



Opgaver

Hurtige og langsomme carbohydrater

Baseret på siderne 79-82

1. Giv eksempler på madvarer der indeholder henholdsvis 'hurtige' og 'langsomme' carbohydrater.
2. Forklar hvorfor amylopectin nedbrydes meget hurtigt selv om det er meget store molekyler.
3. Skriv en tekst til figur 110 hvor du forklarer, hvad der vil ske med grafen ved indtag af henholdsvis carbohydrater med et højt og et lavt glykæmisk indeks (GI).
4. Hvilke faktorer bestemmer et måltids samlede GI?
5. Hvad er henholdsvis glycogen og glucagon?
6. Gennemgå figur 113 og forklar hvad der får bugspytkirtlen til at mindske produktionen af henholdsvis insulin og glucagon.

Diabetes

Baseret på siderne 83-84

1. Forklar forskellen på type 1-diabetes og type 2-diabetes.
2. Gennemgå igen figur 113 (den del der handler om insulin) og forklar hvad der sker ved henholdsvis type 1-diabetes og type 2-diabetes.
3. Skriv et svar til nedenstående spørgsmål i 'brevkassen' vist i figur 1.

Kære Brevkasse

Jeg er en ung mand der desværre har fået konstateret type 2-diabetes, selv om jeg er ret ung til denne 'gammelmandssukkersyge' som det vist hed tidligere.

Jeg er 182 cm høj og vejer 103 kg. Jeg ved godt at det er alt for meget, men jeg har altid været overvægtig.

Jeg ved ikke så meget om kost og den slags, men kan I give mig nogle gode råd til hvordan jeg skal spise?

På forhånd tak.

Hilsen xxxxx

Figur 1. Brevkassespørgsmål.