

Variatielijst koolhydraten bij Diabetes Mellitus

Brood en ontbijtproducten	2
Broodsmearsels	3
Broodbeleg	3
Melkproducten	3
Warme maaltijd	4
Fruit	8
Nagerecht	10
Tussendoortjes	10
Overig	10
Tot slot	12

Het is belangrijk en fijn om gevarieerd te eten. Door afwisseling in uw voedingsmiddelen zorgt u ervoor dat u alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Bij Diabetes Mellitus is het echter wel van belang dat u rekening houdt met dezelfde hoeveelheid koolhydraten in een maaltijd, om grote schommelingen in uw bloedsuiker te voorkomen. In deze lijst vindt u variatiemogelijkheden die dezelfde hoeveelheid koolhydraten bevatten als bijv een snee brood, een portie fruit of een nagerecht.

Brood en ontbijtproducten

Maak bij voorkeur gebruik van producten rijk aan voedingsvezels: volkoren-, bruin- en roggebrood. Beperk het gebruik van de vettere broodsoorten zoals croissants, worsten- en saucijzenbroodjes.

1 snee volkorenbrood bevat 16 gram koolhydraten. In plaats van 1 snee volkorenbrood kunt u gebruiken:

- 1 snee bruin- of witbrood
 - 1 snee donker roggebrood
 - 1 snee mueslibrood
 - 1 snee krenten- of rozijnenbrood
 - 2 sneetjes (volkoren) knäckebröd
 - 2 (volkoren) beschuiten
 - 1/2 pistoletje
 - 2/3 zacht bolletje
 - 3 sneetjes stokbrood
 - 1 plak ontbijtkoek
 - 1 beschuit met zoet beleg
 - 2 eetlepels muesli zonder suiker met 1 beker (150 ml) yoghurt of melk
 - 3 eetlepels cornflakes met 1 beker (150 ml) yoghurt of melk
- 1 klein bordje pap, gemaakt van halfvolle melk of karnemelk zonder suiker

- 150 ml drinkontbijt
- 100 ml fruitontbijt

Broodsmeersels

Deze producten bevatten geen koolhydraten maar wel vet. Kies voor producten met onverzadigd (gunstig) vet, zoals dieethalvarine of dieetmargarine. Dieethalvarine bevat minder vet en calorieën dan dieetmargarine. Heeft u overgewicht dan is het wellicht verstandiger om voor dieethalvarine te kiezen. Geen smeersels op het brood smeren is niet verstandig, want naast vet leveren deze producten ook onmisbare vitamines.

Broodbeleg

Hartig beleg bevat geen koolhydraten. Kies bijvoorbeeld voor: kaas, smeerkaas, cottage cheese/Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas of vleeswaren. Magere soorten hebben hierbij de voorkeur, omdat vette soorten veel verzadigd (ongunstig) vet bevatten. Enkele voorbeelden: rookvlees, fricandeau, achter- of schouderham, rosbief, kiprollade/kipfilet, kalkoenrollade/filet, casselerrib, cornedbeef of pekeltvlees. Naast kaas en vleeswaren zijn er nog diverse koolhydraatarme mogelijkheden voor beleg op brood. Enkele voorbeelden:

- een gekookt / gebakken ei
- vissalade zoals tonijn- of zalmalade
- groentespread
- rauwkost
- pindakaas

De overige soorten beleg bevatten wel veel koolhydraten, bijvoorbeeld jam, (appel)stroop, vruchtenhagel, honing, hagelslag, chocoladepasta. Gebruik deze dan ook in plaats van een ½ sneetje brood.

Melkproducten

U mag zowel magere, halfvolle als volle melkproducten gebruiken. Kies zoveel mogelijk voor ongezoete producten. Heeft u overgewicht is het wellicht verstandig te kiezen voor magere of halfvolle producten.

1 beker melk (150 ml) levert 7 gram koolhydraten. In plaats van 1 beker melk kunt u nemen:

- 1 beker karnemelk
- 1 schaaltje naturel yoghurt / naturel kwark
- 1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegd suiker
- 1 beker drinkyoghurt zonder toegevoegd suiker
- 1 beker magere chocolademelk zonder suiker, gezoet met zoetstof of zelfgemaakt van cacao

Warme maaltijd

Soep

Of soep koolhydraten levert hangt af van de ingrediënten. Bouillon met soepgroente, soepvlees, kip, vis, kruiden en specerijen, soeparoma en/of tomatenpuree leveren nauwelijks koolhydraten. Is de soep gebonden met bloem, vermicelli, rijst, aardappel of macaroni, dan levert een bord soep ongeveer acht gram koolhydraten. Deze kunt u nemen in plaats van één aardappel. Eén bord maaltijdsoep (zoals bruine bonensoep, erwtensoep en linzensoep) levert ongeveer 16-20 gram koolhydraten en kunt u gebruiken in plaats van 1,5 aardappel en 2 opscheplepels groente of één sneetje brood met hartig beleg.

