

# Välj mellan måltidsalternativ där kolhydratinnehållet redan är beräknat.



Barnet/ungdomen ger i förväg insulin till en viss mängd kolhydrater. Hen väljer sedan ett måltidsalternativ som innehåller denna mängd kolhydrater. Det här är ett exempel.

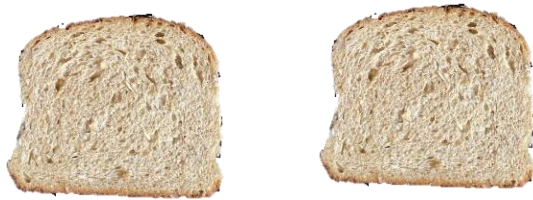


Typ 1 diabetesappen underlättar när du skapar dina listor.

*OBS! Behovet av kolhydrater påverkas av till exempel ålder, kroppsstorlek och hur aktiv man är. Diskutera med din dietist om du undrar hur mycket ditt barn behöver.*

# Frukost (välj en ruta)

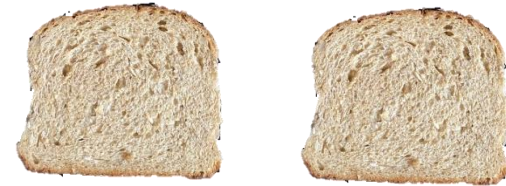
## 50 g kolhydrater



- 2 skivor mjukt bröd med pålägg
- 2,5 dl mjölk

Eller

## 50 g kolhydrater



- 2 skivor mjukt bröd med pålägg
- 1 liten frukt
- Vatten

# Frukost (allt på bilden)

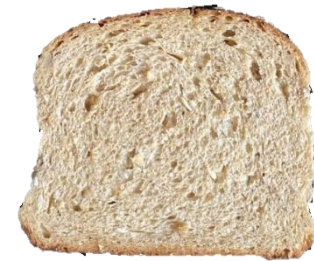
## 50 g kolhydrater



2 dl naturell yoghurt



1 dl flingor



1 skiva mjukt bröd  
med pålägg



1 liten frukt



Vatten

# Lunch / middag (välj två rutor och ringen)

35 g kolhydrater



3 dl kokt pasta  
/couscous/bulgur

eller

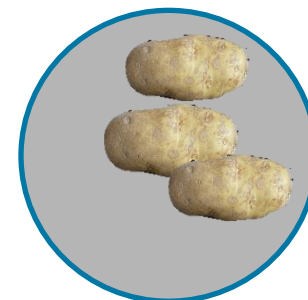
35 g kolhydrater



2 dl kokt ris/nudlar

eller

35 g kolhydrater



3 potatisar

## OCH

15 g kolhydrater



1 liten frukt + vatten

eller

15 g kolhydrater



2,5 dl mjölk

Lägg till valfri mängd:

- Kött/fisk/kyckling
- Sås
- Grönsaker

## Mellanmål (välj en ruta)

20 g kolhydrater



1 banan

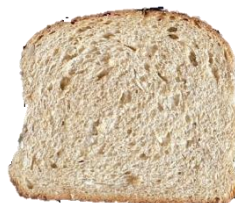
20 g kolhydrater



1 dl flingor

2 dl naturell yoghurt

20 g kolhydrater



1 skiva mjukt bröd med pålägg

Dokumentansvarig Ulrika Berg, barnläkare  
Medförfattare Linnea Karlsson, dietist

Kunskapscentrum för egenvård vid diabetes typ 1 hos barn och unga  
KNEP för patient och anhörig. Rutiner för en fungerande dag.  
[www.Karolinska.se/KNEP](http://www.Karolinska.se/KNEP)

Bilder från  
[www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner-och-bestalla/](http://www.habilitering.se/fakta-och-rad/material-att-ladda-ner-och-bestalla/)  
[www.bildstod.se](http://www.bildstod.se)