

**Kies bewust van A tot Z**

## **December alfabet**

*Tekst, Christa Dijkhuizen - Beeld, C-HAY!  
Diabc, december 2006, jaargang 60, nummer 12 - pg. 36-39*

**Lekker genieten in de feestmaand, dat kan prima met diabetes. Kies bewust van A tot Z met de tips uit dit december alfabet.**

ASPARTAAM is een suikervervanger die vooral zit in zoetjes, light-dranken en zuivel. De al of niet schadelijke effecten van aspartaam zijn al tientallen jaren onderwerp van discussie. De EFSA (European Food Safety Authority) beoordeelde de zoetstof in mei 2006 opnieuw en besloot om de ADI (aanvaardbare dagelijkse inname) van 40 milligram per kilo lichaamsgewicht per dag te handhaven. De hoeveelheid die men dagelijks binnenkrijgt, bij normaal gebruik van zoetjes, light drank en zuivel, is niet hoger dan 10 milligram per kilo lichaamsgewicht.

BORSTPLAAT hoort bij de feestdagen. Er is een klein verschil tussen waterborstplaat (per stuk 40 kcal, 10 gram koolhydraten en 0 gram vet) en roomborstplaat (per stuk 39 kcal, 9 gram koolhydraten en 0,5 gram vet). Beide soorten borstplaat bestaan dus voor het grootste gedeelte uit suiker. Het beetje room in roomborstplaat is verwaarloosbaar. Één borstplaatje kan prima gegeten worden, maar meer kan problemen geven.

COLA en andere frisdranken zijn ook in light-varianten verkrijgbaar. In deze dranken is de suiker vervangen door energie-arme zoetstoffen. Een glas light frisdrank bevat daardoor bijna geen koolhydraten en calorieën, terwijl een glas normale frisdrank zo'n 20 gram koolhydraten en 85 kilocalorieën bevat.



DUBBELFRIS LIGHT en andere light vruchtendranken bevatten wel koolhydraten. Naast zoetstof zit er ook vruchtensuiker in (uit vruchtensap) en die is van invloed op het bloedglucosegehalte. Eén glas dubbelfris bevat 5 gram koolhydraten.

'EVEN GEEN DIABETES' is een verlangen dat vooral in december regelmatig opduikt. Omdat juist dan de lekkerste gerechten en snoeperijen van het jaar geserveerd worden, zijn de feestdagen voor velen best zwaar. Maar wanneer u goed uw bloedglucosewaarden controleert en oog houdt op de calorieën, vetten en koolhydraten, kunt u toch van veel lekkernijen meegenieten.

FRUIT eten schiet er tijdens de feestdagen nog wel eens bij in. Met al die bijzondere gerechten blijft er weinig ruimte over. Om toch voldoende fruit binnen te krijgen, kunt u het fruit verwerken in een vruchtencocktail of salade.

GEBAK is heerlijk als tussendoortje of toetje. In de volgende tabel staan een aantal soorten beschreven. Is een hele taartpunt te veel? Neem dan een klein stukje, dat smaakt net zo goed!

1 punt (100 g)	energie (kilocalorieën)	koolhydraten (g)	vet (g)	waarvan verz. vet (g)
Appeltaart	280	41	11	4
Mokka-crèmetaart	330	40	17	10
Slagroomtaart	300	29	18	11
Moorkop (1 stuks, 65g)	200	12	16	8

HALFVOLLE VLA (o.a. Campina en Friesche Vlag) is gemaakt van halfvolle in plaats van volle melk. Daardoor bevat halfvolle vla minder vet dan gewone vla. Ook zitten er minder koolhydraten in (per schaalpje halfvolle vla: 90 kilocalorieën, 12 gram koolhydraten en 2 gram vet waarvan 1 gram verzadigd). Volle vanillevla bevat 140 kilocalorieën, 22 gram koolhydraten, 4 gram vet waarvan 3 gram verzadigd).

