

# Visuele voorstelling van de koolhydraat-ruilwaardenlijst

1. Inleiding .....	2
2. De actieve voedingsdriehoek voor een dagelijks evenwichtige diabetesvoeding .....	3
3. Het koolhydraatruilwaardensysteem.....	3
4. Zelf een Kh-ruilwaarde berekenen.....	4
5. Visuele voorstelling van de koolhydraatruilwaarden .....	5
5.1 Vrij te gebruiken voedingsmiddelen.....	5
5.2 Voedingsmiddelen opgenomen in het koolhydraatruilwaardensysteem .....	5
Brood en graanproducten .....	6
Aardappelen, rijst en deegwaren .....	8
Fruit .....	9
Groenten.....	12
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten .....	13
Peulvruchten.....	14
5.3 Met mate te gebruiken voedingsmiddelen.....	15
Zoet broodbeleg.....	15
Snacks .....	16
6. Aanpak van een hypoglycemie.....	18

# 1. Inleiding

Diabetes Mellitus en koolhydraten zijn twee zaken die niet van elkaar te scheiden zijn.

Uw bloedglucosegehalte wordt voornamelijk beïnvloed door de koolhydraten afkomstig uit uw voeding. Om schommelingen te voorkomen is een evenwicht tussen insuline en koolhydraten noodzakelijk.

Voor u is het belangrijk te weten welke voedingsmiddelen koolhydraten bevatten en hoeveel. Het koolhydraatruilwaardensysteem kan u hierbij helpen.

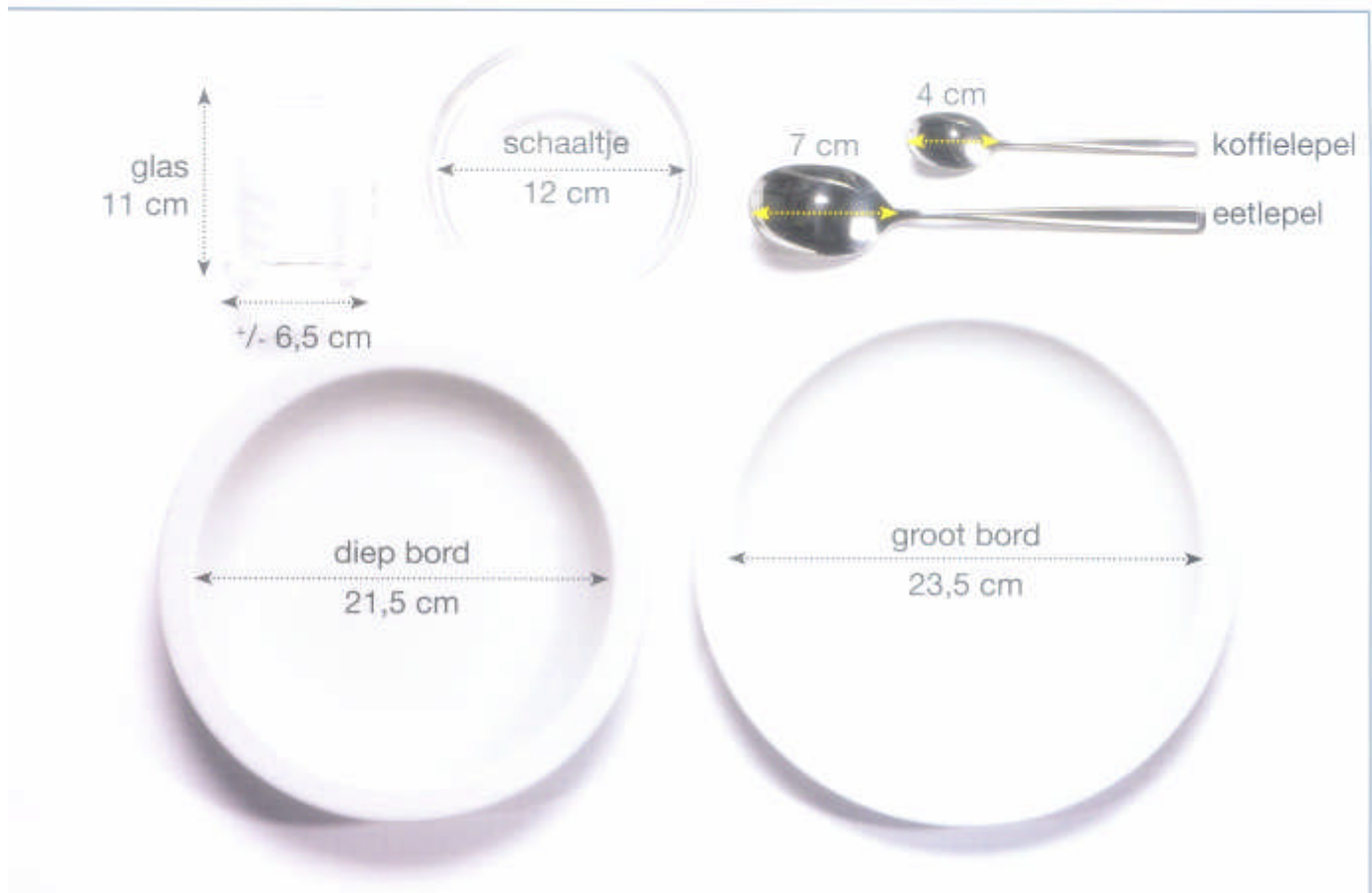
Verschillende voedingsmiddelen uit het koolhydraatruilwaardensysteem werden voor u op foto's voorgesteld. De gefotografeerde voedingsmiddelen bevatten 12 tot 13 gram koolhydraten (= gemiddeld 12,5 gram koolhydraten), wat gelijk is aan 1 koolhydraatruilwaarde.

