

KULHYDRATER

DET MEST POPULÆRE

MAKRONÆRINGSSTOF

Kulhydrater er essentielle makronæringsstoffer, der giver energi til kroppen. Det er dog vigtigt at indtage dem med forsigtighed, da overskydende kulhydratforbrug, eksklusive kostfibre, kan føre til fedme eller vægtøgning. Ifølge retningslinjerne skal andelen af kulhydrater i din kost efter individuel overvejelse af protein- og fedtindtag være mindst 50 %.



De fire typer kulhydrater

1. Sukkerarter: Monosaccharider (f.eks. glucose, fructose og galactose) og disaccharider (f.eks. saccharose og lactose)
2. Polysaccharider: Stivelse (f.eks. i korn, bælgrugter, kartofler og nødder)
3. Kostfibre: Ufordøjelige af kroppen, men essentielle for tyktarmsbakterier til at producere fedtsyrer, der kan bruges som energikilde til tarmvægsceller og som regenereringshjælp til tarmslimhinden.
4. Sukkeralkoholer: Xylitol, sorbitol og mannitol, som er næsten lige så søde som sukker, men har halvdelen af kalorierne og forårsager mindre insulin. De bør dog indtages moderat for at undgå fordøjelsesproblemer.

Hele vs. raffinerede kulhydrater

Hele (gode) kulhydrater er uforarbejdede fødevarer, der stadig indeholder alt deres fiberindhold, såsom grøntsager, frugter, bælgrugter, kartofler og fuldkorn. De har en lav glykæmisk belastning og fører til forbedret metabolisk sundhed og reduceret risiko for sygdom. Eksempler på hele kulhydrater af meget høj kvalitet er havre, quinoa, hirse, boghvede, ærter, kikærter og nødder. Raffinerede (dårlige) kulhydrater forarbejdes industrielt, hvilket resulterer i fjernelse af kostfibre og vitale stoffer. Eksempler omfatter hvidt mel, polerede ris og detailsukker, som fører til alvorlige blodsukkerudsving, madtrang og en øget risiko for fedme og type 2-diabetes.



Gode og dårlige kulhydrater:

Gode kulhydrater: Alle grøntsager, frugter (uforarbejdede), bælgrugter, nødder, frø, fuldkorn (inklusive pseudokorn) og kartofler/søde kartofler. Dårlige kulhydrater: Sukker, sirup, hvidt mel, stivelsesmel, hvidt brød eller brød, der indeholder hvidt mel, hvide/polerede ris, frugtjuice, sødede drikke og andre produkter, der indeholder disse dårlige kulhydrater.

Husk at indtage kulhydrater med måde og at vælge hele kulhydrater så meget som muligt for at sikre en sund og afbalanceret kost.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."