

Hiilihydraattien arviointi

Tähän repäisylehtiöön on koottu tavallisten hiilihydraattipitoisten ruokien kuvia. Niiden avulla voidaan opettaa ateriainsuliinin annostelussa tarvittavaa hiilihydraattien arviointia. Mukana on sekä jokapäiväiseen käyttöön sopivia elintarvikkeita että herkuteltuotteita. Kuvia voidaan käyttää myös havainnollistamaan lasten välipalojen koostamista esimerkiksi päiväkodissa ja koulussa.

Lisätietoa hiilihydraattien arvioinnista sekä ruuan ja ateriainsuliinin yhteensovittamisesta:

- Diabetesliiton julkaisu: Tyypin 1 diabetes ja joustava monipistoshoido

Lisätietoa elintarvikkeiden hiilihydraattimäärästä:

- Diabetesliiton internetsivut www.diabetes.fi/hiilihydraattitaulukko
- elintarvikkeiden pakkausmerkinnät
- elintarvikkeiden koostumustietopankki www.finel.fi

Lisätietoa terveellisten aterioiden koostamisesta ja kokonaisten aterioiden hiilihydraattimäärästä, Diabetesliiton repäisylehtiöt:

- Monipuolisia aterioita 350-400 kcal
- Monipuolisia aterioita 500-600 kcal
- Esimerkki päivän aterioista 1 400 kcal
- Esimerkki päivän aterioista 2 000 kcal

10 grammaa / 20 grammaa hiilihydraattia sisältäviä elintarvikeannoksia:

Noin 10 grammaa hiilihydraattia

• neljän viljan puuro, keitetty veteen	1 dl
• maissihiutaleita	1 dl (13 g)
• myslä	2 rkl (15 g)
• ruisleipäpala	25 g
• pala patonkia	20 g, pituus noin 4 cm
• ”leveää” hapankorppua	2 palaa (20 g)
• täytekeksi	14 g
• näkkileipäpala	15 g
• peruna	60 g, kananmunan kokoinen
• perunamuusi	2/3 dl (80 g)
• pasta	2/3 dl (50 g)
• riisi	2/3 dl (40 g)
• maitoa tai piimää	2 dl
• vähäsokerinen jugurtti	1,25 dl (125 g, hiilihydraattia 6-7 g / 100 g)
• jäätelöpuikko	35 g
• maustamaton viili	2 dl (200 g)
• appelsiini	kuorineen 200 g
• omena	kuorineen 150 g
• tuoreita tai suoraan pakasteesta otettuja marjoja	2,5 dl (140 g)
• rivi suklaalevystä	20 g
• viinirypäleitä	reilu 1 dl (80 g)

Noin 20 grammaa hiilihydraattia

• iso leipäviipale	45 g
• pieni sämpylä	50 g
• karjalanpiirakka, kaupan valmispiirakka	60 g
• pikkupulla	40 g
• täysmehua	2 dl
• banaani	kuorineen 175 g
• pala itse tehtyä pizzaa	1/12 uunipellistä, palan koko noin 10-11 cm x 10-11 cm
• sokeroitu jugurtti	1,5 dl (150 g, hiilihydraattia 13 g / 100 g)
• vaniljajäätelösiivut	2 x 1 cm (100 g)
• jäätelötuutti	70 g
• pala pannukakkua	1/12 uunipellistä, palan koko noin 10 cm x 10 cm
• kaupan valmislettuja	3 kpl (55 g) ja reilu 1 tl (8 g) vadelmahilloa
• marjapiirakkapala	60 g
• täytekakkupala	60 g