

Kulhydratlister

10 GRAM
KULHYDRATER

Kulhydratlister

På de følgende kulhydratlister er kulhydraterne inddelt i forskellige fødevarergrupper. 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 fødevarer, kan det være en fordel at beregne indholdet af kulhydrater mere præcist ved hjælp af data fra Fødevaredata-banken, 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
Ymerdryg uden sukker	15 g	2 spsk.

g = gram

Mel, gryn og lignende

	10 g kulhydrater	Husholdningsmål
Boghvedegryn, byggryn, mannegryn	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, risemel	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, hvide	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
Rispir, 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, majscolber, 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
Kålraabi	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, konserver	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, konserver	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
Kannelsnegl	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

	Portions- størrelse	Vægt	Kulhydrater	Fedt
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
Pålægsschokolade	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

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.



**Steno Diabetes Center
Copenhagen**

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