Steno Diabetes Center Copenhagen
Afsnit for Ernæring & Fysisk Aktivitet

# Kulhydratlister




REGION

Steno Diabetes Center Copenhagen

# Kulhydratlister

På de følgende kulhydratlister er kulhydraterne inddelt i forskellige fødevaregrupper. Listerne kan anvendes som et værktøj, så du lærer de forskellige kilder til kulhydrater at kende og bliver bedre til at vurdere kulhydratmængden i din mad.

For de fleste fødevarer er det angivet, hvor stor en mængde af fødevaren du skal spise for at få 10 gram kulhydrater. Mængden er både angivet i gram og husholdningsmål for at gøre listen lettere at bruge. Værdierne er rundet lidt op eller ned for de fleste fødevarer for at gøre det nemmere for dig. Du skal derfor betragte listerne som vejledende.

Hvis du spiser store mængder af en fødevare, kan det være en fordel at beregne indholdet af kulhydrater mere præcist ved hjælp af data fra Fødevaredatabanken, som findes online på frida.fooddata.dk fra Fødevareinstituttet ved Danmarks Tekniske Universitet (DTU) eller ud fra fødevarens næringsdeklaration. Se eventuelt pjecen 'Basal kulhydrattælling', som findes på www.sdcc.dk, for at få hjælp til dette, eller anvend følgende apps: 'Diabetes & kulhydrattælling' eller 'Ernæring™'.




# Brød eller lignende

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Butterdej | 30 g | ½ plade |
| Filodej | 15 g | ½ plade |
| Franskbrød, sigtebrød, rundstykke | 20 g | ½ skive, ½ bolle |
| Grissini | 15 g | 2 stk. |
| Grovbrød, diverse slags, grahamsbrød | 20 g | ½ skive |
| Knækbrød, diverse slags | 15 g | 1-3 skiver |
| Pitabrød, pølsebrød, burgerboller | 20 g | |
| Riskiks | 15 g | 2 stk. |
| Rugbrød – alle typer | 25 g | ½ skive |
| Sandwichbrød | 20 g | ½ skive |
| Skorper, tvebakker | 15 g | 1-3 stk. |
| Tacoskaller | 17 g | 1½ stk. |
| Tarteletter | 20 g | 1-2 stk. (1 tyk eller 2 alm.) |
| Tebirkes | 40 g | ½ stk. |
| Tortilla | 20 g | ½ stk. alm. eller ⅓ stk. stor |

*g = gram*

# Morgenmadsprodukter

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| All Bran Fibre Plus | 20 g | ¾ dl |
| All Bran Regular | 15 g | 1 dl |
| Cornflakes | 12 g | ¾ dl |
| Cocopops | 10 g | ½ dl |
| Havrefras | 17 g | 1 dl |
| Havregryn, rugflager, bygflager | 17 g | ⅓ dl |
| Mysli | 15 g | ½ dl |
| Rugfras | 15 g | 1 dl |
| Ymerdrys uden sukker | 15 g | 2 spsk. |

*g = gram*

# Mel, gryn og lignende

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Boghvedegryn, byggryn, mannagryn | 15 g | |
| Grahamsmel, fuldkornshvedemel | 15 g | 1½ spsk. |
| Havregryn | 17 g | ⅓ dl |
| Havreklid | 15 g | |
| Hirseflager | 15 g | 2 spsk. |
| Hvedemel, sigtemel | 15 g | 1½ spsk. |
| Kornkerner, rug, hvede, spelt, byg | 35 g kogt, 15 g rå | ½ dl kogt |
| Majsmel, rismel | 15 g | 1½ spsk. |
| Maizena, kartoffelmel | 10 g | 1 spsk. |
| Rasp | 15 g | 2 spsk. |
| Rugmel | 15 g | 2 spsk. |