Verder is er Optimel vla (met zoetstoffen), deze vla is van magere melk gemaakt en bevat slechts 75 kilocalorieën, 14 gram koolhydraten en geen vet. Dat scheelt!

INZICHT in voedingswaarden is belangrijk om goede keuzes te kunnen maken. De 'Eettabel' van het Voedingscentrum geeft van ruim 1400 voedingsmiddelen de samenstelling. Voor de bestelwijze kunt u kijken op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

JUIST MET DE FEESTDAGEN is het gezellig om lekker te kunnen meedoen. Bedenk vooraf welke valkuilen er zijn of welke lastige keuzes u zult moeten maken. Overleg met uw behandelaars hoe u zonder al te grote brokken deze dagen goed doorkomt. Bijvoorbeeld door aanpassing van uw normale maaltijden of andere dosering van uw medicatie.

KERSTSTOL lijkt misschien erg vet en zoet vanwege de spijsvulling. Maar een plak kerststol is qua voedingswaarde nagenoeg gelijk aan een plak krentenbrood.

1 snee (35 g)	energie (kilocalorieën)	koolhydraten (g)	vet (g)	waarvan verz. vet (g)
Krentenbrood	100	18	2	0
Kerststol (krentenbrood met spijs)	95	18	1	0

LUCHTIGE TOETJES leveren niet minder calorieën dan gewone vla, wel meer vet. Chocolademousse bevat maar liefst twee keer zoveel vet als volle chocoladevla. Wel zitten er minder koolhydraten (en eiwit) in de mousse, waardoor het aantal calorieën van een schaalpje mousse en chocoladevla wel ongeveer gelijk uitkomt.

MMM...! Marsepein werd in de achtste eeuw uit het Oosten naar Europa meegebracht en sinds de zeventiende eeuw eten we marsepein rond sinterklaas. Marsepein bestaat uit een mengsel van gemalen amandelen en suiker, en lijkt qua samenstelling en voedingswaarde veel op de amandelspijs in een banketstaaf.

Marsepein bevat minder vet dan banketstaaf. Eén klein stukje banketstaaf van 25 gram bevat 6 gram vet waarvan 2 gram verzadigd vet. Eén stukje marsepein van 25 gram bevat 4 gram vet waarvan 0 gram verzadigd.

NACHTELIJKE HYPO'S doen zich vaker voor na het drinken van meerdere glazen alcohol. De lever verwijdert alcohol uit het bloed en reageert normaal ook op een te lage bloedglucosewaarden

door extra glucose aan te maken. Maar de lever kan niet alles tegelijk: bij het afbreken van de alcohol komt de lever aan het vrijmaken van extra glucose niet toe. Het gevolg kan een hypo zijn. Advies: controleer uw bloedglucosewaarde voor het slapen als u alcohol heeft gedronken en eet zondig iets met koolhydraten.

OLIEBOLLEN EN APPELBEIGNETS horen traditiegetrouw bij de jaarwisseling. Ze worden meestal in zonnebloemolie of andere vloeibare vetten gebakken. Hierdoor bevatten ze de 'goede' soort vet: onverzadigd vet. Maar het blijven vette snacks. Tip: appelbeignets bevatten minder koolhydraten dan oliebollen.

1 stuks	energie (kilocalorieën)	koolhydraten (g)	vet (g)	waarvan verz. vet (g)
Appelbeignet (55 g)	130	16	4	2
Oliebol (65 g)	160	26	4	1

PEPERNOTEN EN SPECULAAS zijn eenvoudig zelf in de oven te maken met dit recept.

