

Voeding bij diabetes

Informatie over voeding voor mensen met diabetes mellitus

Inhoudsopgave	Bladzijde
Wat is diabetes mellitus?	4
Voeding	5
Hypoglykemie ('hypo')	9
Lichamelijke inspanning	11
Ziekte	12
Variatielijst	13
Feestelijke gelegenheden	21
Eten buitenshuis	22
Adviezen voor een goede voeding en een gezond gewicht	23
Tot slot	24
Ruimte voor aantekeningen	25

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van Tergooiziekenhuizen locatie Blaricum. De diëtisten zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar van 9.00 tot 10.00 uur op telefoon (035) 539 12 21.

Diëtist _____

Voeding bij diabetes

Informatie over voeding voor mensen met diabetes mellitus

Wat is diabetes mellitus?

Bij de ziekte, die we diabetes mellitus of in de volksmond suikerziekte noemen, werkt een deel van de pancreas (alvleesklier) niet voldoende of helemaal niet. De pancreas hebben we nodig voor het maken van het hormoon insuline. Insuline is nodig om glucose (suiker) uit het bloed in de weefsels te brengen.

Als we eten stijgt de bloedglucosewaarde. Een goed werkende pancreas reageert op een hoge bloedglucosewaarde met het maken van extra insuline. Insuline zorgt ervoor dat de glucose opgenomen wordt in de weefsels, waardoor de bloedglucosewaarde daalt tot de normaalwaarde. Wanneer de pancreas niet goed werkt, is er te weinig of geen insuline, waardoor er teveel glucose in het bloed blijft. We spreken dan van te hoge bloedglucosewaarden ofwel een hyperglykemie.

Dit kan onder andere tot gevolg hebben:

- veel plassen;
- dorst;
- vermageren, doordat het teveel aan glucose (dit is energie) wordt uitgeplast;
- moeheid, doordat het lichaam de glucose niet benutten kan.

De behandeling van diabetes mellitus is er op gericht om de hoeveelheid glucose in het bloed op een normaal niveau te houden dat wil zeggen tussen de 4 en 10 mmol per liter.

Dit kan op verschillende manieren, namelijk:

- een voedingsadvies;
- een voedingsadvies + bloedglucoseverlagende tabletten;
- een voedingsadvies + insuline-injecties.

Een voedingsadvies is altijd noodzakelijk.

Tabletten of insuline?

Een behandeling met bloedglucoseverlagende tabletten is mogelijk als de pancreas te weinig insuline maakt of als het lichaam niet voldoende reageert op de insuline. Wanneer de pancreas (bijna) geen insuline meer maakt, is een behandeling met tabletten niet geschikt. Dan moet er insuline worden ingespoten om de bloedglucosewaarde op het juiste niveau te houden.

Lichaamsgewicht

Wanneer de lichaamscellen te vol zijn met vet sluiten ze zich als het ware af tegen de toevoer van glucose. Hierdoor blijft er meer glucose in het bloed en is er meer insuline nodig om de bloedglucosewaarde te normaliseren. Overgewicht vergroot tevens de kans op hart- en vaatziekten. Een goed lichaamsgewicht is dus van belang.

Voeding

De voeding voor diabeten moet voldoen aan de eisen van een gezonde voeding, zoals eigenlijk ieder mens zou moeten eten.

Onze dagelijkse voeding bestaat uit:

- eiwitten
- vetten
- koolhydraten, voedingsvezel
- vitamines en mineralen
- water.

Eiwitten

Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstoffen van ons lichaam. Vlees, vis, kip, ei, zuivelproducten (geen boter), peulvruchten en noten zijn eiwitrijke producten. De eiwitbehoefte van een diabeet is gelijk aan die van een niet-diabeet.

Vetten

Vetten hebben een belangrijke functie als energiebron. We onderscheiden zichtbaar en onzichtbaar vet. Zichtbaar vet kennen we als boter, margarine, jus, olie en mayonaise. Onzichtbaar vet is verwerkt in producten, zoals kaas, worst, chocolade, koek en snacks.