*g = gram*





# Mælk og mejeriprodukter

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Kakaomælk, kunstigt sødet | 2 dl | 1 glas |
| Kakaomælk, sukkersødet | 1 dl | ½ glas |
| Kærnemælk | 2 dl | 1 glas |
| Laktosefri mælk | 3½ dl | 2 glas |
| Letmælk | 2 dl | 1 glas |
| Minimælk | 2 dl | 1 glas |
| Skummetmælk | 2 dl | 1 glas |
| Sødmælk | 2 dl | 1 glas |
| A 38, Ylette, Ymer, Tykmælk (0,5 % og 1,5 %) | 2 dl | 1 portion |
| Frugtyoghurt sødet med aspartam, f.eks. Cheasy, Minimum og Jogging | 2 dl | 1 portion |
| Frugtyoghurt sødet med stevia. F.eks. Yoggi | 1¼ dl | ½ portion |
| Frugtyoghurt sødet med sukker | 1 dl | ½ portion |
| Laktosefri yoghurt naturel | 3 dl | 1½ portion |
| Proactiv drikkeyoghurt | 2 dl | dosis =1 dl per dag |
| Skyr med frugt, sødet med sukker | 1¼ dl | ½ portion |
| Skyr med frugt, sødet med aspartam | 2 dl | 1 portion |
| Skyr naturel | 3 dl | 1½ portion |
| Yoghurt naturel | 2 dl | 1 portion |

*g = gram, 1 glas = 2 dl og en portion = ca. 2 dl*

# Alternativer til komælk

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Havredrik | 1 dl | ½ glas |
| Risdrik | 1 dl | ½ glas |
| Soyadrik, tilsat sukker | 2 dl | 1½ glas |
| Soyadrik, uden sukker | 3½ dl | 2½ glas |

# Kartofler, ris, pasta og lignende

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Bulgur, couscous | 40 g kogt (15 g rå) | ¾ dl kogt |
| Butterbeans | 75 g kogt (25 g rå) | 1 dl kogte |
| Edamame sojabønner, friske/frosne | 90 g | 90 g |
| Gule ærter | 25 g (rå) | |
| Hummus | 100 g | 1 dl |
| Kartoffel | 60 g | 1 mellemstor |
| Kartoffelbåde, ovnbagte | 40 g | |
| Kartoffelmos | 60 g | ¾ dl |
| Kartoffelmospulver | 15 g | |
| Kidneybønner | 70 g kogt (20 g rå) | 1 dl kogte |
| Kikærter, hvide bønner | 50 g kogt (20 g rå) | ¾ dl kogte |
| Lasagneplade, tørret | (15 g rå) | ⅔ plade |
| Linser | 50 g kogt (20 g rå) | ¾ dl kogte |
| Majskerner | 50 g | ¾ dl eller ⅓ stor kolbe |
| Nudler, hvede | 40 g kogt (15 g rå) | ¾ dl kogt |
| Nudler, ris- eller glasnudler | 40 g kogt (13 g rå) | ¾ dl kogt |
| Pasta, alle slags tørret | 40 g kogt (15 g rå) | ¾ dl kogt |
| Pommes frites | 50 g (tilberedt) | |
| Quinoa | 40 g kogt (15 g rå) | ½ dl kogt |
| Ris, alle slags, inklusiv vilde ris | 40 g kogt (15 g rå) | ¾ dl kogt |
| Rispapir, tørt | 12 g | 1½ stk. |
| Rodfrugter, ovnbagte | 100 g | |
| Sojabønner, tørrede | 170 g kogt (55 g rå) | 2 dl kogte |
| Sød kartoffel (batat) | 70 g | 1 lille |

*g = gram*



# Grøntsager

Grøntsager tælles som udgangspunkt kun med, hvis du spiser mere end 200 gram i et måltid og har type 1-diabetes. For grøntsager er det kun den spiselige del, som er angivet i tabellen. Det har især betydning for grøntsager, som skrælles, hvor kun en mindre del kan spises, f.eks. artiskokker, majskolber, kastanjer og jordskokker.