Op deze manier leert u beter inschatten hoeveel koolhydraten uw maaltijden en tussendoortjes bevatten.

De voedingsmiddelen worden zoveel mogelijk voorgesteld met herkenbare huishoudmaten (eetlepel, koffielepel, glas, schaaltje, groot bord, diep bord) zodat u minder moet gaan afwegen.

Opmerking:

De gebruikte huishoudmaten, afgebeeld op de foto hieronder, kunnen verschillen met de huishoudmaten die u thuis dagdagelijks gebruikt.



## 2. De actieve voedingsdriehoek voor een dagelijks evenwichtige diabetesvoeding

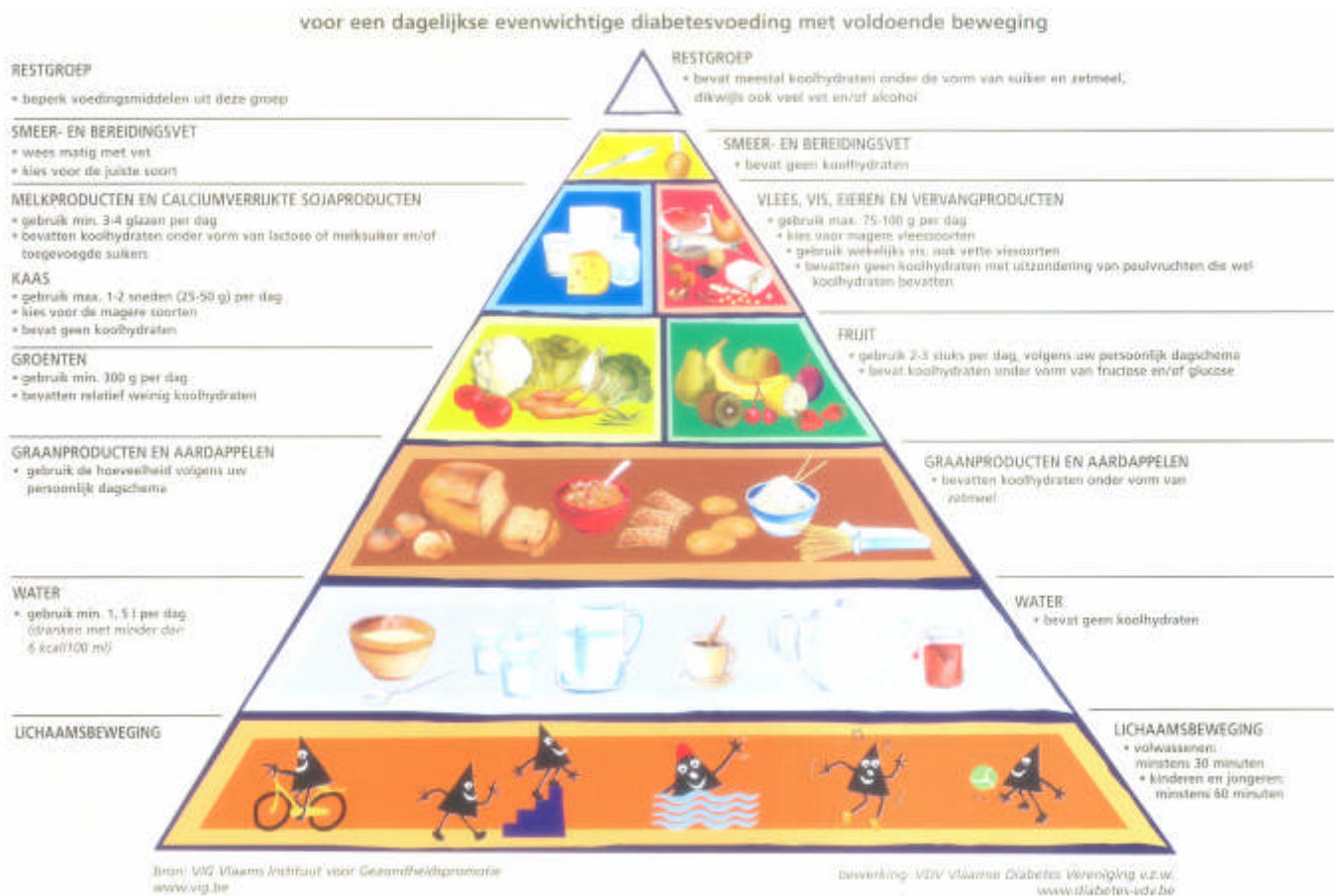
Zowel voor mensen met als zonder diabetes geldt een gezonde, evenwichtige voeding.

