

Dranken

Voldoende drinken is belangrijk voor de algemene gezondheid. Bekijken we aandachtig de voedingsdriehoek dan is het duidelijk dat drank een belangrijk onderdeel is. Als volwassenen moeten we proberen ongeveer 1,5 tot 2 liter extra te drinken per dag. Onze nood aan vocht is ongeveer 2,5 liter maar ook vaste voeding levert vocht. Vooral groenten en fruit bestaan voor een groot deel uit water. Ook bij kinderen is voldoende aandacht voor de vochtinname belangrijk. Vanaf de kleuterleeftijd is een inname van 1 liter drank essentieel. Vanaf de lagere school wordt aanbevolen 1,5 liter per dag te drinken.

Uiteraard is water de eerste keuze. Er is geen fundamenteel verschil tussen bruisend of niet-bruisend water en ook kraantjeswater kan gebruikt worden. Er bestaat een zeer groot gamma van verschillende waters die onderling verschillen in de hoeveelheid mineralen. Water bevat, evenals koffie en thee, geen koolhydraten en ook geen energie. Wat we ook drinken aan water, de glycemie wordt niet beïnvloed en we worden er niet dik van.

Let echter goed op! Sommige “gearomatiseerde” watersoorten kunnen een totaal verschillende samenstelling hebben afhankelijk van het merk. Sommige soorten bevatten enkel een smaakje maar geen extra suiker of koolhydraten.

Anderen zijn echter wel gesuikerd en leveren al vlug een 5 tot 6 g suiker (dus 20 tot 25 calorieën) per 100 ml.

Uiteraard zijn deze soorten niet vrij te gebruiken. Kijk dus goed op de verpakking om uit te vissen wat er precies in de fles zit.

De dranken beschreven in dit hoofdstuk horen zeker niet allemaal thuis in het grote vak van de voedingsdriehoek. We bespreken hier ook de dranken die we terugvinden in het topje van de driehoek, zoals frisdranken. Het is zeker niet ons advies om al onze vochtbehoefte met frisdrank te voldoen maar in de realiteit worden ze door jong en oud gretig geconsumeerd. Ook personen met diabetes leven in de wereld van vandaag en moeten hierin een verstandige en geïnformeerde keuze kunnen maken.



De meeste appelsappen verkocht in bric of glas bevatten geen extra suiker. De appels zelf zitten natuurlijk wel vol suikers. Vers geperst (troebel) appelsap bevat veel meer vezels en vitamine C dan helder, gefilterd sap.

De verdeling van de koolhydraten is uiteraard vergelijkbaar met deze van een appel. Omwille van de vloeibare vorm en het lager gehalte aan vezels is de glycemische index iets hoger dan die van de appel zelf.

1 KH portie

115 ml

± 1 halfvol glas

12,5 g Koolhydraten

2,2 g Glucose

7 g Fructose

0 g Galactose

3,3 g Sucrose

0 g Lactose

0,2 g Zetmeel

0,2 g Vezels

0,1 g Vetten

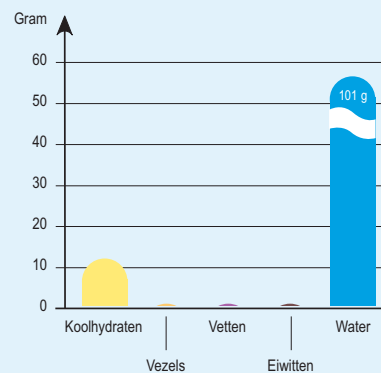
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,1 g Eiwitten

101 g Water

51 kcal / 215 kJ



GI = 44

1 KH portie

125 ml

± 1 halfvol glas

12,5 g Koolhydraten

3,5 g Glucose

3,9 g Fructose

0 g Galactose

5,1 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0,2 g Vezels

0,1 g Vetten

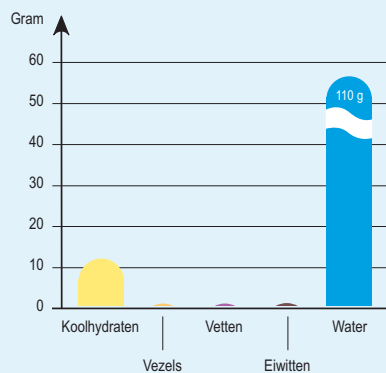
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,6 g Eiwitten

110 g Water

52 kcal / 221 kJ



GI = 50



De samenstelling van dit sap kan variëren afhankelijk van het merk. Meestal wordt echter geen extra suiker toegevoegd en is de koolhydraataanbreng dan toch goed vergelijkbaar. Het gehalte aan vitamine C en vezels zal beduidend hoger zijn bij vers geperst sap. Maar belangrijk is te beseffen dat ook vers sap koolhydraten levert en bijgevolg een invloed zal hebben op de bloedsuikerwaarde. Er bestaat geen koolhydraat en/of energievrij vruchtensap. De voedingsstoffen van de vrucht gaan immers niet verloren wanneer er sap van gemaakt wordt. Het "light"-vruchtensap is aangelengd en gezoet met kunstmatige zoetstoffen. Algemeen kan gesteld worden dat licht vruchtensap de helft van de koolhydraten en de energie bevat in vergelijking met gewoon vruchtensap.