Aardappelen en aardappelvervangers

Aardappelen, rijst en pasta zoals macaroni, spaghetti e.d. bevatten veel koolhydraten. Maak bij voorkeur gebruik van producten rijk aan voedingsvezels zoals volkoren pasta en zilvervliesrijst. Gebakken aardappelgerechten zoals frites, gebakken aardappelen en aardappelkroketten bevatten veel vet en leveren veel calorieën, gebruik ze daarom niet te vaak als u overgewicht heeft. Bak bij voorkeur in een vloeibaar bak- en braadproduct of olie. Deze producten bevatten namelijk veel onverzadigd (gunstig) vet.

Twee kleine aardappelen (100 gram) leveren 16 gram koolhydraten. In plaats van twee kleine gekookte aardappelen kunt u nemen:

- 1 opscheplepel gekookte (zilvervlies) rijst (50 gram)
- 1 ½ opscheplepel gekookte (volkoren) macaroni, (volkoren) spaghetti of mie (ca. 70 gram)
- 1 ½ opscheplepel gekookte peulvruchten zoals bruine/ witte bonen, kapucijners, linzen (100 gram)
- 2 opschelepels aardappelpuree (100 gram)
- 1 opscheplepel frites (50 gram)
- 2 opschelepels gebakken aardappelen (100 gram)
- 1/5 pizza (70 gram)
- 1 snee brood
- 3 sneetjes stokbrood
- 3 opschelepels stampot (150 gram)

Een gemiddelde warme maaltijd bestaande uit drie aardappelen, vier opschelepels groente en één portie vlees levert 33 gram koolhydraten.

Deze maaltijd kunt u in zijn geheel vervangen door:

- 5 opschelepels stampot (200 gram) met een portie vlees
- 3 opschelepels nasi goreng (150 gram)

- 3 opscheplepels bami goreng (150 gram)
- 2 opscheplepel gekookte (volkoren) macaroni, (volkoren) spaghetti of mie (100 gram) met groente en vlees
- 1/3 pizza
- 1 kleine pannenkoek (70 gram) met zoet beleg
- 1 bord bonensoep of erwtensoep met een ½ snee donker roggebrood

Groente

Groente bevatten weinig koolhydraten, maar volop vezels, vitamines en mineralen. Gebruik minimaal 200 gram (+/-8 gram koolhydraten) verse groente, diepvriesgroente zonder saus of groente uit blik of glas per dag. Eén opscheplepel groente (50 gram) levert ca. twee gram koolhydraten.

6

Rode bieten, doperwten, mais en schorseneren bevatten twee keer zoveel koolhydraten. Hiervan kunt u daarom beter iets minder nemen, maar om wel genoeg groente binnen te krijgen kunt u dit aanvullen met rauwkost, of bijvoorbeeld door een aardappel minder te nemen.

Bladgroenten zoals spinazie en andijvie bevatten minder koolhydraten, daarom kunt u deze groenten licht binden met bloem, maïzena of verkruimelde beschuit of paneermeel.

Naast het gebruik van gekookte groente kunt u rauwkost nemen, bijv. sla, tomaat, komkommer, radijs, rauwe witlof, rauwe andijvie. Maak de salade evt. op smaak met een kleine hoeveelheid dressing op basis van olie en azijn/citroensap. Augurk en zilveruitjes kunnen altijd extra gebruikt worden.

Appelmoes (± 50 gram), stoofpeertjes (± 100 gram) en gedroogde vruchten (± 15 gram) zijn geen vervanging van groente. Als u dat graag eens wilt eten kunt u 1 aardappel minder nemen.

Vlees, gevogelte

Ongepaneerd vlees, wild en gevogelte leveren geen koolhydraten. Voor één persoon is een portie van 100 gram (rauw gewicht) voldoende. In verband met de aanwezigheid van verzadigd vet in vlees, wild en gevogelte heeft het de voorkeur om te kiezen voor magere soorten. Vlees, wild en gevogelte kunt u bakken, braden of stoven in olie of vloeibaar bak- en braadproduct. Hiervoor is één eetlepel bak- en braadproduct per persoon aanbevolen.

Voorbeelden van mager vlees zijn: magere runderlappen, mager rundergehakt, biefstuk, biefstukje, rosbief, tartaar, ossenhaas, varkensfricandeau, magere rib- / haaskarbonade, varkenshaas, magere hamlappen, varkensfilet, varkensoester, mager lamsvlees, mager kalfsvlees, rundervink, kipfilet, kalkoenfilet, kip en kalkoen zonder vel.

Vis, schaal en schelpdieren

Ongepaneerde vis bevat geen koolhydraten. Vis bevat onverzadigde vetten. Aanbevolen wordt 2 x per week vis te eten waarvan 1 x vette vis. Voor één persoon is 100-150 gram (rauw gewicht) voldoende. De vis kunt u in olie of vloeibaar bak- en braadproduct bakken of stoven. Hiervoor is één eetlepel bak- en braadproduct per persoon voldoende.

- Vette vissoorten zijn o.a. haring, makreel, zalm, heilbot, forel.
- Magere vissoorten zijn o.a. kabeljauw, pangasius, tilapia, koolvis, krab, kreeft, mosselen, garnalen, wijting, roodbaars, scholfilet.