De actieve voedingsdriehoek is hierbij een handig en eenvoudig hulpmiddel voor het dagelijks samenstellen van een gezond voedingspatroon en om juiste keuzes te maken.

Bij diabetes gaat extra aandacht naar onder andere de koolhydraten.

Om regelmatige en goede bloedsuikerwaarden te bekomen en te onderhouden dient men de voedingsmiddelen te kennen die koolhydraten bevatten en in welke mate.

Onderstaande “actieve voedingsdriehoek” geeft telkens weer welke voedingsmiddelengroepen bronnen zijn van koolhydraten en welke niet. Enkel voor de voedingsmiddelengroepen die een koolhydraatbron zijn, worden koolhydraatruilwaarden gerekend.



## 3. Het koolhydraatruilwaardensysteem

Het Kh-ruilwaardensysteem<sup>1</sup> is een goed hulpmiddel om te leren welke voedingsmiddelen koolhydraten bevatten en hoeveel. Telkens wordt 1 Kh-ruilwaarde gelijk gesteld aan 12 tot 13 gram koolhydraten (= gemiddeld 12,5 gram koolhydraten).

<sup>1</sup> Kh staat voor koolhydraat

Dit systeem zorgt ook voor variatie in uw voedingspatroon doordat voedingsmiddelen vervangen kunnen worden door iets anders maar met een vergelijkbaar koolhydraatgehalte.

Variatie is immers belangrijk in een gezonde voeding.

Voorbeelden:

- ♦ Als u 's morgens gewoonlijk 2 sneden bruinbrood met 1 koffielepel gewone confituur en 1 middelgrote appel neemt (= 3½ Kh-ruilwaarden) kan dit "geruild" worden door iets anders dat evenveel Kh-ruilwaarden aanbrengt zoals bv. 3 volkoren beschuiten met 1 koffielepel gewone confituur, 1 koffietas magere melk en 1 middelgrote peer (= 3½ Kh-ruilwaarden).
- ♦ Een middelgrote appel als tussendoortje kan geruild worden met 2 middelgrote mandarijnen.
- ♦ Twee gekookte aardappelen kunnen vervangen worden door 90 gram gekookte bruine rijst (= 4 volle eetlepels).

Voor de berekening van de koolhydraatruilwaarden werd gebruik gemaakt van de Belgische voedingsmiddelentabel Nubel 2004.

## 4. Zelf een Kh-ruilwaarde berekenen

Gemiddelde voedingswaarde	Per 100 gram volkoren beschuiten
Energetische waarde	360 kcal - 1525 kJ
Eiwit	11 g
Koolhydraten	70 g
waarvan zetmeel	63 g
suikers	7 g
Vetten	4 g
Voedingsvezels	8,7 g

Naargelang het merk van het product kan het koolhydraatgehalte per 100 gram van een product individueel verschillen. Controleer dus steeds het koolhydraatgehalte van het gekozen product op het etiket en/of vraag raad aan uw diëtist(e)!

Bovenstaand etiket staat vermeld op een doos volkoren beschuiten.

Op het etiket kan u aflezen hoeveel energie, eiwitten, koolhydraten, vetten en voedingsvezels 100 gram beschuiten bevatten. Belangrijk hierbij te onthouden is dat de voedingswaarde op het etiket altijd geldt voor 100 gram of 100 ml van het voedingsmiddel, in dit geval voor 100 gram beschuiten.  
**100 gram beschuiten bevatten 70 gram koolhydraten.**

Hoeveel gram beschuiten overeenstemt met gemiddeld 12,5 gram koolhydraten of 1 Kh-ruilwaarde (= 12 tot 13 gram koolhydraten), kan berekend worden met behulp van de regel van drie.