| | 10 gram (g) kulhydrater | Kulhydrater per 100 gram |
|---|---|---|
| Agurk | 715 g | 1 g |
| Artiskok | 196 g | 5 g |
| Asparges | 416 g | 2 g |
| Aubergine | 385 g | 3 g |
| Bambusskud | 310 g | 3 g |
| Bladselleri | 275 g | 4 g |
| Blomkål | 400 g | 3 g |
| Broccoli | 345 g | 3 g |
| Bønnespirer | 270 g | 4 g |
| Bønnespirer, adzuki | 55 g | 19 g |
| Champignon | 590 g | 2 g |
| Edamame sojabønner, frosne | 90 g | 11 g |
| Fennikel | 335 g | 3 g |
| Flåede tomater | 335 g | 3 g |
| Forårsløg | 210 g | 5 g |
| Græskar | 320 g | 3 g |
| Grønkål | 240 g | 4 g |
| Grønne bønner | 370 g | 3 g |
| Grønne ærter | 140 g | 7 g |
| Gulerod | 170 g | 6 g |
| Hvidkål | 210 g | 5 g |
| Jordskok | 85 g | 12 g |
| Julesalat | 370 g | 3 g |
| Kastanje, rå | 30 g | 34 g |





| | 10 gram (g) kulhydrater | Kulhydrater per 100 gram |
|---|---|---|
| Kinakål | 475 g | 2 g |
| Kålrabi | 175 g | 6 g |
| Lucernespirer | 5000 g | 0 g |
| Løg | 125 g | 8 g |
| Majroe | 210 g | 5 g |
| Majskolbe | 75 g | 14 g |
| Majskerner, konserves | 55 g | 19 g |
| Pastinak | 100 g | 10 g |
| Peberfrugt, grøn | 355 g | 3 g |
| Peberfrugt, rød | 220 g | 5 g |
| Persillerod | 125 g | 8 g |
| Porre | 180 g | 6 g |
| Rabarber | 335 g | 3 g |
| Radiser | 835 g | 1 g |
| Rodfrugter, ovnbagte | 100 g | 10 g |
| Rosenkål | 180 g | 6 g |
| Ræddike | 310 g | 3 g |
| Rødbede | 110 g | 9 g |
| Rødkål | 220 g | 5 g |
| Salat, iceberg | 475 g | 2 g |
| Salathoved, grøn | 370 g | 3 g |
| Savoykål | 335 g | 3 g |
| Selleri, knold | 230 g | 4 g |
| Skorzonerrod | 65 g | 15 g |
| Spidskål | 335 g | 3 g |
| Spinat | 665 g | 2 g |
| Squash / courgetter | 625 g | 2 g |
| Tomat | 230 g | 4 g |
| Tomatjuice, konserves | 270 g | 4 g |
| Ærter | 140 g | 7 g |



# Frisk frugt og bær

For frugt er det kun den spiselige del, som er angivet. Det har især betydning for frugt, som skrælles, og hvor kun en mindre del kan spises f.eks. bananer og appelsiner.

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Abrikos | 125 g | 3 stk. |
| Ananas | 85 g | 2 skiver |
| Appelsin, grapefrugt | 105 g | 1 lille |
| Avokado | 155 g | |
| Banan | 55 g | ½ stk. eller ½ dl mos |
| Blomme | 115 g | 1-3 stk. |
| Blåbær, ribs, hyben | 110 g | 1½-2 dl |
| Brombær | 200 g | 2 dl |
| Klementin | 125 g | 2 stk. |
| Fersken, nektarin | 110 g | 1 lille |
| Granatæble, kakifrugt, figen | 60 g | |
| Honningmelon, netmelon | 220 g | ¼ stk. |
| Jordbær, hindbær | 140 g | 2 dl |
| Kiwifrugt | 90 g | 1-1½ stk. |
| Mangofrugt | 70 g | ⅓ stk. |
| Papaya | 100 g | |
| Passionsfrugt | 75 g | 3-4 stk. |
| Solbær, kirsebær | 85 g | 1½ dl |
| Vandmelon, cantaloupe-melon | 130 g | |
| Vindruer | 75 g | 10-15 stk. |
| Æble, pære | 100 g | 1 lille |

*g = gram*

# Tørret frugt og bær

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Abrikoser, svesker | 18 g | 2-3 stk. |
| Figner | 18 g | 1-2 stk. |
| Dadler | 13 g | 1-2 stk. |
| Frugtpålæg | 17 g | 1 skive |
| Rosiner, tranebær | 13 g | 1 spsk. |