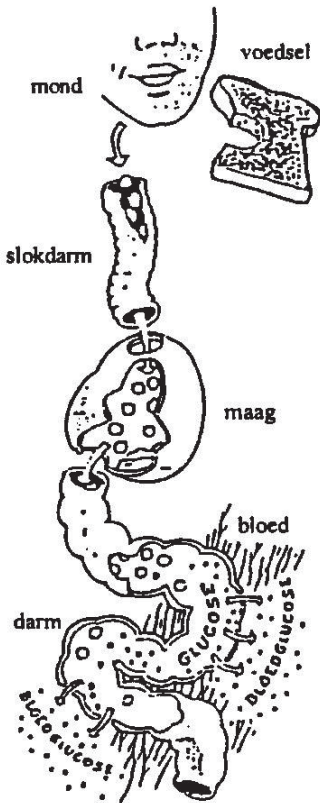
We zijn geneigd te veel vet te gebruiken. Dit is schadelijk voor onze gezondheid. Naast de hoeveelheid vet die we gebruiken is ook het soort vet van belang. Het vet in chocolade- en kokosproducten, volle melkproducten, volvette kaas, roomboter en vet vlees bestaat voor het grootste deel uit verzadigde vetzuren. Verzadigde vetzuren kunnen het cholesterolgehalte in het bloed doen stijgen en verhogen hierdoor de kans op hart- en vaatziekten.

Onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. De meeste oliesoorten, dieetmargarine, dieethalvarine en vette vissoorten, zoals haring en makreel, bevatten veel onverzadigde vetzuren.

Koolhydraten

Koolhydraten dienen net als vetten als energiebron voor ons lichaam. Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- zetmeel in brood, broodvervangers, aardappelen, peulvruchten, graan en deegwaren;
- melksuiker (=lactose) in melk en melkproducten;
- vruchtensuiker (=fructose) in fruit en vruchtensap;
- suiker uit de suikerpot.



Na vertering in de dunne darm worden koolhydraten in de vorm van glucose opgenomen in het bloed waardoor de bloedglucosewaarde stijgt (zie plaatje).

Wanneer u één of twee maal per dag insuline spuit is een vaste koolhydraatverdeling over drie hoofdmaaltijden en drie 'tussendoortjes' noodzakelijk.

Spuut u vier maal per dag dan is in het begin als uitgangspunt een vaste koolhydraatverdeling over drie hoofdmaaltijden aan te raden. Het gebruik van 'tussendoortjes' is in principe niet nodig.

Bij gebruik van bloedglucoseverlagende tabletten is een regelmatige verdeling van koolhydraten over de dag gewenst. drie grote hoofdmaaltijden geven hogere bloedglucosewaarden dan drie kleinere hoofdmaaltijden en drie 'tussendoortjes'.

De hoeveelheid koolhydraten die u per dag nodig heeft, is afhankelijk van uw energiebehoefte en verschilt dus per persoon. Uw diëtist bepaalt dit samen met u en geeft aan hoe u de koolhydraten over de dag zou kunnen verdelen.

Wel of geen suiker

Suiker kan evenals alle andere koolhydraatbevattende producten worden ingepast in het dieet.

Suiker bevat geen waardevolle voedingsstoffen het levert alleen energie (kilocalorieën). Een overmaat aan suiker past niet in een gezonde voeding, dus óók niet in het diabetesdieet. Bij overgewicht moet het gebruik van suiker sterk worden beperkt.

Zoetstoffen

Aspartaam, sacharine en cyclamaat zijn energiearme/vrije zoetstoffen, die geen invloed hebben op de bloedglucosewaarden. Deze zoetstoffen zijn verkrijgbaar in tablet-, poeder- en vloeibare vorm. Ze worden onder andere verwerkt in light-frisdranken en suikervrije limonadesiroop.

Dieetproducten voor diabetici

Het gebruik van 'dieetproducten voor diabetici' is niet nodig, omdat u suikerbevattende producten kunt *inpassen* in uw dieet. In diabetesproducten is de suiker vaak vervangen door energiebevattende zoetstoffen, zoals sorbitol. Sorbitol levert evenveel energie als gewone suiker. Vaak bevatten diabetesproducten veel vet. Diabetesproducten bevatten hierdoor evenveel of zelfs meer energie dan gewone producten!

Voedingsvezel

Voedingsvezels zijn de onverteerbare delen van een plant. Ze leveren geen energie en hebben een belangrijke taak in ons lichaam. Voedingsvezels zetten de darmen aan het werk en zorgen daarmee voor een goede stoelgang. Ook moet langer gekauwd worden, wat goed voor het gebit is. Voedingsvezels komen vooral voor in volkorenbrood, roggebrood, müsli, zilvervliesrijst, volkoren macaroni, volkoren spaghetti, peulvruchten, groente en fruit.

