



Flere slags kulhydrater

Sukkerarter og stivelse er de to slags kulhydrater, der får blodsukkeret til at stige.

SUKKERARTER

Sukker, honning, druesukker, mælkesukker og frugtsukker er kulhydrater. De kaldes simple kulhydrater.

STIVELSE

Brød, kartofler, pasta og gryn indeholder stivelse, som kaldes sammensatte kulhydrater. Noget stivelse bliver hurtigt omdannet til sukker, og sukkerindholdet i blodet vil derfor også stige hurtigt.

Hvis maden indeholder kostfibre som i rugbrød, havregryn og grove grøntsager, kan kostfibrene forsinke optagelsen af sukker, og blodsukkerstigningen bliver derfor langsommere.


KOSTFIBRE

Kostfibre er en anden slags kulhydrater og giver ikke blodsukkerstigning. De passerer næsten ufordøjet gennem fordøjelsessystemet og er med til at forsinke optagelsen af sukker i tarmen. De giver også en længerevarende mæthed.

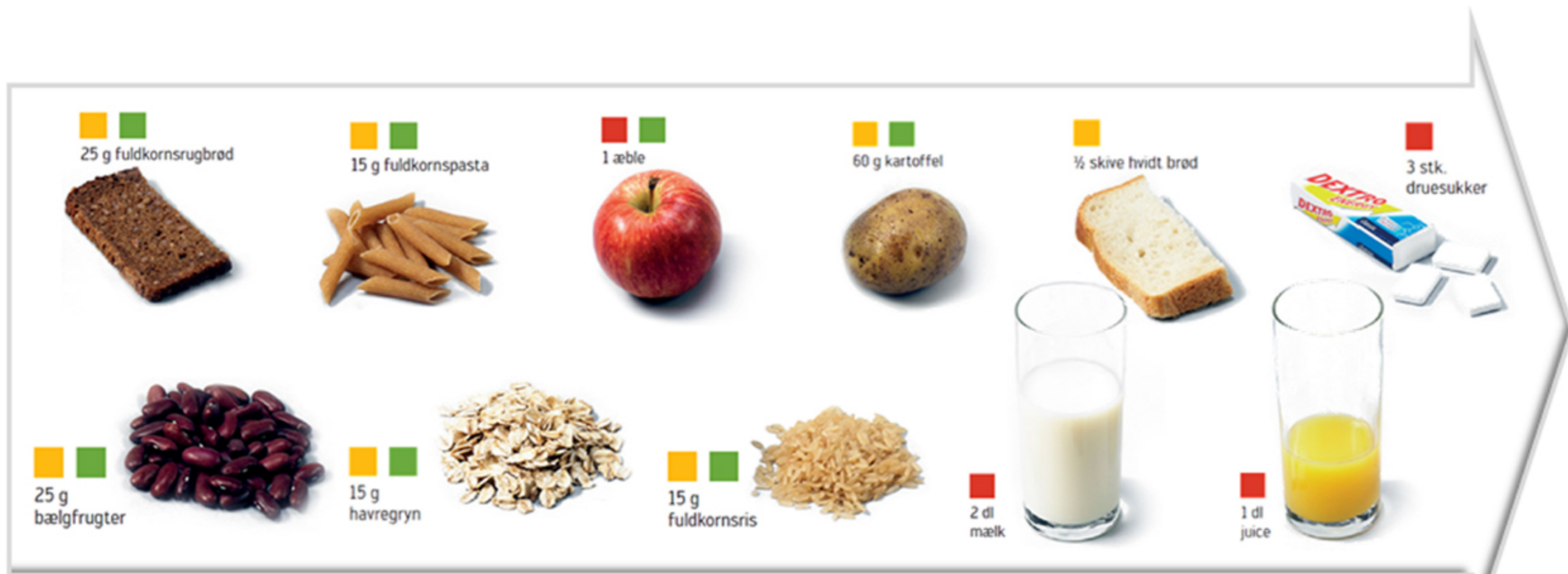
Kulhydrater og blodsukkerstigning

 Sukkerarter
+ stigning i blodsukkeret

 Stivelse
+ stigning i blodsukkeret

 Kostfibre
÷ stigning i blodsukkeret

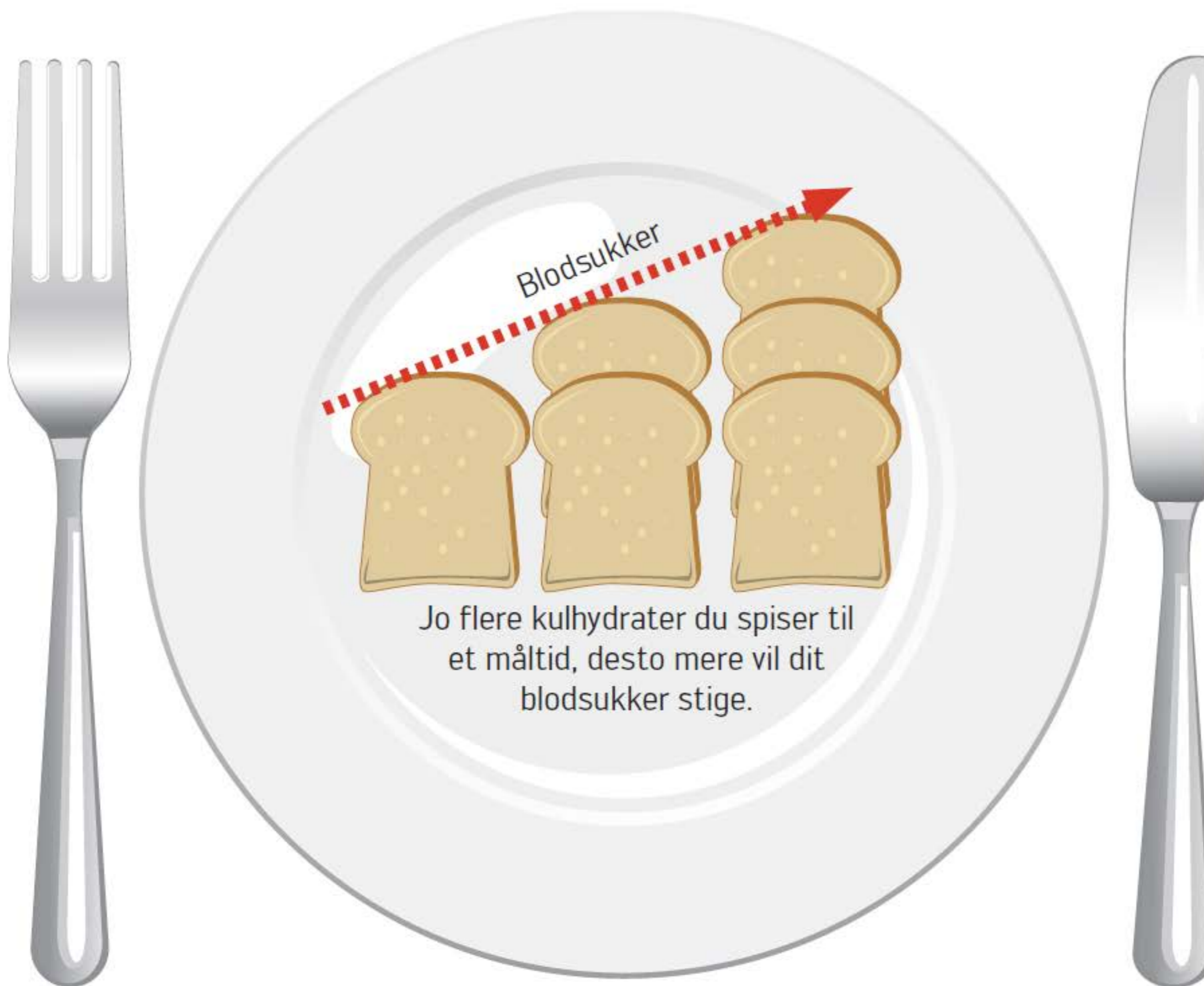
10 gram kulhydrater



Langsom blodsukkerstigning



Hurtig blodsukkerstigning



Blodsukker

Jo flere kulhydrater du spiser til
et måltid, desto mere vil dit
blodsukker stige.