

Kulhydrattælling - instruktion

Til patienter og pårørende

Formålet med kulhydrattælling er at regne ud, hvor meget insulin du skal tage til et måltid. Alt hvad du spiser og drikker skrives i skemaet. Beskriv mængden så nøjagtigt som muligt. Tilsvarende skrives blodsukker, insulindosis og evt. kulhydrat ind i skemaet.

Udfyld 2 skemaer. Du finder skemaerne på diætisternes hjemmeside under Patientinformationer. **De udfyldte skemaer medbringes til samtalen hos diætisten eller sendes til Diætisterne** Sydvestjysk Sygehus Esbjerg eller Grindsted.

Brød, gryn, kartofler, ris og pasta skal vejes og vægten angives i gram. De øvrige mængder angives i tsk., spsk., skiver, stk. eller deciliter.

Glem ikke at angive hvilken type

- morgenmad fx havregryn, cornflakes, chokopops
- brød fx rugbrød, rundstykke, knækbrød
- fedtstof fx smør, rapsolie
- kød, fisk og pålæg fx kylling, makrel evt. fedtprocent
- mælk og surmælksprodukt fx letmælk, A38
- ost fx brie, smøreost, skæreost evt. fedtprocent
- grøntsager fx ærter, majs, broccoli, gulerod
- frugt fx æble, rosiner, jordbærgrød
- søde sager fx slik, kage, is
- snacks fx nødder, chips, popcorn
- drikkevarer fx kaffe, te, sodavand, saft og hvilket mærke

Medbring gerne foto af varedeklARATIONER (næringsindhold pr 100 g) og emballage fra fx brød og müsli til samtalen.

Opstår der tvivl i forbindelse med registreringen, kan du altid kontakte den kliniske diætist (tlf. 79182521).