Bij een vezelrijke voeding is het belangrijk dat u voldoende drinkt, tenminste 1½ liter per dag. Alleen dan hebben de voedingsvezels een gunstige invloed op de stoelgang.

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn regulerende stoffen, die er voor zorgen dat alle processen in ons lichaam goed verlopen. Sommige mineralen, zoals calcium (kalk), doen ook dienst als bouwstof. Bij het gebruik van een gevarieerde voeding nemen we voldoende vitamines en mineralen op.

Water

Ons lichaam bestaat voor 60-65% uit water. Water is in de eerste plaats een bouwstof, maar zorgt ook voor de handhaving van een goede lichaamstemperatuur en is onmisbaar als oplosmiddel en transportmiddel voor vele stoffen die door ons lichaam circuleren. Water is ook essentieel voor de uitscheiding van afvalstoffen. Drink daarom dagelijks ten minste 1½ liter vocht.

Hypoglykemie ('hypo')

Een te lage bloedglucosewaarde (beneden 4 mmol per liter) ofwel hypoglykemie kan optreden bij gebruik van bloedglucoseverlagende tabletten of insuline.

De verschijnselen van een 'hypo' zijn niet bij iedereen hetzelfde.

Verschijnselen kunnen zijn:

- beven
- transpireren
- hoofdpijn
- hartkloppingen
- honger.

De eerste verschijnselen van een 'hypo' kunt u snel doen verdwijnen door één van de volgende producten te nemen:

- 5 dextropur-tabletten (druivensuiker);
- 1 glas gewone limonade.

Bepaal na zo'n vijftien minuten de bloedglucosewaarde en neem wanneer de bloedglucosewaarde nog steeds te laag is nogmaals ca. 15 gram koolhydraten. Dit komt overeen met bijvoorbeeld een boterham, een paar koekjes of een stuk fruit.

Wanneer een hypo vlak voor etenstijd ontstaat, kan de maaltijd zo mogelijk eerder worden gebruikt na het gebruik van dextropur-tabletten of limonade.

Oorzaken van een 'hypo' kunnen onder andere zijn:

- overslaan van een maaltijd/gebruik van minder koolhydraten;
- alcoholgebruik;
- extra lichamelijke inspanning.

Overslaan van een maaltijd

Wanneer u tweemaal per dag insuline spuit is het belangrijk dat u drie hoofdmaaltijden en drie 'tussendoortjes' gebruikt om een hypo te voorkómen. De ingespoten insuline komt namelijk gedurende de hele dag in het bloed terecht. Er moet daarom ook een regelmatige aanvoer van glucose uit de voeding zijn.

Bij viermaal per dag spuiten heeft u meer vrijheid wat de voeding betreft. Wanneer u eens een hoofdmaaltijd over wilt slaan kan dit wanneer u op dat moment ook geen insuline spuit. Zelfcontrole is hierbij noodzakelijk.

Wanneer u bloedglucoseverlagende tabletten gebruikt moet u in ieder geval drie hoofdmaaltijden gebruiken. Soms zijn ook 'tussendoortjes' van belang.

Alcohol

Wanneer de arts dit niet verboden heeft, kunt u af en toe een glaasje meedrinken. Alcohol heeft een bloedglucoseverlagend effect, dat enige uren kan aanhouden.

Door zelfcontrole is het mogelijk na te gaan wat de gevolgen zijn van het drinken van alcohol. Zoete wijnen, likeuren, mixdrankjes en vermout bevatten veel koolhydraten. Deze dranken hebben eerder een bloedglucoseverhogend dan een bloedglucoseverlagend effect. Na enkele uren bestaat alsnog kans op een 'hypo'.

Bij gebruik van koolhydraatarme alcoholhoudende dranken, zoals droge sherry, oude en jonge jenever, cognac, droge rode of witte wijn en vieux, is het nodig iets te eten waar koolhydraten in zitten. Bijvoorbeeld een toastje, wat zoutjes of een stukje stokbrood. Een stukje kaas of worst is niet voldoende, omdat deze hapjes geen koolhydraten bevatten. Wanneer u een glas alcoholhoudende drank bij de warme maaltijd drinkt, hoeft u geen extra koolhydraten te nemen.

