



Bilaga till rapport

Mat vid diabetes, rapport 345 (2022)

Bilaga 7 sammansättning av kosten

Innehåll

| | |
|---|---|
| Sammanfattning av kosten på livsmedelsnivå..... | 2 |
| Lågfett (LF)..... | 2 |
| Högprotein (HP)..... | 2 |
| Lågkolhydrat (LCHO)..... | 3 |
| Strikt lågkolhydrat (VLCHO)..... | 3 |
| Laktovegetarisk (LV) | 3 |
| Medelhavs | 4 |
| Ketogen | 4 |

Sammanställning av kosterna på livsmedelsnivå

Här presenteras sammanställningen av kosterna på livsmedelsnivå. Därtill presenteras summa energi (kcal), summa fett, summa protein och summa kolhydrat (gram och E%) för respektive måltid och för det totala dagsintaget. Konstruktionen av ett dagsintag för de olika kosterna har så långt som det varit möjligt utgått från samma grundmeny, skillnaden mellan kosterna ligger i mängder samt vilka nyckellivsmedel som använts. I den laktovegetariska kosten har exempelvis kyckling och lax ersatts med kikärter och fetaost.

Sammanställning av kosterna på livsmedelsnivå samt summa energi (kcal), summa fett, protein, kolhydrat (gram och E%) för respektive måltid och dagsintag.

Lågfett (LF)

| Kost | Inkluderade livsmedel/råvaror | Kcal | Protein, gram | Fett, gram | Kolhydrat, gram |
|-----------|--|------|------------------|------------------|-------------------|
| Frukost | Mellanfil 1,5% fett, bas müsli, fullkornsbröd, lättmargarin 40% fett, kokt skinka, tomat, apelsin, kaffe | 440 | 17,4 | 8 | 69,5 |
| Lunch | Morot, ärtor frysta, tomat, potatis, lax, olivolja, flytande margarin 80% fett, gräddfil 12% fett, italiensk salladskrydda | 625 | 32,6 | 34,6 | 42 |
| Middag | Broccoli fryst, salladskål, paprika, råris, kycklingfilé, olivolja, flytande margarin 80% fett, brunsås mjölkbaserad | 466 | 32,6 | 14,6 | 46,2 |
| Mellanmål | Äpple, banan, fullkornsbröd, knäckebröd, lättmargarin, kokt skinka, ost 17% fett, gurka, kaffe | 477 | 15,8 | 9,2 | 76,6 |
| Summa | | 2008 | 98,4 g (19,9 E%) | 66,4 g (29,2 E%) | 234,3 g (50,9 E%) |

Högprotein (HP)

| Kost | Inkluderade livsmedel/råvaror | Kcal | Protein, gram | Fett, gram | Kolhydrat, gram |
|-----------|--|------|-------------------|------------------|-------------------|
| Frukost | Mellanfil 1,5% fett, bas müsli, fullkornsbröd, lättmargarin 40% fett, kokt skinka, tomat, apelsin, kaffe | 446 | 18,2 | 8,1 | 69,6 |
| Lunch | Morot, ärtor frysta, tomat, potatis, lax, olivolja, flytande margarin 80% fett, gräddfil 12% fett, italiensk salladskrydda | 669 | 35,4 | 37,5 | 44 |
| Middag | Broccoli fryst, salladskål, paprika, råris, kycklingfilé, olivolja, flytande margarin 80% fett, brunsås mjölkbaserad | 546 | 46,3 | 16,2 | 47,8 |
| Mellanmål | Äpple, fullkornsbröd, knäckebröd, lättmargarin, ägg, kokt skinka, gurka, kaffe | 336 | 14,7 | 11,3 | 40,1 |
| Summa | | 1997 | 114,7 g (23,4 E%) | 73,2 g (32,5 E%) | 201,4 g (44,2 E%) |

Lågkolhydrat (LCHO)

| Kost | Inkluderade livsmedel/råvaror | Kcal | Protein, gram | Fett, gram | Kolhydrat, gram |
|-----------|---|------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Frukost | Standardmjölk 3% fett, bas müsli, knäckebröd, lättmargarin 40% fett, kokt skinka, tomat, jordgubbar, kaffe | 323 | 15,9 | 7,6 | 43,1 |
| Lunch | Morot, ärtor frysta, tomat, sötmandel, potatis, lax, olivolja, flytande margarin 80% fett, gräddfil 12% fett, italiensk salladskrydda | 745 | 37,2 | 54,6 | 23,6 |
| Middag | Broccoli fryst, salladskål, paprika, råris, kycklingfilé, olivolja, flytande margarin 80% fett, brunsås mjölkbaserad | 488 | 37,4 | 23 | 27,9 |
| Mellanmål | Äpple, keso 4% fett, sötmandel, knäckebröd, lättmargarin, ost 17% fett, gurka, kaffe | 438 | 22,8 | 21,7 | 32,4 |
| Summa | | 1994 | 113,3 g (23,1 E%) | 106,9 g (47,5 E%) | 127 g (29,3 E%) |

