gram (g) kolhydrater som 1 enhet (E) måltidsinsulin tar hand om till frukost.

$300/\text{total insulin}$ = antalet gram kolhydrater som 1 E insulin tar hand om.

$300 / \text{_____} = \text{_____}$

1 E insulin tar hand om _____ gram kolhydrater till frukost

Kolhydratkvot till lunch och kvällsmat (500-regeln)

Beräknar antal gram (g) kolhydrater som 1 enhet (E) måltidsinsulin tar hand om till övriga måltider och mellanmål.

$500/\text{total insulin}$ = antalet gram kolhydrater som 1 E insulin tar hand om.

$500 / \text{_____} = \text{_____}$

1 E insulin tar hand om _____ gram kolhydrater

Korrigeringsdos/Insulinkänslighet (100-regeln)

Vid justering av ett högt glukosvärde.

Beräknar hur många mmol/L som 1 enhet (E) måltidsinsulin sänker glukosvärdet.

$100/\text{total insulin}$ = hur många mmol/L som 1 E insulin sänker glukosvärdet.

$100 / \text{_____} = \text{_____}$

1 E insulin sänker glukosvärdet _____ mmol/L

Beräkningen ger ofta en god skattning av hur mycket måltidsinsulin som behövs för att få ett bra glukosvärde. Beräkningen kan behöva justeras.