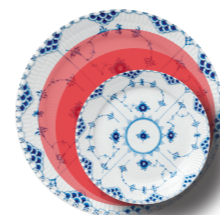


# Vil du spise færre kulhydrater?

Så er første skridt at vide, hvor de findes i dagens hovedmåltider.

Her får du et overblik og tips til, hvordan du kan reducere dine kulhydrater.

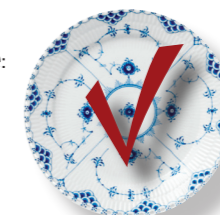
**HUSK** at tale med din behandler, før du laver væsentlige ændringer i din kost.



## SPIS MINDRE

Du får færre kulhydrater, når du undlader at spise:

- Kage, småkager, kiks
- Slik, chokolade, is
- Dessert
- Sukker og honning.



## VÆLG BEVIDST

Vælg kulhydrater med højt kostfiberindhold:

- Fuldkornsprodukter
- Grove grøntsager
- Kål
- Bælgfrugter.

**KULHYDRATERS FUNKTION:** De giver brændstof til hjernen. De giver energi. De lagres som sukkerreserve i muskler og lever og frigives, så blodsukkeret stiger, hvis du får lavt blodsukker.

## TIPS til morgenmad

- + Spis færre gryn/flakes og erstat f.eks. med lidt nødder eller mandler
- + Spis frisk frugt eller bær i stedet for juice
- + Vælg én type morgenmad med kulhydrat frem for f.eks. både havregryn, brød og juice
- + Varier f.eks. med æg, omelet og grøntsager en gang imellem.

### Her er kulhydraterne:

⊕ Spis færre af dem



## TIPS til frokost

- + Spis en mindre portion
- + Spis en mindre mængde brød
- + Suppler f.eks. med grove grøntsager, som kål, avocado og fisk, æg og kylling.

### Her er kulhydraterne:

⊕ Spis færre af dem



## TIPS til aftensmad

- + Spis f.eks. færre kartofler, ris, pasta, bulgur eller couscous
- + Erstat f.eks. med blomkålsris, grøntsagsspaghetti vendt i pesto eller bagte rodfrugter
- + Spis gerne bælgfrugter som tilbehør
- + Drik vand.

### Her er kulhydraterne:

⊕ Spis færre af dem

