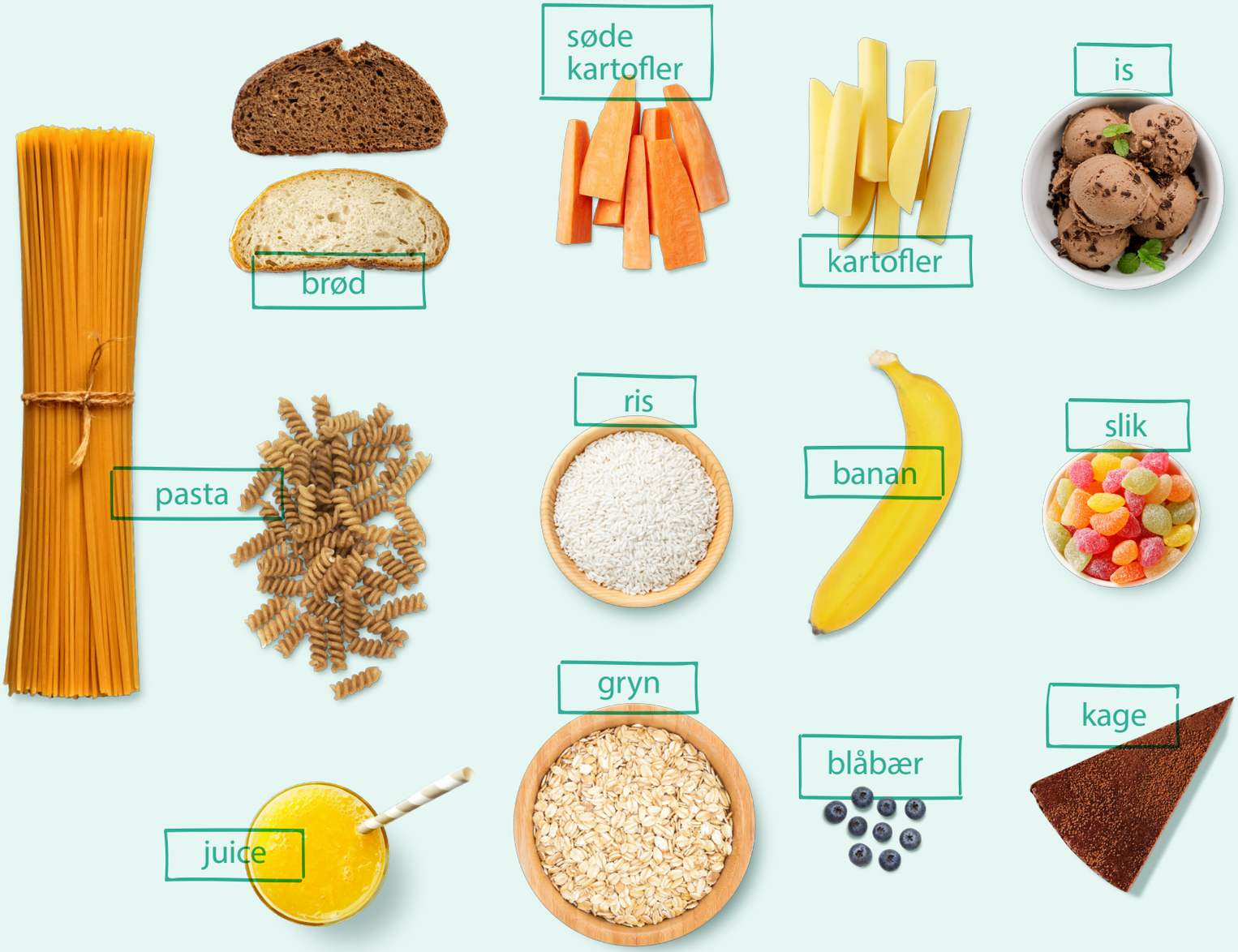
Kulhydrater

Kulhydrat er et næringsstof, som primært bidrager med energi i kroppen til hjerne og muskler.

Kulhydrat kommer fra planter og kan inddeles i undergrupper efter størrelse og med lavt til højt fiberindhold. Det betyder at kulhydrater spænder vidt fra slik og wienerbrød til havregryn, frugt, grøntsager og rugbrød. Kostfiberindholdet har betydning for, hvor hurtigt kulhydraterne omdannes til energi i kroppen.

Her finder du fx. kulhydrater



Mulige misforståelser

"Kulhydrater feder fordi de udløser insulin, som fremmer lagring af fedt og vægtøgning"

Det er rigtigt, at insulin er et hormon der fremmer fedtlagring, men det er kun i tilfælde ved et energioverskud. Der er altså intet fedende ved kulhydrater i sig selv, og det afhænger af hvilken situation man er i.