Strikt lågkolhydrat (VLCHO)

| Kost | Inkluderade livsmedel/råvaror | Kcal | Protein, gram | Fett, gram | Kolhydrat, gram |
|-----------|--|------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Frukost | Standardmjölk 3% fett, knäckebröd, margarin 80% fett, ost 17% fett, ädelost 30% fett, tomat, kaffe | 437 | 23,1 | 25,8 | 27 |
| Lunch | Tomat, champinjoner, olivolja, potatis, lax, flytande margarin 80% fett, gräddfil 12% fett, italiensk salladskrydda | 677 | 32,4 | 53,7 | 16,1 |
| Middag | Broccoli fryst, salladskål, paprika, råris, kycklingfilé, olivolja, flytande margarin 80% fett, brunsås mjölkbaserad | 498 | 43,1 | 24,2 | 22,6 |
| Mellanmål | Jordgubbar, vispgräddde 40% fett, knäckebröd, margarin 80% fett, ost 17% fett, gurka, kaffe | 389 | 9,4 | 32,1 | 15,2 |
| Summa | | 2001 | 108 g (21,9 E%) | 135,8 g (60,1 E%) | 80,9 g (18 E%) |

Laktovegetarisk (LV)

| Kost | Inkluderade livsmedel/råvaror | Kcal | Protein, gram | Fett, gram | Kolhydrat, gram |
|---------|--|------|---------------|------------|-----------------|
| Frukost | Lättfil 0,5% fett, bas müsli, fullkornsbröd, lättmargarin 40% fett, tapenade, tomat, apelsin, kaffe | 440 | 15,8 | 8,2 | 70,3 |
| Lunch | Morot, ärtor frysta, olivolja, gul lök, krossad tomat, potatis, kikärtor, gräddfil 12% fett, italiensk salladskrydda | 563 | 19,2 | 19,2 | 70,4 |

| | | | | | |
|-----------|---|------|------------------|----------------|-----------------|
| Middag | Broccoli fryst, salladskål, paprika, råris, fetaost, olivolja, sötmandel | 561 | 21,2 | 26,4 | 55,4 |
| Mellanmål | Äpple, banan, fullkornsbröd, knäckebröd, lättmargarin, tapenade, ost 17% fett, gurka, kaffe | 435 | 13 | 9,2 | 69,1 |
| Summa | | 1999 | 69,2 g (14,1 E%) | 63 g (27,9 E%) | 265,2 g (58 E%) |

Medelhavs

| Kost | Inkluderade livsmedel/råvaror | Kcal | Protein, gram | Fett, gram | Kolhydrat, gram |
|-----------|--|------|---------------|------------------|-------------------|
| Frukost | Mjölk 0,5% fett, bas müsli, knäckebröd, makrill i tomat, jordgubbar, kaffe | 362 | 17 | 8,2 | 49,7 |
| Lunch | Morot, ärtor frysta, tomat, potatis, lax, olivolja, flytande margarin 80% fett, gräddfil 12% fett, italiensk salladskrydda | 653 | 35,7 | 42,6 | 29 |
| Middag | Broccoli fryst, isbergssallad, paprika, råris, kycklingfilé, olivolja, flytande margarin 80% fett, krossad tomat | 607 | 38,8 | 27,1 | 46 |
| Mellanmål | Äpple, banan, keso 4% fett, sötmandel, jordgubbar, kaffe | 381 | 21,5 | 13,7 | 36,1 |
| Summa | | 2003 | 113 g (23 E%) | 91,7 g (40,7 E%) | 160,8 g (36,3 E%) |

Ketogen

| Kost | Inkluderade livsmedel/råvaror | Kcal | Protein, gram | Fett, gram | Kolhydrat, gram |
|-----------|---|------|------------------|-------------------|-----------------|
| Frukost | Vispgrädde 40% fett, knäckebröd, margarin 80% fett, ost 17% fett, ädelost 30% fett, tomat, sötmandel, kaffe | 420 | 11,9 | 37,8 | 7,7 |
| Lunch | Tomat, champinjoner, olivolja, blomkål, lax, flytande margarin 80% fett, gräddfil 12% fett, italiensk salladskrydda | 690 | 33,4 | 58 | 8,8 |
| Middag | Broccoli fryst, salladskål, paprika, kycklingfilé, olivolja, flytande margarin 80% fett, brunsås mjölkbaserad | 536 | 42,8 | 33 | 12,7 |
| Mellanmål | Jordgubbar, vispgrädde 40% fett, knäckebröd, margarin 80% fett, ost 17% fett, gurka, kaffe | 364 | 8,7 | 31,9 | 10,7 |
| Summa | | 2010 | 96,8 g (19,6 E%) | 160,7 g (70,8 E%) | 39,9 g (9,6 E%) |