

# Kulhydrattælling

Det er kulhydraterne i et måltid, der får blodsukkeret til at stige. For at kunne dosere den rette mængde hurtigtvirkende insulin til måltiderne har du brug for at kunne tælle og vurdere mængde og type af kulhydrater i den mad, du spiser.

## Kulhydrater findes i:

- Mel, brød, knækbrød, kiks o.lign.
- Morgenmadsprodukter fx gryn, mysli, cornflakes o.lign.
- Kartoffler, ris, pasta o.lign.
- Frugt og frugtjuice.
- Mælk og surmælksprodukter.
- Bælgfrugter fx kidneybønner, gule ærter, linser.
- Sukker, honning, marmelade og andre sukkerholdige produkter fx søde sager.
- Chips og fast food.
- Sukkerholdig saft/læskedrikke/sodavand og alkohol.

## Arbejdsark

Når du skal i gang med at tælle kulhydrater, er det en god idé at skrive ned, hvad du spiser og drikker, og måle blodsukker før og 2 timer efter hovedmåltiderne. Skriv også gerne, hvis du er fysisk aktiv. På denne måde kan du få nogle erfaringer med, hvordan de forskellige levnedsmidler samt fysisk aktivitet påvirker dit blodsukker.

## Forberedelse

Inden din første konsultation ved den kliniske diætist bedes du veje den mad og drikke, som indeholder kulhydrater, og udfylde vedlagte kostregistrerings ark som vist i eksemplet.

Eksempel:

<b>Morgen kl. 7.45</b>	<b>Blodsukker før måltidet</b> <u>8,5</u> mmol/l	
Mad: <u>Havregryn</u>	vægt: <u>30</u> gram.	<b>Enheder insulin</b> <u>10</u>
Mad: <u>Rosiner</u>	vægt: <u>10</u> gram.	
Mad: <u>Rugbrød</u>	vægt: <u>25</u> gram.	
Mad: <u>Syltetøj</u>	vægt: <u>10</u> gram.	
Drikke: <u>Letmælk</u>	vægt: <u>150</u> gram.	
	<b>Blodsukker 2 timer efter måltidet</b> <u>6,2</u> mmol/l	

Det er vigtigt, at du udfylder de vedlagte ark, så den kliniske diætist kan vejlede dig i at udregne kulhydratindholdet i dine måltider vha. varedeklarationer og kulhydratvariationslister. Det er ligeledes vigtigt, at du tager udgangspunkt i typiske hverdage.

Medbring gerne emballage eller varedeklaration på noget af den mad, du spiser.

Dato: \_\_\_\_\_ ugedag \_\_\_\_\_

Morgen kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Formiddag:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Frokost kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Eftermiddag:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Aften kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Sen aften:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker inden sengetid \_\_\_\_\_ mmol/l

Motion: \_\_\_\_\_ hvornår på dagen kl.: \_\_\_\_\_ Hvor lang tid: \_\_\_\_\_ minutter

Dato: \_\_\_\_\_ ugedag \_\_\_\_\_

Morgen kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Formiddag:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Frokost kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Eftermiddag:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Aften kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Sen aften:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker inden sengetid \_\_\_\_\_ mmol/l

Motion: \_\_\_\_\_ hvornår på dagen kl.: \_\_\_\_\_ Hvor lang tid: \_\_\_\_\_ minutter

Dato: \_\_\_\_\_ ugedag \_\_\_\_\_

Morgen kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Formiddag:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Frokost kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Eftermiddag:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Aften kl. \_\_\_\_\_ Blodsukker før måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Drikke: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker 2 timer efter måltidet \_\_\_\_\_ mmol/l

**Sen aften:**

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Mad: \_\_\_\_\_ vægt: \_\_\_\_\_ gram.

Enheder insulin \_\_\_\_\_

Blodsukker inden sengetid \_\_\_\_\_ mmol/l

Motion: \_\_\_\_\_ hvornår på dagen kl.: \_\_\_\_\_ Hvor lang tid: \_\_\_\_\_ minutter