*g = gram*

# Konserveret frugt og juice

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Ananas, abrikos | 70 g | |
| Fersken, pære | 60 g | |
| Frugtjuice | 100 g | 1 dl |
| Mango chutney | 20 g | 1-1½ spsk. |

*g = gram*

# Nødder og mandler

| | 10 g kulhydrater | Husholdningsmål |
|---|---|---|
| Cashewnødder | 35 g | ½ dl |
| Hasselnødder | 100 g | 2 dl |
| Mandler | 100 g | 2 dl |
| Peanuts, ristede og saltede | 100 g | 1½ dl |
| Pinjekerner | 100 g | 1½ dl |
| Pistacienødder | 55 g | 1 dl |
| Valnødder | 100 g | 2½ dl |

*g = gram*



# Kiks

| | Portions-størrelse | Vægt | Kulhydrater | Fedt |
|---|---|---|---|---|
| Alt i én kiks med rodfrugt | 1 stk. | 17 g | 10 g | 3 g |
| Chokoladekiks | 1 stk. | 20 g | 14 g | 3 g |
| Cream crackers | 1 stk. | 8 g | 5 g | 1 g |
| Digestive | 1 stk. | 15 g | 9 g | 3 g |
| Mariekiks | 3 stk. | 12 g | 9 g | 2 g |
| Rugkiks | 2 stk. | 16 g | 9 g | 2 g |
| TUC-kiks | 3 stk. | 15 g | 10 g | 3 g |

*g = gram*

# Snacks

| | Portions-størrelse | Vægt | Kulhydrater | Fedt |
|---|---|---|---|---|
| Bugles | 1 dl | 13 g | 8 g | 4 g |
| Chips | 1 dl | 9 g | 5 g | 3 g |
| Chips | 1 minipose | 28 g | 14 g | 10 g |
| Ostepops | 1 dl | 10 g | 5 g | 3 g |
| Popcorn | 1 pose | 100 g | 52 g | 22 g |
| Saltstænger | 20 stk. | 15 g | 11 g | 1 g |
| Skruer | 1 dl | 8 g | 5 g | 2 g |

*g = gram*





# Drikkevarer med og uden alkohol

| | Portions-størrelse | Indhold | Kulhydrater |
|---|---|---|---|
| Baileys | 1 glas | 20 ml | 5 g |
| Hvidvin, alkoholfri | 1 glas | 125 ml | 7 g |
| Hvidvin, sød | 1 glas | 125 ml | 7 g |
| Hvidvin, tør | 1 glas | 125 ml | 0-1 g |
| Portvin | 1 glas | 40 ml | 4 g |
| Rødvin, rosévin, alkoholfri | 1 glas | 125 ml | 4 g |
| Rødvin, rosévin, champagne | 1 glas | 125 ml | 2 g |
| Sherry, tør | 1 glas | 40 ml | 0,5 g |
| Sherry, medium | 1 glas | 40 ml | 1,5 g |
| Sherry, sød | 1 glas | 40 ml | 2,5 g |
| Smirnoff Ice | 1 flaske | 275 ml | 25 g |
| Sommersby Apple Cider | 1 dåse | 330 ml | 26 g |
| Spiritus, f.eks. snaps, vodka, rom, gin | | | 0 g |
| Saftevand med sukker, drikkeklar, f.eks. Ribena | 1 glas | 200 ml | 27 g |
| Sukkerfri frugtsaft, drikkeklar, f.eks. Ribena Light | 1 glas | 200 ml | 10 g |
| Coca Cola | 1 dåse | 330 ml | 35 g |
| Øl, alkoholfri | 1 dåse | 330 ml | 15-20 g |
| Øl, almindelig pilsner | 1 flaske | 330 ml | 9 g |

