

Diëtetiek

## Variatielijst voor de voeding bij Diabetes Mellitus

### Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**Afwisseling in de voeding is belangrijk. Het zorgt ervoor dat u met plezier en smaak blijft eten. Ook zorgt het ervoor dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen krijgt. In deze folder vindt u informatie over de koolhydraten in de meest voorkomende voedingsmiddelen. Voor de overige voedingsmiddelen kunt u de informatie over de koolhydraten vinden op de etiketten van de verpakking en in de app "mijn eetmeter" van het Voedingscentrum.**

## Brood

Brood bevat koolhydraten, eiwitten, voedingsvezels, diverse vitamines en mineralen. Voedingsvezelrijke of volkoren broodsoorten hebben de voorkeur.

1 snee brood (±15 gram koolhydraten) komt overeen met:

- 2 (volkoren) beschuiten, 2 sneetjes knäckebröd, 2 crackers
- 1 snee donker roggebrood
- 1 ½ snee licht roggebrood
- 2 sneetjes koolhydraatarm brood
- 3 sneetjes stokbrood
- ½ krentenbol
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood zonder spijs
- 1 voorgesneden plakje ontbijtkoek
- 150 ml pap zonder suiker
- 150 ml yoghurt met 1 eetlepel muesli zonder suiker
- 150 ml melk met 3 eetlepels cornflakes

## Halvarine, margarine, roomboter en olie

Halvarine, margarine, roomboter en olie bevatten geen koolhydraten, zij bestaan bijna alleen uit vet. Het is belangrijk om op uw vetgebruik te letten, zowel op de totale hoeveelheid vet als op het soort vet. Vetten zijn nodig in een gezonde voeding, ze leveren energie, vitamine A, D en E en zijn bouwstoffen voor het lichaam.

Bij diabetes is er een groter risico op het ontwikkelen van hart- en vaataandoeningen. Om dit te voorkomen is het verstandig om niet teveel vetrijke bewerkte producten (zoals o.a. snacks, koekjes, kant- en klaar producten) te gebruiken.

## Hartig broodbeleg

Kaas en ei bevatten geen koolhydraten. Ook vleeswaren bevatten meestal geen of weinig koolhydraten. Pindakaas en sandwichspread bevatten een kleine hoeveelheid koolhydraten (2 gram).

## Zoet broodbeleg

Zoet broodbeleg bevat koolhydraten en soms ook vet. We raden u aan om deze met mate te gebruiken.

Halvajam of light jam voor 1 snee brood (± 4 gram koolhydraten) komt overeen met:

- appelschijfjes / peerschijfjes
- aardbeien

Jam (± 10 gram koolhydraten) voor 1 snee brood komt overeen met:

- (appel)stroop
- honing
- marmelade
- vruchtenhagelslag
- (gestampte) muisjes
- plakjes banaan
- chocoladepasta, -hagelslag of -vlokken

## Melk en melkproducten

Melkproducten bevatten koolhydraten (melksuiker), eiwitten en vet.

1 glas (150 ml) halfvolle melk (7 gram koolhydraten) komt overeen met:

- 1 beker (250 ml) karnemelk
- 1 glas yoghurt drank zonder toegevoegd suiker
- 1 schaaltje (150 ml) yoghurt naturel
- 1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegd suiker
- 1 schaaltje vla zonder toegevoegd suiker

Magere kwark en cottage cheese bevatten geen koolhydraten en weinig vet. U kunt ze eventueel vermengen met bijvoorbeeld tomaat, bieslook, peterselie, ui, peper, kerrie of andere kruiden.

## Soep

Soep kan bij de maaltijd worden genomen, maar ook als tussendoortje. Bouillon of heldere soep met groenten en vlees bevat nauwelijks koolhydraten.

Een kop gebonden soep (bijvoorbeeld met vermicelli, bloem of rijst) bevat wel koolhydraten (± 8 gram). Een peulvruchtensoep bevat ongeveer 25 gram koolhydraten per 250 ml.

## Vlees, kip, vis en vleesvervangers

Vlees, kip en vis bevatten geen koolhydraten, tenzij bij de bereiding bloem of paneermeel toegevoegd is, zoals bijvoorbeeld bij gehakt, een gepaneerde schnitzel of een lekkerbekje. Vis bevat vetzuren die de kans op hart- en vaatziekten verkleinen. Het advies is om één keer per week vette vis te eten zoals zalm, haring, makreel. Vegetarische vleesvervangers bevatten koolhydraten. Op de verpakking van de kant en klare vleesvervangers staat de hoeveelheid koolhydraten per portie of per 100 gram. De hoeveelheid koolhydraten kan per portie behoorlijk verschillen.

## Jus of saus

Vetten en oliën leveren geen koolhydraten. Ze bestaan voor 80-100% uit vet. Oliën en vetten in flessen, flacons en kuipjes hebben de voorkeur bij het bereiden van de maaltijd.

Sauzen bevatten koolhydraten. Let op de hoeveelheid.

## Aardappelen en vervanging

Aardappelen en vervangers zoals rijst, mie en pastasoorten zijn de belangrijkste koolhydraatleveranciers van de warme maaltijd.

2 opscheplepels aardappelen (200 gram, 35 gram koolhydraten) komt ongeveer overeen met:

- 450 gram stampot
- 200 gram aardappelpuree
- 150 gram gare (volkoren) macaroni, spaghetti, mie
- 250 gram gare peulvruchten (witte of bruine bonen, kapucijners, linzen )
- 150 gram gekookte zilvervliesrijst
- 100 gram gekookte couscous
- 125 gram patates frites
- 7 sneetjes stokbrood
- 350 ml peulvruchtensoep
- 1 grote wrap
- 2 sneetjes volkorenbrood met hartig beleg en 1 glas melk

Zilvervliesrijst en volkoren pasta bevatten meer vezels dan de witte soorten en hebben daarom de voorkeur.

## Groenten

Verse groenten bevatten weinig koolhydraten, maar wel veel vezels, vitamines en mineralen.

Gemiddeld levert een opscheplepel (50 gram) groente 2 gram koolhydraten. Aanbevolen wordt dagelijks 250 gram groente te eten. Dit kan bij de warme maaltijd, maar het kan ook als rauwkost bij de lunch of tussendoor gegeten worden.

Doperwten, maïs en schorseneren bevatten meer koolhydraten, 5 - 9 gram per opscheplepel (50 gram). Appelmoes, stoofpeertjes, stoofappeltjes en gedroogde vruchten zijn geen vervanging van groente en bevatten veel koolhydraten (rond de 25 gram koolhydraten per schaalte van 150 gram). De koolhydraten in rauwkost, augurken en zilveruitjes zijn te verwaarlozen en kunnen naar wens gebruikt worden.

## Fruit

Fruit bevat koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen. Fruit kunt u niet onbeperkt eten. Gebruik 2 porties per dag, ingepast in uw dieetadvies. Kies bij voorkeur voor vers fruit of diepvries fruit. Elke fruitsoort heeft een andere samenstelling. Eet verschillende soorten om zoveel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Een portie fruit (15 à 20 gram koolhydraten) komt overeen met:

- 1 kleine appel, peer
- 1 sinaasappel of grapefruit
- 1 kleine banaan
- 2 perziken / nectarines

- 125 gram verse ananas
- 3 mandarijnen
- 2 kiwi's
- 5 verse pruimen
- 8 abrikozen
- 1 klein trosje (20 stuks) druiven
- 100 gram mango
- 1 klein schaaltje (125 gram) kersen
- 2 schaaltjes aalbessen, aardbeien, bramen of frambozen (300 gram)
- 150 gram watermeloen
- 250 gram suikermeloen

## Nagerechten

Melkgerechten zoals yoghurt, kwark, pudding en vla bevatten koolhydraten en eiwitten. Het koolhydraatgehalte is erg wisselend door eventueel toegevoegde koolhydraten in de vorm van suiker. Kies bij voorkeur de magere of halfvolle soorten.

In plaats van 1 schaaltje (150 ml) vla met suiker ( $\pm$  20 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaaltje yoghurt met 2 eetlepels muesli
- 1 schaaltje (kant-en-klare) vruchtenyoghurt
- 1 schaaltje yoghurt met 1 portie vers fruit
- 1 schaaltje pap
- 1 schaaltje vruchtenkwark
- kopje koffie met 2 bonbons of een petit four
- kaasplateau met 4 sneetjes stokbrood
- 1½ bolletje ijs

## Gebak, koek en snoep

Deze extraatjes leveren altijd koolhydraten. Kijk voor de juiste hoeveelheid koolhydraten op de verpakking.

Een tussendoortje (15 gram koolhydraten) kan bestaan uit:

- 2 volkoren biscuitjes
- 2 kleine koekjes
- ½ grote koek zoals stroopwafel, gevulde koek enz.
- 1 moorkop
- ½ punt taart
- 1 plak cake
- 1 Chocoprins®
- ½ candybar
- 2 bonbons
- 5 blokjes chocola
- 1 dunne plak (volkoren) ontbijtkoek
- 3 snoepjes, dropjes of zuurtjes

- 1 Evergreen®
- 2 Sultana's®

Gebak en grote koeken bevatten vaak veel koolhydraten en veel vet. Deze kunt u beter niet te vaak eten. Het gebruik van speciale producten voor diabetespatiënten, zoals suikervrije chocolade, gebak en koek, is af te raden.

## Borrelhapjes

Als er voor de gezelligheid bij de borrel wat lekkers op tafel komt, bevat dit vaak koolhydraten en veel vet. Gebruik deze producten als uitzondering in verband met de hoge hoeveelheid kcal.

Voor ± 15 gram koolhydraten kunt u een keuze maken uit:

- 5 eetlepels (100 gram) noten of pinda's
- 2 eetlepels (40 gram) studentenhaver
- 4 toastjes met bijvoorbeeld groentesalade, kaas of vleeswaren
- 5 bitterballen of 1 kroket
- 2 handjes (20 gram) Japanse mix
- 1 klein zakje chips

## Dranken

Thee en koffie zonder melk en suiker, water uit de kraan, bron- en mineraalwater en light frisdranken bevatten geen koolhydraten. Per dag wordt anderhalf tot twee liter vocht aangeraden. (Light) vruchtensappen, ook als ze ongezoet zijn, bevatten wel koolhydraten en kunnen niet onbeperkt worden gedronken. U kunt deze bij uitzondering als variatie op fruit gebruiken.

Frisdrank en limonade bevatten veel koolhydraten. Frisdrank kan vervangen worden door de light-variant en voor limonade bestaan verschillende soorten limonade die gezoet zijn met zoetstoffen. Bij normaal gebruik (tot enkele glazen per dag) leveren de zoetstoffen geen risico voor de gezondheid op.

Suiker in koffie en thee, vruchtensap en frisdrank geven een snelle stijging van de bloedglucosewaarde. U kunt daarom beter koffie en thee zonder suiker, vers fruit of light frisdranken drinken.

In tomaten- of groentesap zitten weinig koolhydraten. 1 glas (150 ml) groente- of tomatensap bevat 5 gram koolhydraten en kunt u gebruiken zonder er iets anders voor weg te laten.

Alcoholische dranken bevatten bijna altijd koolhydraten en hebben ook invloed op de bloedsuikerspiegel. Overleg met uw diëtist hoe deze dranken het beste in te passen zijn en wat de invloed kan zijn.

## Tussendoortjes zonder koolhydraten

- stukje kaas of worst
- rauwkost
- ei ( bijvoorbeeld met rookvlees of gevuld )

- vleeswaar met rauwkost ( bijvoorbeeld augurk met boterhamworst )
- kopje bouillon ( wel veel zout )
- haring / makreel / zalm
- kauwgom suikervrij

## Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

U kunt voor meer informatie ook terecht bij de volgende instanties:

- Diabetes Vereniging Nederland  
[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)  
telefoonnummer: 033-4630566
- Voedingscentrum  
[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
telefoonnummer: 070-3088888