De regel van drie wordt hieronder verder uitgelegd:

70 gram koolhydraten zit in 100 gram beschuit  
of

1 gram koolhydraat zit in  $\frac{100 \text{ gram beschuit} \times 1 \text{ gram koolhydraat}}{70 \text{ gram koolhydraten}} = 1,4 \text{ gram beschuit}$

1,4 gram beschuit bevat 1 gram koolhydraat.

Het resultaat van bovenstaande berekening, 1,4 gram beschuit, moet dan nog vermenigvuldigd worden met 12,5 gram koolhydraten om te weten hoeveel gram beschuit overeenstemt met gemiddeld 12,5 gram koolhydraten of 1 Kh-ruilwaarde:

1,4 gram beschuit x 12,5 gram koolhydraten = 17,5 gram beschuiten

Besluit:

17,5 gram beschuiten of afgerond 20 gram beschuiten (= 2 beschuiten want 1 beschuit weegt 10 gram) komen overeen met 1 koolhydraatruilwaarde.

Indien op de verpakking de gemiddelde voedingswaarde per 100 gram niet vermeld staat, kan u gebruik maken van een voedingsmiddelentabel. Belangrijk te weten is dat een voedingsmiddelentabel u enkel een idee geeft over de “gemiddelde” voedingswaarde van een voedingsmiddel. Deze voedingsmiddelentabellen zijn o.a. verkrijgbaar bij de Vlaamse Diabetes Vereniging vzw.

## 5. Visuele voorstelling van de koolhydraatruilwaarden

### 5.1 Vrij te gebruiken voedingsmiddelen

Volgende voedingsmiddelen leveren weinig of geen koolhydraten:

**Ongesuikerde dranken:** mineraalwater, spuitwater, ongezoete gearomatiseerde waters, light frisdranken met minder dan 6 kcal per 100 ml (in overleg met uw diëtist(e)), koffie, chicorei, thee, magere ongebonden groente-of vleesbouillon,

**Bepaalde bindmiddelen:** agar-agar, gelatine, johannesbroodpitmeel, pectine, eiwit

**Specerijen en smaakstoffen:** anijs, azijn, chili, essences (amandel, kirsch, munt, vanille), kaneel, kerrie, komijn, koriander, kruidnagel, nootmuskaat, paprika, peper, saffraan, sambal, tijm, tomatenpuree, vanillestok,

**Tafelzuur:** augurken, kappertjes, mosterd, pickles, zilveruitjes

**Tuinkruiden:** basilicum, bieslook, bonenkruid, citroenmelisse, dille, dragon, gember, kervel, laurier, lavas, look, marjolein, munt, peterselie, rozemarijn, salie, ui, sjalot, ...

**Bepaalde vruchten:** citroen, limoen, rabarber

**Bepaalde groenten (vers en diepvries):** ajuin, andijvie, asperge, aubergine, bamboespruiten, bleekselder, bloemkool, boerenkool, broccoli, champignons, chinese kool, courgette, knolselder, komkommer, kool (groene, rode en witte), koolraap, paprika, postelein, prei, prinsessenbonen, raap, radijs, rammenas, schorseneren, sla, snijboon, sojascheuten, spinazie, spruiten, tomaat, tuinkers, veldsla, venkel, waterkers, witlof, wortelen, zuurkool, zuring

**Energievrije zoetmiddelen:** in overleg met uw diëtist(e)

### 5.2 Voedingsmiddelen opgenomen in het koolhydraatruilwaardensysteem

Brood, graanproducten, aardappelen, rijst, deegwaren, melkproducten, groenten (bevatten relatief weinig koolhydraten), peulvruchten en fruit bevatten koolhydraten en doen de glycemie stijgen. Daarom worden deze voedingsmiddelen opgenomen in het koolhydraatruilwaardensysteem.

Vollegraanproducten (bruinbrood, volkoren deegwaren, bruine rijst, ...) krijgen de voorkeur omdat ze meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevatten dan de geraffineerde witte soorten.

Voedingsvezels komen voor in oplosbare en niet-oplosbare vorm.

- ◆ De oplosbare voedingsvezels zijn aanwezig in groenten, peulvruchten, fruit en havermout en geven een vertraagde bloedsuikerstijging.
- ◆ De niet-oplosbare voedingsvezels zijn aanwezig in de volkorenproducten en hebben een positieve invloed op de stoelgang.