Wanneer u alcohol gedronken heeft, is het verstandig om de bloedglucosewaarde te controleren voor het slapen gaan. Eventueel kunt u dan nog iets eten.

Gebruik maximaal twee tot drie glazen alcoholhoudende drank per dag, maar niet dagelijks. Bij overgewicht moet alcohol zoveel mogelijk worden vermeden.

Lichamelijke inspanning

Bij extra spierarbeid, bijvoorbeeld de tuin ompspitten of sporten, wordt de insuline beter benut. De glucose kan gemakkelijker vanuit het bloed in de weefsels worden opgenomen. Het kan daarom nodig zijn om extra koolhydraten in de vorm van bijvoorbeeld fruit, yoghurt of gewone limonade te gebruiken om een 'hypo' te voorkómen. De benodigde hoeveelheid extra koolhydraten hangt af van de bloedglucosewaarde vóór de inspanning, de duur en de intensiteit van de inspanning. Zelfcontrole is van belang. Bij gebruik van bepaalde soorten bloedglucoseverlagende tabletten kan geen 'hypo' ontstaan, en is gebruik van extra koolhydraten overbodig.

Wanneer u sport of van plan bent dit te gaan doen, bespreek dit dan met uw arts en diëtist. Sporten is gezond. Het helpt mee de kans op overgewicht en hart- en vaatziekten te verkleinen.

Ziekte

Bij ziekte is het belangrijk om de hoeveelheid tabletten of insuline zo normaal mogelijk te houden. Koorts en infecties kunnen namelijk een stijging van het bloedglucosegehalte veroorzaken, u heeft dus altijd uw medicatie nodig.

Wanneer u niet kunt eten, blijf dan in ieder geval drinken! Gebruik elk uur een glas vocht, totaal zo'n 2½ liter per dag. Bij misselijkheid is het aan te raden om elk uur een drank te drinken die glucose bevat, bijvoorbeeld: een glas ongezoet vruchtensap, limonade, thee met suiker of honing.

Bij een slechte eetlust kunt u in plaats van één snee brood kiezen voor:

- een variatie uit de broodvariatielijst;
- 1 beschuit met gewoon zoet beleg;
- 1 klein schaaltje gewone vla (100 ml);
- 1 portie fruit (zie variatielijst) .

In plaats van een warme maaltijd bestaande uit vlees, groente en twee kleine aardappelen kunt u kiezen voor:

- 1 bord gebonden soep met 1 snee (getoost) brood;
- 1 schaaltje gewone vla (150 ml);
- 1 schaaltje appelmoes;
- 1 schaaltje pap met suiker.

Test bij ziekte regelmatig uw bloedglucosegehalte!

Variatielijst

Brood (15 gram koolhydraten)

1 snee brood kunt u vervangen door:

- 1 snee donker roggebrood;
- 1½ snee licht roggebrood;
- 2 (volkoren) beschuiten;
- 2 sneetjes bruin knäckebröd;
- 3 kleine (volkoren) matses;
- 1 dun sneetje krenten- of rozijnenbrood zonder spijs;
- 1 dun plakje ontbijtkoek zonder vulling;
- 1 kleine dunne pannenkoek;
- 2 sneetjes (bruin) stokbrood;
- 1 sanovite;
- 1 klein broodje;
- 2 cream crackers;
- 5 toastjes, 2-3 grote toastjes;
- 4 kleine biscuitjes/café noir/kaneelbeschuitjes;
- 2 volkorenbiscuitjes/speculaasjes/bokkepootjes/bastognes;
- 1 evergreen;
- 1½ sultana.

Eén snee brood dun besmeerd en met een plakje hartig beleg, kan vervangen worden door:

- pap van 150 ml halfvolle melk of karnemelk zonder suiker;
- 150 ml karnemelk/magere yoghurt/halfvolle melk met:
- 1/2 sneetje brood;
- 1 beschuit;
- 2 eetlepels cornflakes;
- 1 flinke eetlepel müsli.

Boter, dieetmargarine, dieethylvarine (0 gram koolhydraten)

Gebruik weinig vet, maar laat het niet helemaal weg uit de voeding, want vet levert ook vitamines zoals vitamine A en D. Gebruik als broodbesmering bij voorkeur dieethylvarine, tenzij anders vermeld op uw dieetlijst.

Broodbeleg

1 portie broodbeleg kan bestaan uit:

Hartig beleg (0 gram koolhydraten)

Magere vleeswaren zoals:

- rookvlees;
- rosbief;
- fricandeau;
- magere rollade;
- magere ham;
- mager pekervlees;
- ongelardeerde lever*;
- magere tong;
- magere cornedbeef;
- tartaar;
- zure zult;
- kip- en kalkoenrollade;
- kip- en kalkoenfilet;
- casselerrib.

Minder vette soorten kaas:

- 1 plakje 20+, 30+, of 40+ (kruiden) kaas;
- magere (kruiden) smeerkaas of smeerkaas met ham;
- Cottage Cheese, magere kwark (met kruiden);
- Zwitserse strooikaas.

Lekker op brood is ook:

- stukje gestoofde vis;
- gekookte garnalen*;
- gekookte mosselen;
- 1 gekookt ei*;
- pindakaas;
- groentespread;
- tomaat, komkommer, radijs, sterkers zonder vette saus;
- aardbeien.

* Deze voedingsmiddelen bevatten veel cholesterol, gebruik ze met mate.

Dit houdt in:

- lever, garnalen maximaal éénmaal per twee weken;
- eieren, maximaal drie per week.

Wilt u eens vettere soorten broodbeleg nemen, smeer dan geen halvarine op uw boterham. Maak hier echter geen gewoonte van.

Zoet broodbeleg (10 gram koolhydraten)

Wanneer u gewoon zoet broodbeleg wilt gebruiken, kan dit in overleg met uw diëtist ingepast worden in uw voeding. Gebruik met mate chocoladebeleg, hazelnootpasta en kokosbrood. Vermijd deze belegsoorten bij overgewicht.

Dranken

Melkproducten (7 gram koolhydraten per glas (150 ml)

Hiervoor kunt u nemen:

- 1 glas magere of halfvolle melk;
- 1 glas (boeren) karnemelk of biogarde-drink zonder suiker;
- 1 glas of schaalte magere (bulgaarse) yoghurt of biogarde zonder suiker;
- 1 glas magere of halfvolle melk met cacao en eventueel zoetstof.

Vruchtensap (15 gram koolhydraten) zie bij fruit

Vrij te gebruiken zijn (0 gram koolhydraten)

- thee en koffie zonder suiker, eventueel met weinig halfvolle (koffie) melk en zoetstof. Gebruik geen koffieroom en kofficreamers;
- magere bouillon met kruiden en/of groente (het vet van de afgekoelde bouillon scheppen) of drinkbouillon;
- (mineraal) water, eventueel met citroensap zonder suiker;
- light-frisdranken (o.a. cola light, 7-up light, Royal club light, Rivella light);
- suikervrije limonadesiroop zonder sorbitol (b.v. Diaran).

Voorgerecht, soep (0 gram koolhydraten)

Wanneer u dat wilt, kunt u een van de volgende gerechten vooraf gebruiken:

- magere bouillon van een bouillonblokje, bouillonkorrels of mager vlees en/of groente;
- magere ongebonden soep/ontvette bouillon met diverse soorten groenten (geen peulvruchten), tomatenpuree, mager runder- of kippenpoulet, magere tartaarballetjes en dergelijke;
- rauwkostslaaije eventueel aanmaken met citroensap, azijn, kruiden en specerijen, magere yoghurt/kwark, mosterd en eventueel een klein beetje magere slasaus (slank-saus) of magere fritessaus (fritessaus-light);
- groente hors d'oeuvre, zoals: asperges met rookvlees, 1 schijfje water/netmeloen met magere ham, tomaatje gevuld met groentemengsel.

Wilt u in plaats van bovenstaande voorgerechten een bord gebonden soep gebruiken neem dan 1 aardappel minder.

Vlees, wild, gevogelte en vis (0 gram koolhydraten)

Vlees

Kies bijvoorkeur de magere soorten zoals: biefstuk van rund, kalf, varken en paard, magere lapjes van rund, kalf, varken, paard en lam, mager runder- en kalfsgehakt, blinde vink, rundervink, tartaar, varkens-kalfs- en ossenhaas, fricandeau, rosbief, magere rollade, kalfsoester,

ongepaneerde kalfs- en varkensschnitzel, mager runder- en kalfspoulet. Lever, nier, zwezerik, tong (geen keelstuk) maximaal éénmaal per twee weken.

Wild: haas, wild konijn, ree.

Gevogelte

Kip en kalkoen zonder vel, ongepaneerde kip- en kalkoenschnitzel, kalkoen- en kuikenborst, kip- en kalkoenrollade, patrijs, fazant, duif.

Vis: alle soorten. Kies bij overgewicht bij voorkeur de magere soorten zoals: baars, bot, forel, kabeljauw, koolvis, pieterman, poon, rog, schar, schelvis, schol, snoek, snoekbaars, stokvis, tarbot, tonijn, tong, wijting en zeelt.

Schaal-en schelpdieren: kreeft, krab, mosselen en oesters. Garnalen maximaal één maal per twee weken.

Bereiding van vlees en vis

Bereid het vlees of de vis in een weinig dieetmargarine of olie. Paneer het vlees of de vis liever niet. Paneermeel levert koolhydraten en neemt bij de bereiding veel vet op.

Bereiding van jus en saus (0 gram koolhydraten)

Verdun de jus met water (2 delen water op 1 deel dieetmargarine). Eventueel iets bijbinden met maïzena, aardappelmeel of juspoeder. Probeer bakken en braden eens te variëren met grillen, roosteren of bereiden in een römertopf.

Koude sauzen

Wanneer u kant en klare sauzen neemt, kies dan bij voorkeur sauzen op basis van tomaat. Deze sauzen bevatten het minste vet. Ook kunt u zelf saus maken zoals aangegeven bij rauwkostslaatsjes bij voorgerecht, soep. De hoeveelheid koolhydraten per sauslepel is gemiddeld 4 g

koolhydraten. Wanneer u 1 sauslepel saus neemt, hoeft u dit niet te berekenen.

Groente (10 gram koolhydraten)

1 portie groente beslaat 1/3 deel van een bord. U kunt alle soorten groenten gebruiken, van sommige groenten echter een kleinere portie:

- doperwten en schorseneren 1/2 portie;
- maïs 1/3 portie.

Bereiding: gekookte bladgroente mag u licht bijbinden met maïzena, aardappelmeel of beschuit/paneermeel. Gebruik echter geen boter, room of dikke sauzen.

Peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, kapucijners en linzen, kunt u niet als groente eten, maar wel in plaats van aardappelen gebruiken.

Ook appelmoes, tuttifrutti en stoofperen zijn niet geschikt als groentevariaties.

Gebruik regelmatig rauwkost bij de warme maaltijd en/of de broodmaaltijd, bijvoorbeeld:

- sla met komkommer en tomaat (en/of paprika, radijs, tuinkers);
- lof met enkele stukjes sinaasappel of appel;
- andijvie met appel en/of bietjes of augurkjes;
- geraspte wortel met knolselderij of appel;
- tomaat met bleekselderij of een uitje en peterselie;
- bloenkoolroosjes met paprika, tuinkers en radijsjes;
- heel fijngesneden witte kool met kummel en sinaasappelsap.

Sausjes: zie rauwkostslaatjes bij voorgerecht, soep.

Aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten (15 gram koolhydraten)

2 kleine aardappelen (samen ca. 100 g) kunt u vervangen door:

- 2 opscheplepels aardappelpuree zonder boter of margarine;
- 1 opscheplepel gekookte rijst, bij voorkeur zilvervliesrijst;

- 1½ opscheplepel gare macaroni of spaghetti, bij voorkeur volkoren macaroni of -spaghetti;
- 2 opschelepels gare peulvruchten;
- 1 opscheplepel patat (bij uitzondering);
- 1 opscheplepel gebakken aardappelen (bij uitzondering);
- 1 snee brood;
- 1 kop (200 ml) maaltijdsoep zoals erwtensoepp.

Wilt u in plaats van de warme maaltijd een keer soep met brood eten, dan hoeft u voor een ongebonden soep geen koolhydraten te rekenen. U kunt dan eventueel meer dan één bord soep eten en er boterhammen en rauwkost bij nemen.

Nagerechten (15 gram koolhydraten)

Als nagerecht kunt u een keuze maken uit de volgende mogelijkheden:

- 1 schaaltje (150ml) magere yoghurt/biogarde/magere kwark zonder suiker met 1/2 portie vers fruit of fruit uit blik/pot op water of eigen sap;
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 beschuit;
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel gewone roosvicee;
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel gewone appelmoes;
- 150 ml halfvolle melk gebonden met:
 - 1 eetlepel custard;
 - 1½ eetlepel griesmeel/maïzena/bloem;
 - 2 eetlepels cornflakes;
 - 2½ eetlepel haverwort;
 - 3 eetlepels brinta;
 - 3½ eetlepel bambix;
- 1 schaaltje karnemelkseppap kant en klaar;
- 1 portie fruit, zie aldaar;
- 1 schaaltje appelpuree (=appelmoes zonder toegevoegd suiker);
- 150 g stoofpeertjes zonder suiker;
- 1 bolletje ijs met wat fruit;
- 1 schaaltje met ½ gewone magere vla + ½ magere yoghurt.

Als u eens een schaaltje (150 ml) gewone vla of pudding wilt nemen, dan levert dat ongeveer 25 gram koolhydraten. Soms is dit al berekend in uw dieetlijst. Is dit niet het geval, dan moet u één aardappel minder nemen.

Fruit (15 gram koolhydraten)

1 portie fruit kan bestaan uit:

- 1 appel van gemiddelde grootte;
- 1 peer van gemiddelde grootte;
- 1 sinaasappel van gemiddelde grootte;
- 1 grapefruit;
- 2 mandarijntjes of 3 clementines;
- 2 verse Hollandse perziken of 1 buitenlandse;
- ½ of 1 kleine banaan;
- 3 verse pruimen;
- 5 verse abrikozen;
- 150 g kruisbessen;
- 250 g aalbessen, aardbeien, verse abrikozen, bosbessen, bramen, frambozen, kersen;
- 1 dunne schijf verse ananas of ananas uit blik op eigen sap;
- 2 schijven net/watermeloen (samen 300 g) of 1 schijf suiker/honingmeloen (150 g);
- 2 kiwi's;
- 1 trosje druiven (ongeveer 15 stuks);
- 1 schaaltje vruchten uit blik/pot op water of eigen sap;
- 2 eetlepels rozijnen;
- 1½ eetlepel krenten;
- 30 g gedroogde tuttifrutti (ca.75 g geweld);
- 35 g gedroogde pruimen (ca.50 g geweld);
- 35 g gedroogde abrikozen (ca.50 g geweld);
- 25 g gedroogde appeltjes (ca.100 g geweld);
- 150 ml ongezoet vruchtensap;
- 100 ml ongezoet druivensap;
- 300 ml tomatensap of andere groentesap.

Feestelijke gelegenheden

Gebak

In plaats van 1 snee brood, 1 portie fruit of bijvoorbeeld 1 glas melk en 1 beschuit (dus ongeveer 15 gram koolhydraten) kunt u op een feestje kiezen voor bijvoorbeeld:

- 1 dun plakje cake
- 1 stroopwafel
- 1 klein stukje gebak
- 1 appelflap.

Deze lekkernijen bevatten veel vet en energie. Eet ze daarom niet te vaak!

Hapjes

Op feestjes kunt u best eens iets extra's nemen. Dit moeten voedingsmiddelen zijn zonder of met weinig koolhydraten en bij voorkeur niet te vet.

Voorbeelden:

- blokje kaas, eventueel met zilveruitje/augurk/mandarijn;
- rolletje ham met asperge of augurk;
- rolletje rookvlees met augurk;
- rolletje ossentong met grapefruit;
- ½ ei gevuld met kwarkmengsel;
- stukjes rauwkost met magere dipsaus.

In plaats van de koolhydraten uit een tussenmaaltijd kunt u op dat tijdstip toast, knäckebröd of matses gebruiken (voor hoeveelheid zie broodvariatie-lijst). Deze kunt u beleggen met magere vis, vlees, kwark met kruiden, kaas, ei en dergelijke. Ook dit kunt u versieren met zilveruitjes, augurk, tomaat enkele partjes mandarijn of andere vruchtjes op water/eigen sap.

Noten

Noten bevatten veel vet. Het vet bestaat voor het grootste deel uit onverzadigde vetzuren. Daarom kunt u ze met mate gebruiken. Bij overgewicht kunt u beter geen noten nemen.

25 g pinda's bevat	3 g koolhydraten
25 g hazelnoten bevat	2 g kh
25 g cashewnoten bevat	6 g kh
25 g paranoten bevat	1 g kh
25 g walnoten bevat	2 g kh

Het is duidelijk dat noten moeten worden ingepast in de voeding.
Bijvoorbeeld: 25 g cashewnoten in plaats van 1 glas melk.

Eten buitenshuis

Gaat u in een restaurant eten, dan kunt u vrijwel overal een goede keuze maken uit de normale spij斯卡art.

Enkele suggesties:

Soep en voorgerecht

- Kop magere bouillon of een heldere soep, samengesteld zoals staat aangegeven onder het hoofdstuk soep (0 g kh).
- Glas tomatensap (4 g kh).
- 1 schijfje water/netmeloen met plak ardennerham (3 g kh).
- Halve grapefruit (8 g kh) met ham, maar dan de rest van de warme maaltijd aanpassen.

Vlees, wild, gevogelte en vis

- Magere soorten vlees zoals biefstuk, rosbief, ossenhaas, kalfsoester, Wiener Schnitzel (ongepaneerd), fricandeau, varkenshaas, haas, wild konijn, reerug, reebout, kip, kalkoen, patrijs, fazant.
- Alle soorten vis, bij voorkeur ongepaneerd.

U kunt het gerecht gegrilleerd nemen, in weinig vet gebakken, gepocheerd, gekookt of gestoofd. Meestal is de jus in een restaurant erg vet en/of gebonden. Neem daar dus een minimale hoeveelheid van. Ook gesmolten boter is erg vet.

Groente

- Alle groenten volgens de in de variatielijst aangegeven hoeveelheden.
- Rauwe groente, aangemaakt met wat azijn of citroensap kunt u er altijd extra bij nemen.
- Vruchtencompote of -moes bevatten meestal suiker en daarom altijd meer koolhydraten dan groente.

Aardappelen

Neem de hoeveelheid aardappelen zoals u gewend bent en vervang deze eventueel door rijst, macaroni en dergelijke op de gebruikelijke wijze.

Nagerecht

- Een kleine portie kaas is extra toegestaan, maar dan zonder brood (0 g kh).
- De meeste andere nagerechten zullen met suiker en/of vet bereid zijn en kunt u daarom slechts met uitzondering gebruiken of dienen in het dieet ingepast te worden.
- Vers fruit is altijd goed (15 g kh).

Dranken

U kunt een vrije keuze doen uit mineraalwater of sodawater, light-frisdranken, en thee of koffie zonder suiker.

Adviezen voor een goede voeding en een gezond gewicht

- Wanneer u een 'voorbeeld van een dagmenu' (=dieetlijst) gekregen heeft, houdt u zich dan zo goed mogelijk aan de verdeling van de koolhydraten.
- Eet gevarieerd. Met behulp van de variatielijst kunt u variatie aanbren- gen in uw voeding.
- Sla geen maaltijden over. Gebruik indien nodig tussendoortjes;
- Wees matig met vet.
- Gebruik een vezelrijke voeding.
- Wees matig met suiker en suikerbevattende producten.

- Wees zuinig met zout.
- Drink minimaal 1½ liter vocht per dag. Wees matig met alcohol.
- Regelmatig bewegen is voor iedereen gezond en heeft zeker voor mensen met diabetes een positief effect. Kies een sport die u vol kunt houden.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Diabetes Vereniging Nederland

Postbus 933

3800 AX Amersfoort

(033) 46 30 566

Met behulp van één van de volgende boekjes kunt u nog meer variatie aanbrengen in uw voeding:

- Kijk op calorieën + joules van Nicoline Duinker-Joustra
ISBN 90 6611 360x
- Dieettabel nr.805 van het Voedingscentrum, Postbus 85700,
2508 CK Den Haag.

Tot slot

Als u nog vragen heeft, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de diëtisten van Tergooiziekenhuizen, telefoon (035) 539 12 21.

Tergooiziekenhuizen
Locatie Blaricum
Rijksstraatweg 1
1261 AN Blaricum
T (035) 539 11 11
www.tergooiziekenhuizen.nl

www.tergooziekenhuizen.nl

tergooziekenhuizen