Benodigheden:

- ♦ 100 g lichtbruine basterdsuiker
- ♦ 100 g vloeibare margarine of margarine met extra onverzadigde vetten
- ♦ 3 g zout
- ♦ ongeveer 3 eetlepels water
- ♦ 200 g zelfrijzend bakmeel
- ♦ 40 g koekkruimels (speculaaskoekjes)
- ♦ 10 g speculaaskruiden
- ♦ eventueel amandelen voor het decoreren

Alle benodigheden in een beslagkom doen. Het mengsel vervolgens kneden tot een egaal deeg. Van het deeg kunt u zelf popjes, molentjes of andere figuren en pepernoten maken. Maak het deeg goed plat, niet dikker dan 1 cm anders wordt het binnenste niet gaar. Oven voorverwarmen. De figuren op een ingevette bakplaat leggen en bakken in het midden van een matig warme oven bij ca. 160°C, gedurende 25-30 minuten

Voedingswaarde: 10 stuks pepernoten of 1 speculaasje (10 gram) = 50 kcal, 7 gram koolhydraten, 2 gram vet waarvan 1 gram verzadigde vetten

SPECULAAS is in december in verschillende soorten verkrijgbaar, denk maar aan gevulde speculaas en speculaasbrokken. De laatste twee zijn wat vetter dan de gewone kleine speculaasjes. 1 klein blokje gevulde speculaas of 1 brok speculaas (25 gram) bevat circa 130 calorieën, 15-18 gram koolhydraten, en resp. 8 en 5 gram vet (waarvan 2 en 3 gram verzadigd).

QUORN (spreek uit: korn) is een vleesvervanger. Een hoofdmaaltijd met quorn is een slimme afwisseling, die een goed tegenwicht biedt tegen de extra calorieën en (verzadigd) vet uit het vele vlees dat meestal tijdens de feestdagen wordt opgediend. Quorn neemt de smaak van toegevoegde specerijen en kruiden goed op en is daardoor in veel gerechten te verwerken. 100 gram Quorn gehakt of naturel stukjes bevat 92 calorieën, 14 gram eiwit, 2 gram koolhydraten, 3 gram vet (waarvan 0,5 gram verzadigd). Op pagina 5 staat een recept met Quorn.

RESTAURANTS bieden tijdens de feestdagen vaak extra keuze in nagerechten. Is een dessert te veel? Kies dan als afsluiting van de maaltijd voor een kopje koffie met een bonbon. Deze bevatten samen minder vet en koolhydraten dan een toetje.

TAAITAAI-POPJES zijn alleen rond Sinterklaas te verkrijgen. Taaitaai bevat geen vet. Een klein taaitaipopje van 5 gram bevat 15 kilocalorieën, 3 gram koolhydraten en 0 gram vet. Een speculaasje van 5 gram bevat daarentegen 25 kilocalorieën, 3 gram koolhydraten en 1 gram verzadigd vet.

WIJN bij het eten is een prima combinatie en u beperkt daarmee het risico op een hypo. Rode wijn blijkt gunstig tegen hart- en vaatziekten, maar het gaat hierbij om kleine, dagelijkse hoeveelheden alcohol. Bij overgewicht en verhoogde bloeddruk is alcohol minder geschikt.

XYLITOL is in veel kauwgomsoorten terug te vinden. In de mond wordt de zoetstof bijna niet in zuur omgezet. Daarom heeft xylitol geen schadelijk effecten op de tanden. Het beschermt juist het gebit.

Y5 is voor jong en oud een traktatie en kan prima ingepast worden als tussendoortje of nagerecht. Kijk maar:

1 bolletje (50 g)	energie (kilocalorieën)	koolhydraten (g)	vet (g)	waarvan verz. vet (g)
Consumptie ijs	85	10	4	4
Roomijs	55	13	0	0
Vruchtensorbet	40	10	0	0
Yoghurtijs	55	13	0	0

ZOET EN DIABETES kunnen prima samengaan. Wanneer u bewust eet en varieert, en uw bloedglucosewaarde in de gaten houdt, kunt u in de 'Feestmaand' gerust meegenieten van alle maaltijden en tussendoortjes.