De volgende Kh-houdende voedingsmiddelen, gerangschikt per groep, die op de foto's te zien zijn komen telkens overeen met 1 Kh-ruilwaarde (= 12 tot 13 gram koolhydraten).

- ⇒ Brood en graanproducten
- ⇒ Aardappelen, rijst en deegwaren
- ⇒ Fruit
- ⇒ Groenten
- ⇒ Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten
- ⇒ Peulvruchten

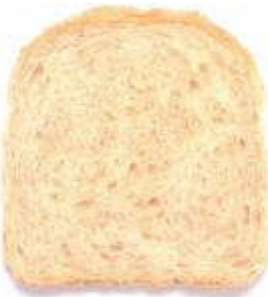



### **Brood en graanproducten**

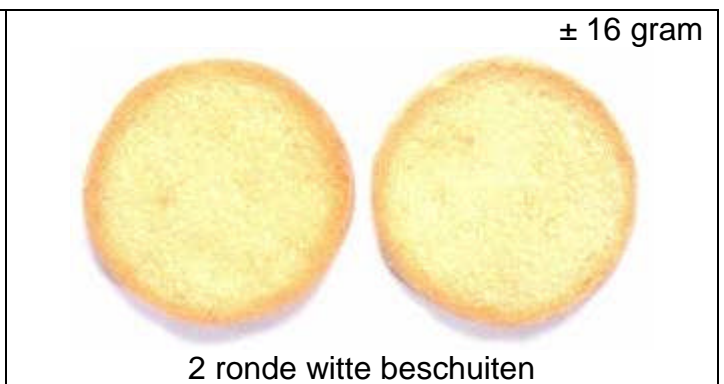
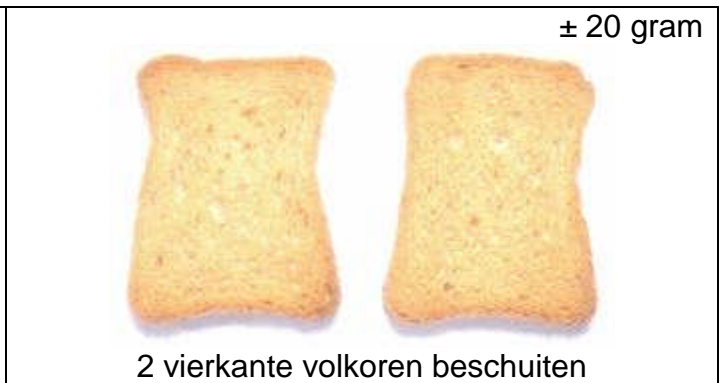
Brood en graanproducten (bruinbrood, volkorenbrood, ontbijtgranen, havervlokken, ...) behoren tot onze basisvoeding.

Zij zijn een belangrijke bron van koolhydraten, voedingsvezels en mineralen.

De volkorenproducten krijgen de voorkeur omdat zij meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevatten dan de geraffineerde witte soorten.



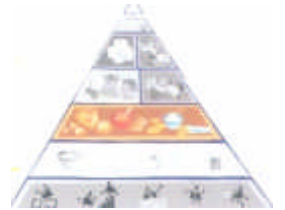
 <p>± 30 gram</p>	 <p>± 30 gram</p>
1 sneede bruinbrood (groot vierkant brood)	1 sneetje roggebrood (klein vierkant brood)
 <p>± 20 gram</p>	 <p>± 20 gram</p>
1 stukje volkoren stokbrood	1/2 bruine pistolet








## ***Aardappelen, rijst en deegwaren***

Deze groep brengt koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels aan.

Zoals brood en graanproducten maken ook aardappelen, rijst en deegwaren deel uit van onze basisvoeding. Ook hier wordt aanbevolen volkorenproducten (bruine rijst, volkoren spaghetti, volkoren spirelli's, ...) te verkiezen boven de geraffineerde witte soorten.











