

Suhkur, teraviljad, kartul, puuviljad, marjad ja piim ning nendest valmistatud toidud sisaldavad süsivesikuid!

Marjade ja puuviljade söömisel on hea teada, et keskmiselt 10 g süsivesikuid sisaldub:

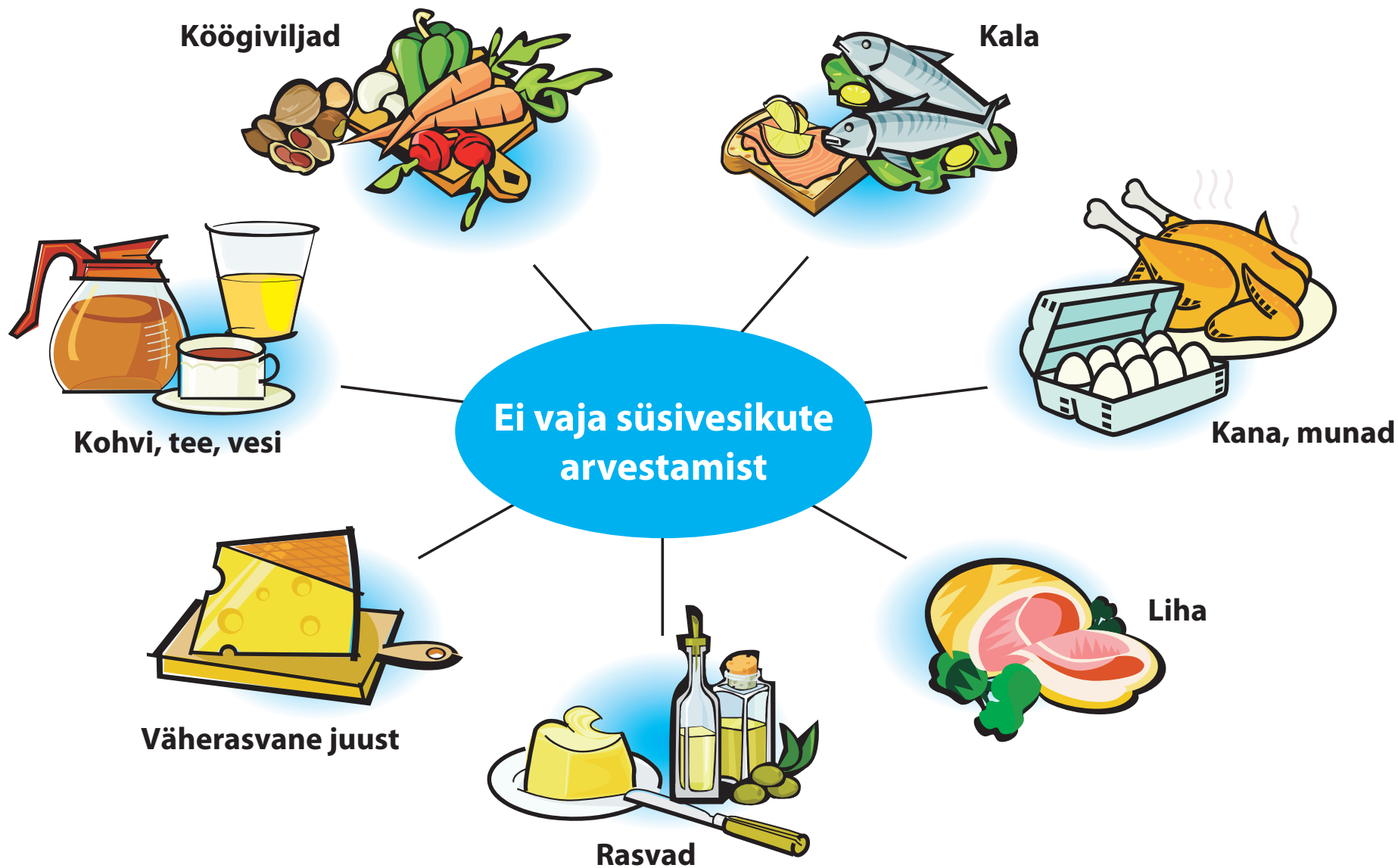
- ½ banaanis
- 1 keskmises õunas ja pirnis
- 4 ploomis
- 10 murelis
- 10 maasikas
- 20 kirsis
- ca 90 g mustikates ja mustsõstardes
- ca 130g vaarikates, põldmarjades, pohlades ja jõhvikates

Juur- ja köögiviljadest annavad keskmiselt 10 g süsivesikuid:

- 2 kuhjaga spl keedetud läätsi
- 3 kuhjaga spl keedetud aedubasid
- 9 kuhjaga spl konservherneid
- Mahladest sisaldavad 10 g süsivesikuid tavaliselt 100 ml õuna, apelsini ja ploomimahla, 200 ml porgandimahla ja 300 ml tomatimahla

1 spl mett, kuhjaga spl suhkrut ja ca 30 g šokolaadi sisaldavad ca 10 g süsivesikuid





Süsivesikuid arvestamata võib süüa tomatit, kurki, paprikat, lehtköögivilju, sibulat, porgandit, peeti, kaalikat, kapsast.

NB: Taldrikureegel eeldab, et 1/2 praetaldrikust on täidetud juur- ja köögiviljaga, 1/4 süsivesikutega ja 1/4 kala või lihaga.

Parim janukustutaja on puhas vesi.

...

Toidusoovitused: tavaline tervislik toit mõistlikus koguses

Keskmiselt
10 g süsivesikuid



1 dl jäätist



kodujuust
2 kuhjaga spl



1 klaas piima (2 dl)



u 1 dl jogurtit



2 viilu näkileiba



2 kuhjaga spl keedetud riisi,
tatart, nuudleid või 4 spl pastat



½ klaasi täismahla

1 täidisega küpsis,
1 1/2 tavalist küpsist,
4 tükki šokolaadi või
1 spl suhkrut



1 keskmine puuvili (u 100 g)
või ½ banaani

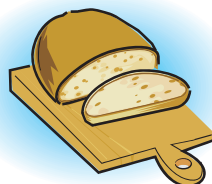


1 kartul
(kanamuna suurune)

2-3 dl marju



1/2 soolast pirukat või
½ väikesest koogist-saiakesest



1/2 viilu leiba või
1 viil sepikut



1 dl putru
(keedetud veega, ilma suhkruta)



1 dl maisihelbeid,
1 spl müsliit
(ilma rosinateta)

Eelista:

- kodumaiseid köögi- ja puuvilju ning marju
- kiudainerikkaid täisteratooteid, sh täistera- ja rukkileiba
- riisi, tatart, pastat ja kartulit keedetuna
- väherasvaseid piimatoteid
- kala ja kana
- rasvainetest õli

Välti:

- liiga magusat ja soolast ning liigset rasva

eldü
Eesti Laste
ja Noorte
Diabeedi Ühing



EESTI-SVEITSI KOOSTÖÖPROGRAMM
ESTONIAN-SWISS COOPERATION PROGRAMME

KÜSK
Kodanikuühiskonna
Sihtkapital