

RUOKIEN JA JUOMIEN HIILIHYDRAATTIMÄÄRIÄ

Löydät näiltä sivuilta yleisimpien ruokien ja juomien sisältämät hiilihydraattimäärät oman arviointisi tueksi. Tarkat tiedot hiilihydraattimäärästä löydät aina tuoteselosteesta tai valmistajalta. Keskustele yksilöllisestä hiilihydraatti- ja ateriainsuliinitarpeestasihoitopaikassa lääkärin ja diabeteshoitajan kanssa.

Leipä, puuro, murot	Määrä	HH(g)
Croissant (50 g)	1 kpl	20
Hapankorppu (kapea)	3 kpl	10
Karjalanpiirakka (pieni/keskikokoinen)	1 kpl	15 / 25
Leipä (ohut viipale, 20 g)	1 kpl	10
Murot	1 dl	10
Mysli	½ dl	10-15
Näkkileipä	1 kpl	10
Puuro (veteen / maitoon)	1 dl	10 / 15
Ruisleipä (30 g)	1 kpl	15
Sämpylä	1 kpl	25-30
Weetabix	1 kpl	10
Velli (maitoon)	2 dl	15
Voileipäkeksi	1 kpl	5

Peruna, makaroni, riisi, muut lisäkkeet	Määrä	HH(g)
Kuskus (kypsenetty)	1 dl	15
Makaroni, spagetti (keitetty)	1 dl	15
Nuudelit (kypsenetty)	1 pussi (60 g)	40
Peruna (kananmunan kokoinen, 60 g)	1 kpl	10
Perunalaatikko (eines)	1 dl	15
Perunasose	1 dl	15
Porkkanalaatikko	1 dl	20
Ranskalaiset perunat (keskikok. annos)	80-120 g	30-45
Riisi (keitetty)	1 dl	15
Rosolli	1 dl	10
Valmissalaatit (peruna, punajuuri, Italian)	1 dl	10

Kasvikset	Määrä	HH(g)
Herneet	2 dl	10
Herne-maissi-paprika (tai porkkana)	1 pussi (200 g)	20
Kikherne (suolaton vesi)	1 dl	10
Linssit, pavut (keitetty)	1 dl	10
Maissi (pakaste)	1 pussi (200 g)	25
Maissi (tähtä keskikokoinen)	300 g	15
Porkkana-kukkakaali-herne-papu	1 pussi (200 g)	5
Tomaatti (aurinkokuivattu öljyssä)	30 g	5
Tomaattisose, pyre	1 dl	10
Wok-kasvikset	100 g	10

Maito, maitovalmisteet	Määrä	HH(g)
Jogurtti (sokeroitu)	1 dl	15
Jäätelö	1 dl	10
Jäätelöpuikko (pieni/iso/mehujää)	1 kpl	10 /25/ n. 15
Jäätelötuutti (tavallinen/iso)	1 kpl	20-25 / 35-40
Maito (laktoositon)	2 dl	5
Maito, piimä	2 dl	10

Marja- ja hedelmärahka (sokeri)	1 dl	15
Marja- ja hedelmärahka (vähäsokerinen)	1 dl	10
Viili ja jogurtti (maustamaton)	2 dl	10

Lounas- ja päivällisruokia	Määrä	HH(g)
Hernekeitto	1 dl	10-15
Jauheliha- ja kasvispihvit	1 kpl	5-10
Jauheliha- ja ruskeakastike	2 dl	5
Kaalikääryleet	1 kpl (115 g)	15
Kalapuikot	5 kpl	20
Kasvissosekeitto	1 dl	5
Kiusaukset (lohi, kinkku, kasvis)	1 dl	10-15
Lasagne	1 dl	15
Liha- ja broileripyörökät	5 kpl	5-10
Liha- ja kalakeitto	3 dl	20
Lihamakaronilaatikko	1 dl	15-20
Lihaperunasoselaatikko	1 dl	15
Maksalaatikko	1 dl	20-25
Pinaatti- tai veriohukainen	5 kpl	20-25
Pinaattikeitto	1 dl	5-10
Risotto	1 dl	10-15
Valkokastike, sienikastike	1 dl	5-10