<p style="text-align: right;">± 80 gram</p>  <p>1 kleine rauwe aardappel zonder schil</p>	<p style="text-align: right;">± 100 gram</p>  <p>3 volle eetlepels aardappelpuree</p>
<p style="text-align: right;">± 45 gram</p>  <p>2 volle eetlepels gekookte bruine rijst</p>	
<p style="text-align: right;">± 50 gram</p>  <p>gekookte volkoren spirelli's ¼ van een diep bord</p>	<p style="text-align: right;">± 50 gram</p>  <p>gekookte volkoren spaghetti ¼ van een diep bord</p>

## Fruit

Dagelijks wordt aanbevolen naast groenten ook fruit te eten omdat dit in vergelijking met het vak groenten nog andere voedingsstoffen aanbrengt. Fruit bevat koolhydraten, voedingsvezels en vitaminen. Fruit kan gegeten worden bij het ontbijt, als broodbeleg, als tussendoortje of als dessert. De voorkeur gaat uit naar vers fruit i.p.v. fruit uit blik of gedroogde vruchten.



met schil ±155 gram eetbaar gedeelte ±125 gram  1 middelgrote appel	met schil ±155 gram eetbaar gedeelte ±125 gram  1 middelgrote peer
met schil ±115 gram eetbaar gedeelte ± 100 gram  1 grote kiwi	met schil ±200 gram eetbaar gedeelte ±140 gram  1 grote perzik
met schil ±155 gram eetbaar gedeelte ± 125 gram  1 grote sinaasappel	± 125 ml  groot half glas sinaasappelsap
met schil ±180 gram eetbaar gedeelte ±125 gram  2 middelgrote mandarijnen	met schil ±250 gram eetbaar gedeelte ±175 gram  1 kleine pompelmoes of 1/2 grote pompelmoes

± 250 gram



1 diep bord aardbeien (= bakje 250 gram)

± 250 gram



1 diep bord aalbessen (= bakje 250 gram)

± 200 gram



1 diep bord frambozen

± 100 gram



2 halve perziken op eigen sap

± 100 gram



3 schijven ananas op eigen sap

± 100 gram



10 blauwe of witte druiven

met schil ± 100 gram  
eetbaar gedeelte ± 70 gram



1/2 middelgrote banaan

eetbaar gedeelte ± 80 gram



1/4 van een grote mango

eetbaar gedeelte ±100 gram



1/4 van een kleine cavaillon

## Groenten

Groenten leveren mineralen, vitaminen en voedingsvezels maar weinig koolhydraten, eiwitten en vetten.





De meeste groentesoorten zijn vrij te gebruiken wegens het relatief laag koolhydraatgehalte. Een paar uitzonderingen zijn: doperwtjes, mais, pompoen, rode bieten, artisjok en pastinaak. Met deze groentesoorten moet wel rekening gehouden worden omwille van hun hoger koolhydraatgehalte.



Er wordt aanbevolen dagelijks minstens 300 gram groenten te eten.

Deze hoeveelheid kan verspreid worden over de verschillende maaltijden:  
bij de warme maaltijd minstens 200 gram groenten na bereiding en bij de broodmaaltijd 100 gram rauwkost (bv. 1 tomaat).

Ook groentesoep kan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten aanvullen!  
Groenten eet je nooit genoeg!

 <p style="text-align: right;">± 100 gram</p> <p>gekookte extra fijne doperwtjes (uit blik) ¼ van een groot bord</p>	 <p style="text-align: right;">± 100 gram</p> <p>gekookte maïs (uit blik) ¼ van een groot bord</p>
 <p style="text-align: right;">± 150 gram</p> <p>pompoen ¼ van een groot bord</p>	 <p style="text-align: right;">± 150 gram</p> <p>rode bietjes ½ van een groot bord</p>






## Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Ook melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten hebben een plaats in de diabetesvoeding maar moeten als koolhydraatruilwaarde meegerekend worden.

Melkproducten (melk, karnemelk, yoghurt, pudding) leveren koolhydraten onder de vorm van lactose of melksuiker. Sojaproducten leveren koolhydraten onder de vorm van toegevoegde suiker (géén lactose of melksuiker).





Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten bevatten naast koolhydraten ook eiwitten, calcium en vitaminen. Magere en halfvolle melkproducten krijgen de voorkeur omdat zij minder vetten bevatten. Bij sojaproducten gaat de voorkeur uit naar de niet gearomatiseerde calciumverrijkte sojaproducten.



 <p>± 300 ml</p> <p>1 en ½ glas magere melk</p>	 <p>± 300 ml</p> <p>1 en ½ glas karnemelk</p>
 <p>± 200 ml tot ± 250 ml</p> <p>2 potjes magere yoghurt</p>	<p>Door het enorme marktaanbod van verschillende soorten vruchtenyoghurts, wordt aanbevolen steeds het koolhydraatgehalte en de ingrediëntenlijst op de verpakking te bestuderen.</p> <p>Vraag raad aan uw diëtist(e)!</p>
 <p>± 400 ml</p> <p>2 glazen calciumverrijkte sojadrink natuur</p>	 <p>± 150 ml</p> <p>1 schaaltje pudding (150 ml magere melk + 7 g puddingpoeder + energievrije zoetstof)</p>

## Peulvruchten

Peulvruchten zijn een bron van koolhydraten, eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Linzen, kikkererwten, witte bonen, flageolets, ... zijn enkele voorbeelden van peulvruchten. Peulvruchten worden vaak in een vegetarische voeding gebruikt.

 <p style="text-align: right;">± 100 gram</p> <p style="text-align: center;">gekookte kikkererwten (uit blik) ¼ van een groot bord</p>	 <p style="text-align: right;">± 100 gram</p> <p style="text-align: center;">gekookte witte bonen (uit blik) ¼ van een groot bord</p>
 <p style="text-align: right;">± 100 gram</p> <p style="text-align: center;">gekookte linzen ¼ van een groot bord</p>	 <p style="text-align: right;">± 100 gram</p> <p style="text-align: center;">gekookte flageolets (uit blik) ¼ van een groot bord</p>

### 5.3 Met mate te gebruiken voedingsmiddelen

De 2 volgende koolhydraatbronnen, zoet broodbeleg en snacks, zijn slechts in beperkte hoeveelheden toegelaten en dienen meegerekend te worden als Kh-ruilwaarde.

Hiervan worden enkele voedingsmiddelen op foto weergegeven (telkens 1 Kh-ruilwaarde).

Zowel voor diabeten als niet-diabeten is het aan te raden deze voedingsmiddelen slechts met mate te gebruiken omdat ze ofwel een te snelle stijging van het bloedsuikergehalte geven, teveel energie leveren en/of teveel verzadigde vetten aanbrengeen.





- ♦ Zoet broodbeleg
- ♦ Snacks

#### ***Zoet broodbeleg***

Zoet broodbeleg bevat veel suiker en brengt behalve energie weinig andere voedingsstoffen aan (mineralen, vitaminen, voedingsvezels).

Teveel gebruik maken van suiker is voor niemand goed.







Het gebruik van suiker moet individueel bekeken worden. Vraag hierover raad aan uw diëtist(e). Bij een (dreigende) hypo is inname van suiker wel aan te bevelen!

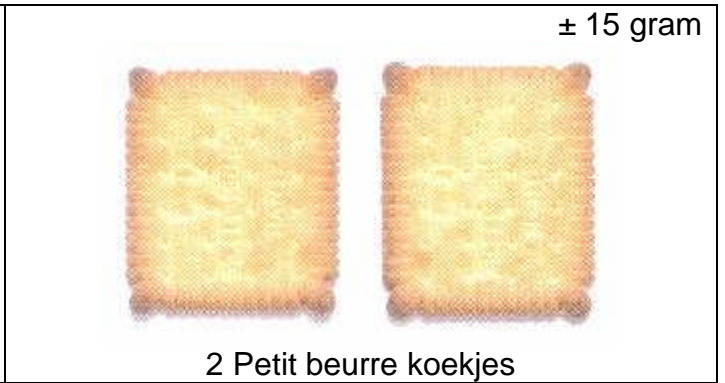
<p style="text-align: right;">± 30 gram</p>  <p style="text-align: center;">3 koffielepels confituur met verlaagd suikergehalte</p>	<p style="text-align: right;">± 20 gram</p>  <p style="text-align: center;">2 koffielepels gewone confituur</p>
<p style="text-align: right;">± 20 gram</p>  <p style="text-align: center;">2 koffielepels chocopasta met noten</p>	<p style="text-align: right;">± 15 gram</p>  <p style="text-align: center;">2 koffielepels honing</p>

## Snacks

Snacks zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding.

Ze brengen vaak veel energie, verzadigde vetten en/of te weinig voedingsvezels aan. Kies eerder de gezonde snacks zoals fruit, yoghurt, suikerarme pudding, vezelrijke koek of een dun belegde boterham.

<p style="text-align: right;">± 20 gram</p>  <p>1 Evergreen met krenten</p>	<p style="text-align: right;">± 15 gram</p>  <p>1 koekje Sultana met bosvruchten</p>
<p style="text-align: right;">± 25 gram</p>  <p>Opgelet: 1 mueslireep is gelijk aan 1½ koolhydraatruilwaarde</p>	<p style="text-align: right;">± 18 gram</p>  <p>3 Mariakoekjes</p>
<p style="text-align: right;">± 25 gram</p>  <p>1 reepje fondant chocolade</p>	<p style="text-align: right;">± 20 gram</p>  <p>1 en ½ lange volkoren speculoosjes</p>



## 6. Aanpak van een hypoglycemie

Hypoglycemie (< 60-70 mg/dl) betekent letterlijk een te laag glucosegehalte in het bloed en kan voor komen bij personen die behandeld worden met insuline en/of bloedsuikerverlagende medicatie! De klachten van een hypo kunnen per persoon anders zijn. Maar de klassieke symptomen van een hypo zijn: zweten, beven, bleek worden, hartkloppingen, een sterk hongergevoel, zwakte gevoel, duizeligheid, verminderd zicht of de omgeving merkt een verandering in je spraak, verwardheid en/of sufheid.

Mogelijke oorzaken van een hypoglycemie kunnen zijn:

- ◆ teveel insuline ingespoten of teveel bloedsuikerverlagende tabletten ingenomen
- ◆ teveel insuline bijgespoten om hoge glycemiewaarden omlaag te krijgen
- ◆ overslaan of uitstel van een maaltijd of minder eten (koolhydraten) dan normaal
- ◆ meer dan normale lichaamsactiviteit of inspanning (vb. boodschappen, poetsen, fietsen, babysitten, ...)
- ◆ het tussendoortje vergeten
- ◆ overmatig alcoholgebruik

Belangrijk te weten is hoe een hypoglycemie moet behandeld worden!

### Stap 1:

De snelste manier om het glucosegehalte in het bloed snel te doen stijgen is het gebruik van 1 koolhydraatruilwaarde snelwerkende koolhydraten zoals 4 druivensuikers of 2 klontjes suiker of ½ glas gesuikerde frisdrank of vruchtensap (zie foto's).

Opmerking:

Afhankelijk van het soort insuline dat men dagdagelijks gebruikt en de afstand van de volgende maaltijd, kan stap 1 (zie foto's) reeds voldoende zijn voor het oplossen van een hypoglycemie. Vraag hiervoor raad aan uw behandelend diabetesteam.

### Stap 2:

Indien na 15-20 minuten de glycemie (= het glucosegehalte in het bloed) nog te laag is en de symptomen nog niet verdwenen zijn, herhaal dan stap 1 (zie foto's).

### Stap 3:

Gebruik nog een koolhydraatrijke snack zoals 1 stuk fruit, 1 à 2 sneden bruinbrood, ... om een volgende hypo te voorkomen. Dit is voornamelijk belangrijk indien het nog meer dan 1 uur duurt alvorens men aan tafel gaat.

± 2 gram



2 klontjes suiker

± 2 gram



4 tabletten druivensuiker (dextrose)

± 25 ml



groot half glas cola of limonade

## Literatuurlijst

- ◆ Belgische voedingsmiddelentabel (2004). Brussel, Nubel, 92 p.
- ◆ Claeys, L. (2005). Het topje van de voedingsdriehoek: de restgroep. Diabetes info, 48 (3), 19-22.
- ◆ De Brul, K. en Claeys, L. (2002). De voedingsdriehoek vak per vak: brood en ontbijtgranen. Diabetes info, 45 (5), 13-16.
- ◆ De voedingsdriehoek: een praktische voedingsgids (2003). Brussel, Vlaams Instituut voor Gezondheids promotie, 103 p.
- ◆ Genetello, M. en Vanderstraeten, R. (2003). Groenten: voor elk seizoen. Diabetes info, 46 (3), 9-15
- ◆ Laureyssen, M. (2002). De voedingsdriehoek, vak per vak: water. Diabetes info, 45 (4), 13-16
- ◆ Laureyssen, M. (2003). De voedingsdriehoek, vak per vak: niet te missen onze dagelijkse fruitportie. Diabetes info, 46 (4), 11-14
- ◆ Macharis, J. en Claeys, L. (2003). De voedingsdriehoek, vak per vak: aardappelen, granen en deegwaren. Diabetes info, 46 (1), 17-21
- ◆ Moeyersoms, L. (2003). De voedingsdriehoek, vak per vak: melkproducten. Diabetes info, 46 (5), 11-17
- ◆ Verburgh, D. en Castele, M. (2005). Koolhydraatporties: de kunst van het ruilen. Diabetes info, 48 (4), 11-14
- ◆ Vakgroep Maatschappelijk Gezondheidskunde, Universiteit Gent (2005). Maten en gewichten, handleiding voor gestandaardiseerde kwantificering van voedingsmiddelen in België, 264 p.
- ◆ Vlaamse Diabetes Vereniging vzw (2003). Voedingskatern voeding bij diabetes type 2, 28 p.
- ◆ Vlaamse Vereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (1998). Voedingsinterventieprotocol bij diabetes, een leidraad voor diëtisten bij de diabetesconsultatie, 39 p.