*g = gram*

# Kager, is, desserter og chokolade

| | Portions-størrelse | Vægt | Kulhydrater | Fedt |
|---|---|---|---|---|
| Bland-selv slik | 1 pose | 100 g | 75 g | 0 g |
| Budding | 1 portion | 170 g | 30 g | 5 g |
| Chokolade, hvid | 1 stk. | 20 g | 12 g | 6 g |
| Chokolade, mælk (lys) | 1 stk. | 20 g | 10 g | 5 g |
| Chokolade, mørk min. 70% kakao | 1 stk. | 20 g | 7 g | 9 g |
| Chokolademousse, Mathilde Café | 1 bæger | 100 g | 13 g | 13 g |
| Flødebolle, Samba Topper | 1 stk. | 25 g | 16 g | 4 g |
| Flødebolle, almindelig | 1 stk. | 16 g | 11 g | 2 g |
| Flødeskumskage | 1 stk. | 100 g | 35 g | 21 g |
| Formkage, skærekage | 1 stk. | 70 g | 35 g | 15 g |
| Gajol, blå | 1 æske | 23 g | 12 g | 0 g |
| Guldbarre, almindelig mørk | 1 stk. | 45 g | 23 g | 15 g |
| Guldbarre, sukkerfri | 1 stk. | 45 g | 21 g | 16 g |
| Is, fløde | 1 kugle | 50 g | 12 g | 5 g |
| Is, Hjem-Is light | 1 bæger | 120 ml | 8 g | 4 g |
| Is, Easis vanilje | 1 kugle | 50 g | 4 g | 2 g |
| Ispind Filur | 1 stk. | 54 ml | 9 g | 0 g |
| Ispind, Champagnebrus | 1 stk. | 82 ml | 14 g | 2 g |
| Ispind, Magnum Classic | 1 stk. | 120 ml | 25 g | 16 g |
| Kanelgiffel | 1 stk. | 22 g | 11 g | 3 g |
| Kanelsnegl | 1 stk. | 90 g | 36 g | 20 g |
| Karamelbar, Easis 1 stk. | 1 stk. | 30 g | 6 g | 5 g |
| Karameller, Dumle | 2 stk. | 14 g | 9 g | 3 g |
| Karamelstang, fløde | 1 stk. | 14 g | 10 g | 2 g |
| Kinder mælkesnitte | 1 stk. | 28 g | 10 g | 7 g |
| Kinder æg | 1 stk. | 20 g | 12 g | 6 g |
| Kransekage | 6 cm | 15 g | 8 g | 4 g |
| Lakrids | 1 pose | 80 g | 67 g | 1 g |
| Lakrids, Piratos | 3 stk. | 10 g | 8 g | 0 g |
| M&M's peanuts | 1 pose | 200 g | 120 g | 50 g |
| Marcipanbrød | 1 stk. | 40 g | 19 g | 12 g |
| Marmelade, sukkersødet | 1 tsk. | 6 g | 3 g | 0 g |
| Marsbar | 1 stk. | 54 g | 38 g | 10 g |
| Matadormix | 1 pose | 120 g | 96 g | 0 g |
| Milkshake, Mathilde | 1 bæger | 200 g | 24 g | 4 g |
| Mini Smarties | 1 dåse | 40 g | 29 g | 7 g |
| Muffins | 1 stk. | 75 g | 38 g | 19 g |
| Nutella | 1 spsk. | 15 g | 9 g | 5 g |
| Pandekage | 1 stk. | 60 g | 18 | 3 g |
| Pålægschokolade | 1 stk. | 4 g | 3 g | 1 g |
| Regnbuestang | 1 stk. | 34 g | 28 g | 2 g |
| Rittersport, mælk med nødder | 1 plade | 100 g | 46 g | 38 g |
| Risalamande med kirsebærsovs | 1 bæger | 150 g | 30 g | 14 g |
| Skildpadde, kæmpe, fyldt | 1 stk. | 28 g | 19 g | 5 g |
| Småkage | 1 stk. | 10 g | 6 g | 2 g |
| Småkage, Easis | 1 stk. | 8 g | 3 g | 1 g |
| Sukker | 1 tsk. | 5 g | 5 g | 0 g |
| Twix bar | 1 stk. | 50 g | 33 g | 12 g |
| Tørkage | 1 stk. | 50 g | 23 g | 14 g |
| Vingummi | 1 pose | 80 g | 63 g | 0 g |
| Vingummi, Pesetos | 3 stk. | 12 g | 10 g | 0 g |
| Wienerbrød | 1 stk. | 100 g | 44 g | 27 g |
| Æbleskive | 1 stk. | 28 g | 9 g | 5 g |