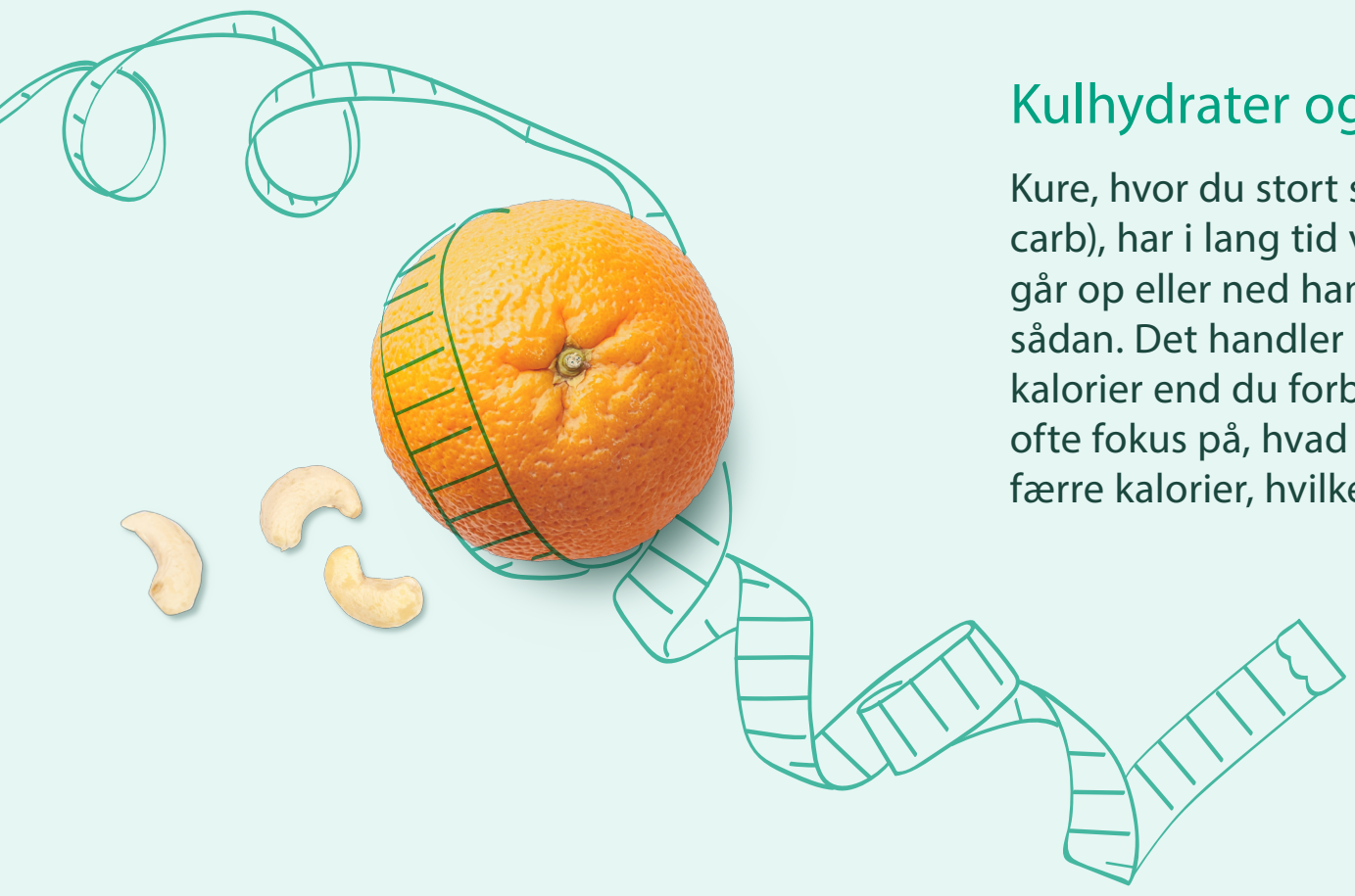
"Kulhydrater mætter ikke"

Alle typer af kulhydrater mætter – bare i forskellig grad. Især fødevarer med flere fuldkorn mætter godt i lang tid, fordi de sænker optagelseshastigheden og fylder mere i maven. Både sukker og kostfibre er typer af kulhydrater, men har forskellige virkninger i kroppen.

"Frugt feder fordi det indeholder frugtsukker"

Frugt indeholder også mange kostfibre, vitaminer og mineraler, og kan ikke reduceres til kun frugtsukker. Frugtsukkeret kommer i en samlet pakke af næringsstoffer, hvilket gør frugt næringsrigt og sundt i en varieret kost.

Godt at vide om kulhydrater



Kulhydrater og kure

Kure, hvor du stort set ikke spiser kulhydrat (Low carb), har i lang tid været populære. Men om vægten går op eller ned handler ikke om kulhydrater, som sådan. Det handler om, hvorvidt du spiser flere kalorier end du forbrænder. Når du går på kur, har du ofte fokus på, hvad du spiser, og spiser derved typisk færre kalorier, hvilket er derfor du taber dig.

Kostfibre

Kulhydrater har sin plads i en sund og varieret kost. Fuldkornsbrød, havregryn, frugt og grøntsager indeholder kulhydrater. Disse fødevarer har et højt indhold af de gavnlige kostfibre. Specielt frugt har været i søgelyset pga. indholdet af frugtsukker, men frugt indeholder vitaminer, mineraler og kostfibre, og hører derfor hjemme i den sunde kost.

<10 %
af det daglige kalorieindtag

Tomme kalorier

Kulhydrater findes også i slik, sukker, kage, is og sodavand. Man kalder det typisk for tomme kalorier, da der ikke er nogen vitaminer, mineraler eller kostfibre i disse fødevarer. Der er plads til slik og kage i mindre mængder – dog skal du helst have mindre end 10 % af din energi fra tomme kalorier[1].

Mæthed og kulhydrater

Kulhydratholdige fødevarer kan sagtens være rige på kostfibre[2]. Kostfibrene får maden til at fylde og giver en god mæthed både i selve måltidet, men også i timerne efter. De fiberrige kulhydrater er medvirkende til at forebygge overvægt og andre livsstilssygdomme[2].

Kilder

[1] NNR, norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf

[2] Whole Grains and Health Research, www.fuldkorn.dk/media/736990/2017wgc_researchreport.pdf

Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

SPIS SUNDERE DK
Rådet for sund mad

HJERTE FORENINGEN

KOST OG ERNÆRINGSFORBUNDET
SUNDHED ER EN RET