Vegetarische vleesvervanging

Vegetarische vleesvervangers kunnen koolhydraten bevatten. Wanneer u deze eet zult u elders in die maaltijd minder koolhydraten moeten gebruiken. Tahoe, kaas, eieren en noten bevatten nagenoeg geen koolhydraten.

Jus

Vetten en olie bevatten geen koolhydraten. Gebruik bij voorkeur jus bereid van vlees gebakken in olie of vloeibare margarine. Indien u de jus niet bindt dan levert deze geen koolhydraten. Breng zo nodig de jus op smaak met kruiden, specerijen, tomaat, ui, paprika of champignons.

Fruit

Fruit en vruchtensappen bevatten van nature koolhydraten (vruchtensuiker). Fruit kunt u daarom niet onbeperkt eten, hou daarom de aanbeveling aan van 2 porties fruit per dag, verspreid over 2 momenten op de dag. Kies bij voorkeur vers fruit i.p.v. vruchtensap, in sap zijn meestal de vezels die in vers fruit zitten verloren.

Eén portie fruit levert ongeveer 15 gram koolhydraten. Voor één portie fruit kunt u nemen:

- 1 appel
- 1 grapefruit
- 1 kleine banaan
- 1 grote of 2 kleine nectarines
- 1 peer
- 1 grote of 2 kleine perziken
- 1½ schaaltje verse bosbessen/zwarte bessen/kruisbessen (150 gram)

- 1 schaalpje kersen (150 gram)
- 3 schaalpjes rode bessen (300 gram)
- 1 schijf ananas (100 gram)
- 1 sinaasappel
- 10-15 druiven (100 gram)
- 2 schaalpjes frambozen (200 gram)
- 2 schijven meloen
- 1 schijf watermeloen
- 2 kiwi's
- 3 schaalpjes aardbeien (300 gram)
- 3 schaalpjes bramen (300 gram)
- 5 stuks gedroogd fruit
- 2 mandarijnen
- 7 verse abrikozen (140 gram)
- 4 pruimen
- 1 glas ongezoet vruchtensap (150 ml)
- 1/2 glas ongezoet druivensap (100 ml)

Let bij gebruik van vruchtensap op de aanduiding; *ongezoet* of *zonder toevoeging van suiker*. Het bevat dan wel koolhydraten, maar alleen die van de vruchten zelf. Gebruik de vruchtensappen daarom niet onbeperkt maar alleen evt als vervanging van vers fruit. Aan vruchtendranken, vruchtennectar en vruchtenlimonades is suiker toegevoegd en deze bevatten dan ook meer koolhydraten.

Nagerecht

Eén schaalpje vla (150 ml) levert ca. 25 gram koolhydraten. In plaats van één schaalpje vla kunt u gebruiken:

- 1½ portie vers fruit
- 1 schaalpje naturel yoghurt / kwark met 3 eetlepels muesli
- 1 schaalpje naturel yoghurt / kwark met een 1 portie fruit
- 1 schaalpje vruchtenyoghurt
- 1 bord kant en klare pap
- 1 schaalpje appelmoes
- 2 kleine bolletjes yoghurtijs

Tussendoortjes

Een tussendoortje van ongeveer 15 gram koolhydraten kan bestaan uit:

- 1 portie fruit
- 1 glas ongezoet vruchtensap
- 1 sneetje brood met mager hartig beleg
- 1 (volkoren) beschuit met hartig beleg met daarbij 1 glas melk (150 ml)
- 1 sneetje knäckebröd met hartig beleg en 1 glas karnemelk (150 ml)
- 1 schaalpje naturel yoghurt / kwark (150 ml) met 1/2 portie fruit
- 2 volkoren koekjes
- 1 Evergreen
- 1 sneetje ontbijtkoek
- 1/2 sneetje suikerbrood
- 1 plak cake
- 2 bonbons
- 1/2 gebakje
- 4 dropjes

Overig

De volgende producten bevatten geen koolhydraten en hebben dus geen invloed op uw bloedglucose. Dranken zoals koffie en thee zonder suiker, (mineraal-)water, light frisdrank, suikervrije limonadesiroop, tomatensap, groentesap en bouillon (gebruik dit niet bij hoge bloeddruk of indien u medicijnen gebruikt voor uw bloeddruk).

Verder kunt u vrij gebruik maken van rauwkost, bijv. sla, tomaat, komkommer, kool, wortel, witlof, andijvie; zoetzure augurken en zilveruitjes; kruiden, specerijen en smaakmakers zoals mosterd, azijn, citroensap.

Alcohol

Het advies is om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Dit advies is hetzelfde voor mannen en vrouwen. Alcohol kan invloed hebben op uw bloedglucose. Overleg met uw diëtist of arts over het gebruik van alcohol.

- Alcoholische dranken die koolhydraten bevatten zijn: advocaat, bier, likeur, zoete wijn.
- Alcoholische dranken die geen of weinig koolhydraten bevatten zijn: droge wijn, droge sherry, jonge jenever, whisky, rum, vieux, cognac en wodka.
- Alcoholvrij bier bevat meer koolhydraten dan gewoon bier.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642.

Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur

E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten