

Variatielijst bij diabetes mellitus

Het is gezond en lekker om gevarieerd te eten. In deze variatielijst staan voedingsmiddelen vermeld zoals brood, melk, aardappelen e.d. met de hoeveelheid koolhydraten. Daaronder staan de variatiemogelijkheden die eenzelfde hoeveelheid koolhydraten bevatten. Indien u een voorbeeld dagmenu heeft gekregen, staan daarop de hoeveelheden vermeld zoals die met u afgesproken zijn. Zo kunt u uw voeding variëren, daarbij rekening houdend met de hoeveelheid koolhydraten. Dit om grote schommelingen in bloedglucosewaarden te voorkomen.

Brood en ontbijtproducten

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

1 snee volkorenbrood bevat 14 gram koolhydraten. In plaats van 1 snee volkorenbrood kunt u gebruiken:

- 1 snee bruin- of witbrood
- 1 snee donker roggebrood
- 1 ½ snee licht roggebrood
- 1 snee mueslibrood
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood
- 2 sneetjes (volkoren) knäckebröd
- 2 (volkoren) beschuiten
- ½ hard broodje
- 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

Een zacht broodje levert gemiddeld 25 gram koolhydraten. U kunt dit nemen i.p.v. 1 ½ snee brood.

Halvarine, margarine, roomboter

Deze producten bevatten geen koolhydraten maar wel vet. Kies voor producten met onverzadigd (gunstig) vet, zoals (dieet)halvarine of (dieet)margarine. Dieethalvarine bevat minder vet en calorieën dan dieetmargarine. Heeft u overgewicht dan is het wellicht verstandiger om voor dieethalvarine te kiezen. Geen halvarine of margarine 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 kies voor 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, pekelvlees.

Overig broodbeleg

Naast kaas en vleeswaren zijn er nog diverse koolhydraatarme mogelijkheden voor beleg op brood. Enkele voorbeelden:

- een gekookt / gebakken ei (max. 3x/week)
- vissalade zoals tonijn- of zalmzalade
- groentespread
- rauwkost
- pindakaas

De overige soorten 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 beker 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 één aardappel en één portie groente of één sneetje brood met hartig beleg.

Aardappelen en aardappelvervangingen

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 opscheplepels stampot (150 gram)

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

Deze maaltijd kunt u in zijn geheel vervangen door:

- 5 opscheplepels stampot (200 gram) met een portie vlees
- 3 opscheplepels 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 1 snee licht roggebrood of een ½ snee donker roggebrood

Groente

Groente bevatten weinig koolhydraten. Eén opscheplepel groente (50 gram) levert ca. twee gram koolhydraten.

Enkele soorten zijn wat rijker aan koolhydraten:

- 1 opscheplepel doperwten levert 6 gram koolhydraten
- 1 opscheplepel maïs levert 6 gram koolhydraten
- 1 opscheplepel schorseneren levert 9 gram koolhydraten
- 1 opscheplepel bruine bonen, witte bonen of kapucijners levert 9 gram koolhydraten
- 1 opscheplepel linzen levert 6 gram koolhydraten

Gebruik indien gewenst één opscheplepel in plaats van één aardappel.

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

1 klein schaaltje appelmoes (125 ml) levert 22 gram koolhydraten. Indien u graag appelmoes eet kunt u dit het beste nemen in plaats van 1 schaaltje vla of vervanging.

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 voldoende.

Enkele voorbeelden van mager vlees: magere runderlappen, mager rundergehakt, biefstuk, bieflapje, 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. Gebruik minimaal 1x per week vis en bij voorkeur 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 bevat nagenoeg geen koolhydraten. Vervangt u uw portie vlees door twee eieren dan bevat dit 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

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

- 1 appel
- 1 grapefruit
- 1 grote schijf watermeloen
- 1 kleine banaan
- 1 grote of 2 kleine nectarines
- 1 peer
- 1 grote of 2 kleine perziken
- 1 schaalpje appelpulp (= appelmoes zonder suiker)
- 2 schaalpjes verse bosbessen/zwarte bessen/kruisbessen (200 gram)
- 1 schaalpje compote zonder suiker of op lichte siroop
- 1 schaalpje kersen
- 3 schaalpjes rode bessen (300 gram)
- 1 schijf ananas (100 gram)
- 1 sinaasappel
- 10-15 druiven (100 gram)
- 2 schaalpjes frambozen (200 gram)
- 1½ schijf suikermeloen (200 gram)
- 2 schijven netmeloen (240 gram)
- 2 kiwi's
- 3 schaalpjes aardbeien (300 gram)
- 2 schaalpjes bramen
- 25 gram gedroogd fruit
- 2-3 mandarijnen
- 7 verse abrikozen (140 gram)
- 3 pruimen
- 1 glas ongezoet vruchtensap (150 ml)
- ½ 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 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. 20 gram koolhydraten. In plaats van één schaalpje vla kunt u gebruiken:

- 1 portie vers fruit
- 1 schaalpje naturel yoghurt / kwark met 2 eetlepels muesli
- 1 schaalpje naturel yoghurt / kwark met een ½ portie fruit
- 1 schaalpje vruchtenyoghurt
- 1 schaalpje kant en klare pap
- 1 klein schaalpje appelmoes
- 2 kleine bolletjes yoghurtijs

Bij uitzondering:

- twee bolletjes (room)ijs

Tussenmaaltijden

Een tussenmaaltijd van ongeveer 15 gram koolhydraten kan bestaan uit:

- 1 portie fruit
- 1 glas ongezoet vruchtensap
- 1 sneetje brood met mager hartig beleg
- 1 sneetje ontbijtkoek
- 1 (volkoren) beschuit 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 ½ portie fruit
- 2 volkoren koekjes
- 1 Evergreen
- ½ puntje Limburgse vruchtenvlaai
- 1 portie cup-a-soup (gebruik dit niet bij hoge bloeddruk of bij gebruik bloeddrukmedicatie)

Bij uitzondering:

- 1 plak cake
- 2 bonbons
- ½ gebakje
- 3 dropjes

Vrij toegestaan

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

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.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 24 april 2018