

Räkna manuellt

Att kunna räkna kolhydrater är viktigt för att dosera insulin korrekt vid måltider. I Sverige anges kolhydratinnehållet alltid per **100 g** i näringsdeklarationen, vilket gör att det kan läsas som procent.

Det finns även en video på YouTube som förklarar:

[Kom igång med kolhydraträkning!](#)

I Charlie's diabetesryggsäck finns en köksvåg.

Steg för att räkna kolhydrater

1. Läs innehållsförteckningen

Kolla på raden för "Kolhydrater" i näringsdeklarationen. Siffran anges i gram per 100 g, vilket motsvarar procent.

Exempel: Om brödet innehåller **47 g** kolhydrater per 100 g = **47 %** kolhydrater.

2. Väg maten

Använd en köksvåg för att mäta mängden mat du ska äta.

Exempel: En macka väger **32 g**.

3. Beräkna mängden kolhydrater

Multiplitera mängden mat med kolhydrathalten (i procent).

Exempel:

- $32 \text{ g bröd} \times 0,47 (47\%) = \mathbf{15 \text{ g KH}}$
- $120 \text{ g yogurt} \times 0,087 (8.7\%) = \mathbf{10 \text{ g KH}}$
- $12 \text{ g Havrefras} \times 0,58 (58\%) = \mathbf{7 \text{ g KH}}$

4. Summera

$15 + 10 + 7 = 32 \text{ g KH}$. Alltså fyller vi i 32 g KH när vi ger en Bolus via pumpen.

Viktigt! Pasta skall alltid räknas på 26 g KH oavsett pastasort. Alltså multiplicera vikten av den kokade pastan med 0,26. Detta gäller makaroner, spagetti mm. KH som står på paketet är i torkad form vilket alltid är mer än när pastan är kokad.