



Den blinde  
vinkel  
BIOLOGI  
I  
Insulinresistens •  
Tarmflora  
Sundhedsda  
nmark

NÆRINGSSTOFFER

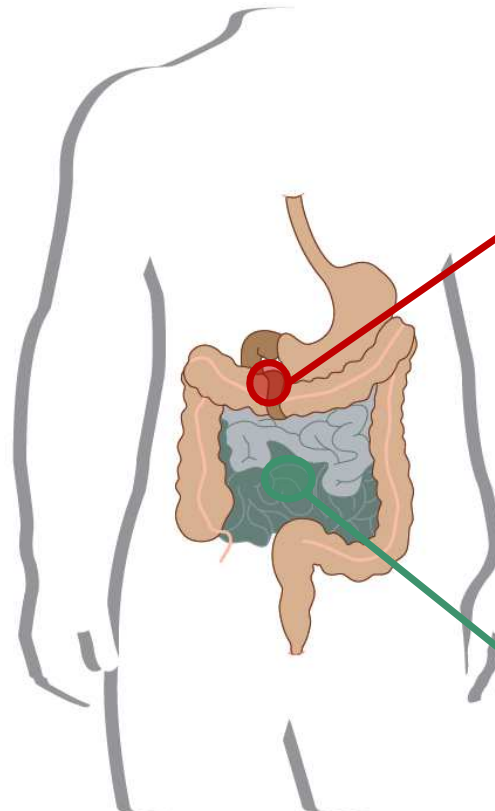
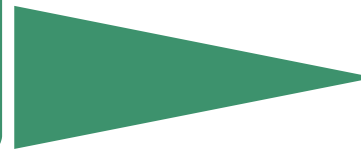
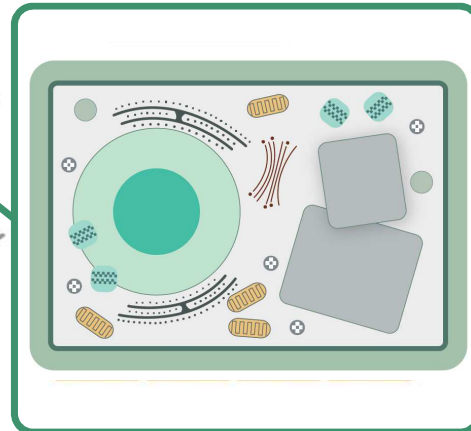
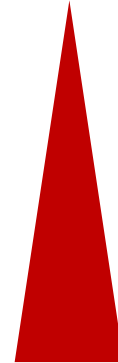
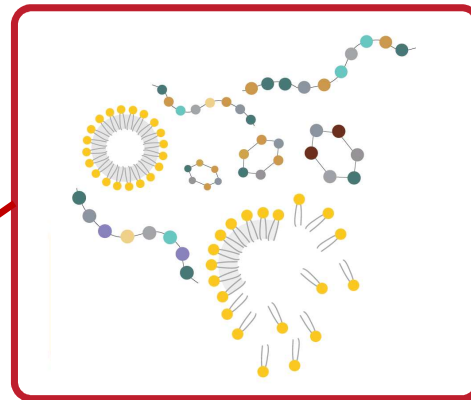
Fødevarerstyrelsen



MEDICIN

Sundhedsstyrelsen

# En bid af biologien



# BIOLOGIKkvadrat

Højt kulhydratindhold



Lavt kulhydratindhold



Uforarbejdet

Forarbejdet

NYDELSESTILSKUD



Is, kage, hvidt brød, ketchup, marmelade, sodavand, sukker, saftevand, cornflakes, havrefras, frugtyoghurt m.m

KULHYDRATTILSKUD



Frugt, ris, pasta, rugbrød, grovbrød, hele korn, gryn, mel, m.m

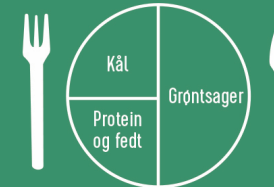
BASISKOST



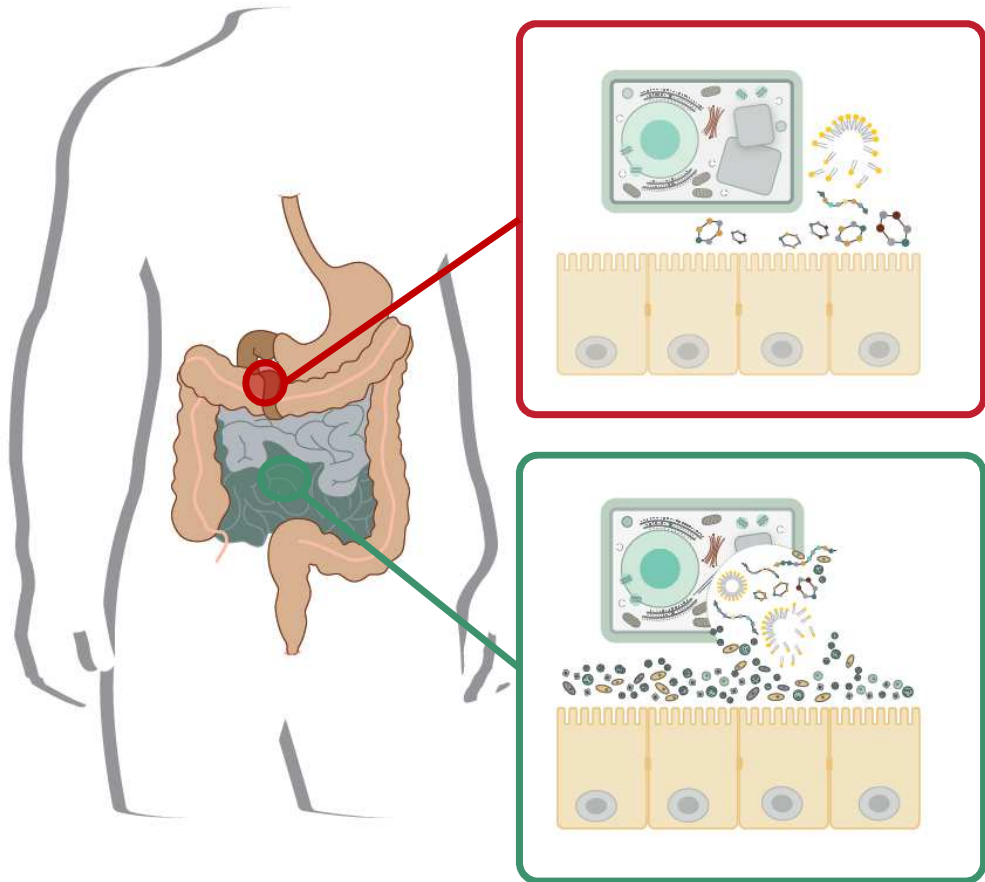
Kål: blomkål, spidskål, broccoli, savoykål, hvidkål, rødkål, grønkål, spinat, salat, bladselleri, krydderurter m.m

Grøntsager: tomater, agurker, asparges, squash, løg, peberfrugt, porrer, auberginer, ærter, grønne bønner, tørrede bønner, kikærter, linser, rødbede, gulerod, kålrabi, jordskok, selleri, kinaradise, frø, bær, avokado m.m

Protein og fedt: nødder, mandler, ost, hytteost, skyr, yoghurt, ymer, kød, fisk, æg, olie, m.m



# Mikrober - eller tørkert præmis?



Diabetes 2  
Prædiabetes  
Overvægt  
CVD  
Hormonel dysregulering  
Migræne  
Kroniske smerter  
Autoimmune sygdomme  
Alzheimers  
Cancer