*g = gram*



Kulhydratlister

# Fastfood og lignende

| | Portions-størrelse | Vægt | Kulhydrater | Fedt |
|---|---|---|---|---|
| Biksemad[1] | 1 portion | 300 g | 42 g | 18 g |
| Burger med bøf, lille[2] | 1 stk. | 170 g | 41 g | 18 g |
| Burger med bøf, stor[2] | 1 stk. | 340 g | 55 g | 45 g |
| Burger, Big Mac[3] | 1 stk. | 221 g | 42 g | 25 g |
| Durumrulle[2] | 1 stk. | 455 g | 100 g | 45 g |
| Forårsrulle | 1 stk. | 90 g | 18 g | 5 g |
| Gule ærter[1] | 1 portion | 250 g | 35 g | 10 g |
| Hamburger[3] | 1 stk. | 105 g | 30 g | 9 g |
| Hotdog, almindelig[2] | 1 stk. | 185 g | 39 g | 28 g |
| Hotdog, fransk[2] | 1 stk. | 155 g | 42 g | 23 g |
| Kyllingenuggets[2] | 6 stk. | 105 g | 19 g | 14 g |
| Lasagne | 1 portion | 300 g | 42 g | 27 g |
| McChicken[3] | 1 stk. | 193 g | 45 g | 16 g |
| Pitasandwich med falafel[2] | 1 stk. | 310 g | 90 g | 30 g |
| Pitasandwich med kebab[2] | 1 stk. | 275 g | 50 g | 20 g |
| Pizza Margarita[2] | 1 stk. | 380 g | 144 g | 51 g |
| Pizza Pepperoni[2] | 1 stk. | 415 g | 133 g | 66 g |
| Pizzaslice[2] | 1 stk. | 175 g | 61 g | 21 g |
| Pommes frites, ovnbagte | | 50 g | 12 g | 3 g |
| Pommes frites[3] | mellem | 114 g | 41 g | 16 g |
| Pølsehorn | 1 stk. | 52 g | 16 g | 5 g |
| Risengrød | 1 portion | 250 g | 40 g | 5 g |
| Forårsrulle, frisk | 1 stk. | | 10-12 g | |
| Risotto[1] | 1 portion | 325 g | 50 g | |
| Sandwich m. frikadelle[2] | 1 stk. | 270 g | 70 g | 25 g |
| Sandwich m. kylling og bacon[2] | 1 stk. | 300 g | 76 g | 21 g |





| | Portions-størrelse | Vægt | Kulhydrater | Fedt |
|---|---|---|---|---|
| Sushi, maki | 1 stk. | | 3-5 g | |
| Sushi, nigiri | 1 stk. | | 5-7 g | |
| Sushi, på blomkålsris | 1 stk. | | 1 g | |
| Tartelet med fyld | 1 stk. | 96 g | 12 g | 10 g |
| Tomatketchup | 1 spsk. | 15 g | 3 g | 0 g |
| Tomatsuppe, Karoline | 1 portion | 250 g | 13 g | 8 g |

*g = gram*

*1. Skønnet portionsstørrelse*
*2. Kilde: Rapport: Næringsindhold i fastfood. Danmarks Fødevareforskning: Pub. Nr. 21 (oktober 2006)*
*3. Kilde: www.mcdonalds.dk (oktober 2007)*

# Vil du vide mere?

Har du brug for at lære mere om, hvordan du kan håndtere din mad, kan du bestille en tid til en samtale med en klinisk diætist på Steno Diabetes Center Copenhagen.



REGION H

**Steno Diabetes Center Copenhagen**

**Steno Diabetes Center Copenhagen**
Borgmester Ib Juuls Vej 83, 2730 Herlev
www.sdcc.dk
www.videncenterfordiabetes.dk