

NØRD® AKADEMIET

Mad - brændstof til din hverdag.

Blodsukkeret er et udtryk for, hvor meget sukker eller kulhydrat vi har i blodet. Forskellige fødevarer påvirker vores blodsukker forskelligt. Der findes både kulhydrater, som optages hurtigt og langsomt i vores blod. Det har betydning for blodsukkerets stigning og stabilitet. Eksempelvis kan et ustabil blodsukker give træthed og ubehag. Både langsomt og hurtigt optagelige kulhydrater kan være gode, det kommer an på, hvad du skal bruge dem til.

I skal nu arbejde med nogle cases, hvor I kigger på sammenhængen mellem kost, fysisk aktivitet og blodsukker.

Forsøgsgang

Du skal nu lave et måltid til forsøgspersonerne ud fra tabellen med fødevarernes GI værdi.

Kulhydratkilde	GI	Kulhydrat %	Fedt %	Protein %
Maltodextrin	105	100,0	0,0	0,0
Glukose (druesukker)	100	100,0	0,0	0,0
Pastinak	97	14,6	0,5	2,1
Gulerødder	92	8,8	0,4	0,7
Honning	87	81,5	0,0	0,3
Cornflakes	80	83,2	1,3	7,3
Kartoffelmos (pulver)	80	85,5	0,5	8,2
Hvidt brød	72	51,3	4,3	8,0
Polerede ris	72	79,0	1,2	8,4
Vandmelon	72	8,6	0,1	0,8
Fibertrim brød	70	41,6	1,9	9,8
Kartofler (kogte, bagte)	70	18,3	0,3	1,9
Upolerede ris	66	79,8	1,2	7,8
Müsli	66	70,7	6,5	12,0
Ananas	65	13,0	0,4	0,5
Rødbeder	64	11,4	0,3	1,7
Rosiner	64	78,0	1,6	3,5
Bananer	62	21,0	0,3	1,3
Melon	62	5,5	0,2	0,8
Sakkarose (stødt melis)	59	100,0	0,0	0,0
Digestive	59	66,0	20,5	6,2
Kiwifrugt	57	13,1	0,8	1,0
Cacao-skummetmælk	54	10,4	0,5	3,6
Havrekiks	54	64,0	10,2	5,0
Ærter	51	12,9	0,7	5,9
Kartoffel chips	51	54,8	34,0	5,0
Spagetti	50	73,3	2,9	13,6
Havregryn	49	68,2	6,5	13,2
Appelsinjuice	46	9,9	0,1	0,6
Laktose (mælkesukker)	46	100,0	0,0	0,0
Mangofrugt	45	16,0	0,5	0,5
Spagetti fuldkorn	42	73,3	2,9	13,6
Appelsin	40	11,5	0,6	0,9
Vindruer	40	14,7	0,4	0,5
Æble	39	11,5	0,3	0,3
Tomatjuice	38	4,3	0,1	0,9
Kikærter	36	61,6	6,9	20,4
Yoghurt	36	4,0	3,6	3,7
Sødmælk	34	4,4	3,5	3,4
Skummetmælk	32	4,7	0,3	3,5
Linser	29	59,2	2,5	26,2
Pære	27	14,0	0,3	0,3
Fersken	25	10,7	0,4	1,0
Grapefrugt	24	9,8	0,3	0,9
Blomme	23	10,2	0,3	0,5
Kirsebær	22	12,4	0,3	1,4
Fruktose (frugtsukker)	20	100,0	0,0	0,0

Per går til svømning. I weekenderne er han tit til stævner, og konkurrencen er hård. Han skal præstere sit bedste hver gang. Per plejer at spise en halv time før, han skal svømme. Hvad vil du foreslå, at han spiser?

Amalie går i 8. klasse. Om mandagen har hun timer fra klokken er 8.15 til 15.45. Hvad skal Amalie spise til morgenmad og have med i madpakken for at holde sig frisk hele dagen?

Henrik spiller computer i sin fritid. Hele weekenden skal han spille med de andre fra klassen. Hvad vil være godt at spise for ham, for at han holder sig frisk længst muligt?

Når du kommer hjem fra skole i dag, hvilket måltid ville passe til din eftermiddag og aften?