Pikaruokia	Määrä	HH(g)
Grillimakkara	1 kpl	5-10
Hampurilainen (iso/kerros)	1 kpl	45-50
Hampurilainen, tavall. lihatäyte	1 kpl	30
Kananuggetit	6 kpl	20
Lihapasteija	1 kpl	20
Lihapiirakka	1 kpl	35
Pizza (iso/ravintolakoko)	1 kpl	90
Pizza (pieni/eines/200 g)	1 kpl	55
Tortilla	1 kpl	30
Täytetty patonki (Subway/Picnic)	1 kpl	40-70
Wrap	1 kpl	40

Hedelmät	Määrä	HH(g)
Ananas	2 rengasta	10
Appelsiini	1 kpl	10
Aprikoosi (tuore tai kuivattu)	2-3 kpl	10
Banaani	1 kpl	20
Greippi	1 kpl	20-30
Kiivi (iso)	1 kpl	10
Kirsikat	1 dl	10
Luumu (tuore tai kuivattu)	2-3 kpl	10
Mandariini	1 kpl	5
Meloni	reilu viipale	10
Omena (keskikokoinen)	1 kpl	10
Persikka, nektariini	1 kpl	10
Päärynä (keskikokoinen)	1 kpl	10
Rusinat	1 rkl	10
Viinirypäleet	1 dl	10

Marjat, hillot	Määrä	HH(g)
Hillo	1 rkl	10
Marja- tai hedelmäsose, lastenruoka	1 purkki (125 g)	20-25
Marjat, tuoreet/pakastetut	2-3 dl	10
Marjat, vähäsok./pakaste	2-3 dl	15
Marmeladi	1 rkl	10

Jälkiruokia, leivonnaisia	Määrä	HH(g)
Hedelmäsalaatti (sokeriliemessä)	1 dl	15
Hedelmäsalaatti (sokeriton)	1 dl	10
Korvapuusti	1 kpl	30
Kääretorttu (viipale 20 g)	1 kpl	10
Marjakeitto ja -kiisseli (fruktoosi, sokeriton)	2 dl	10
Marjakeitto ja -kiisseli (sokeri)	2 dl	25
Munkki (ei hilloa/hillolla)	1 kpl	35/50
Ohukaiset (pienet)	5 kpl	20
Pannukakku (n 100 g)	1 pala	20
Piparkakku, pikkukeksi	1 kpl	5
Pulla (pieni)	1 kpl	20-25
Täytkekakku (ohut viipale 40 g)	1 kpl	15
Vaniljakastike	1 dl	10
Vohveli (ilman täytettä)	1 kpl	15-20

Juomia	Määrä	HH(g)
Kaakao (maito, sokeroitu)	2 dl	20
Kivennäisvesi	pullo	0
Kotikalja	2 dl	5-10
Mehu (sokeroitu)	2 dl	20
Olut	pullo (0,33 l)	10
Siideri (keinotek. makeutettu)	pullo (0,33 l)	3-6
Siideri (kuiva)	pullo (0,33 l)	10
Sima (teollinen)	2 dl	25
Täysmehu tai nektari	2 dl	20
Viini (kuiva)	12 cl	1-5
Virvoitusjuoma (light)	2 dl	0
Virvoitusjuoma (sokeroitu)	2 dl	20

Makeisia, naposteltavia	Määrä	HH(g)
Irtokarkit	20 g	15
Jogurtti-/suklaarusinat	100 g	55
Juustonaksut	100 g	50
Karamellit, kovat	100 g	90-100
Lakritsi	1 patukka (15 g)	10
Pähkinät	100 g	3-20
Cashewpähkinä	100 g	20
Maapähkinä	100 g	10
Maissilastut	100 g	60
Manteli	100 g	5
Pastillit	pieni rasia (20 g)	10
Perunalastut	½ pussia (100 g)	50
Popcorn	5 dl	15
Suklaa	100 g	50

Tarkista tarkka hiilihydraattimäärä pakkauksesta tai valmistajalta.

Lähteet ruoka-aineille:

Diabetes, Kustannus Duodecim, 2019, 123-140 Terveystta edistävät ruokavalinnat, Suomen Diabetesliitto, 2008. Fineli, www.fineli.fi

MAT-FI-2200500-09-2022

sanofi