Aangezien groenten beduidend minder koolhydraten bevatten dan fruit geldt dit ook voor groentensappen. We kunnen er vaak meer dan dubbel zoveel van drinken voor één koolhydraatportie. Daarenboven is de glycemische index laag. De calorische waarde wordt bepaald door de koolhydraten en is dus eveneens beperkt. Deze lekkernij, op smaak gebracht met een beetje extra kruiden of seldersout, hoort thuis in een gezond voedingsplan.

Wortelsap zal iets meer koolhydraten aanbrengen. Wortelen bevatten ook meer suikers dan tomaten!

1 KH portie

315 ml

± 2 ruim halfvolle glazen

12,5 g Koolhydraten

5,2 g Glucose

6,6 g Fructose

0 g Galactose

0,4 g Sucrose

0 g Lactose

0,4 g Zetmeel

0,9 g Vezels

0 g Vetten

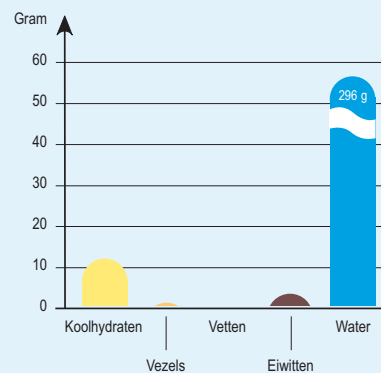
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

3,1 g Eiwitten

296 g Water

60 kcal / 255 kJ



GI = 38

1 KH portie**125 ml**

± 1 halfvol glas

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

12,5 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

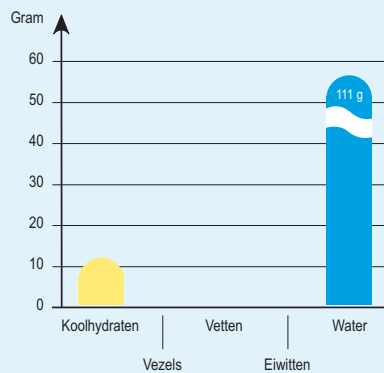
0 g Vetten

0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

111 g Water

51 kcal / 214 kJ**GI = 68**

Limonade is rijk aan suiker dat ook calorieën aanbrengt. Ook als we op ons gewicht willen letten, is het frequent inschakelen van frisdranken absoluut te vermijden. Ze leveren een belangrijke hoeveelheid energie en geen andere noodzakelijke voedingsstoffen. "Light"-limonade is gezoet met kunstmatige zoetmiddelen en zal een te verwaarlozen hoeveelheid koolhydraten en calorieën leveren. De vruchtenlimonades kunnen een kleine hoeveelheid koolhydraten aanbrengen afkomstig van de gebruikte vruchtenextracten. Bekijk de analyse en je zal ontdekken dat je tot ongeveer 1,5 liter vruchtenlimonade kan gebruiken voor één koolhydraatportie. Let op de calorie-arme limonades: deze bevatten ongeveer de helft van de koolhydraten van de gewone variëteiten.



Cola kan omschreven worden als een frisdrank met een typische smaak. Normale cola bevat eveneens een beperkte hoeveelheid cafeïne. Algemeen kan gesteld worden dat deze hoeveelheid ongeveer een vierde is van wat we terugvinden in koffie. De samenstelling cola van verschillende merken is sterk vergelijkbaar. Let wel: de totale hoeveelheid koolhydraten en energie van cola is ook vergelijkbaar met andere frisdranken. Je wordt dus niet per definitie dikker van cola dan van limonade. Naast sucrose bevat cola ook een hoeveelheid glucose en fructose. De glycemische index van cola is hoog en cola wordt daarom vaak gebruikt voor het corrigeren van een hypoglycemie.

1 KH portie

115 ml

± 1 halfvol glas

12,5 g Koolhydraten

3,3 g Glucose

2,4 g Fructose

0 g Galactose

6,8 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

0 g Vetten

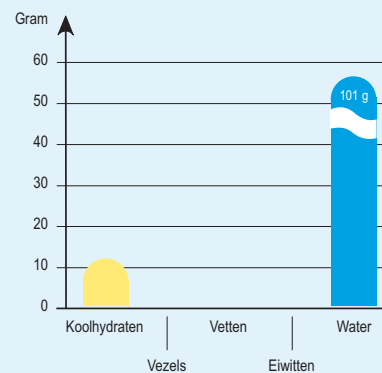
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

101 g Water

51 kcal / 214 kJ



GI = hoog

Geen koolhydraatbron

0 g Koolhydraten
 0 g Glucose
 0 g Fructose
 0 g Galactose
 0 g Sucrose
 0 g Lactose
 0 g Zetmeel

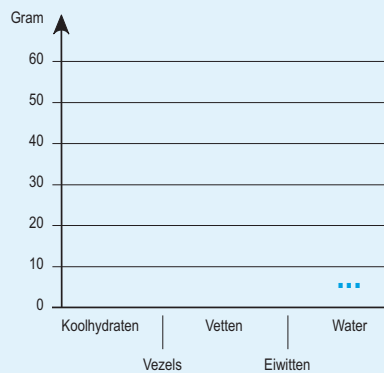
0 g Vezels

0 g Vetten
 0 g Verzadigd vet
 0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

... g Water

0 kcal / 0 kJ



GI = 0



De hoeveelheid cola light die je zou kunnen drinken om één koolhydraatportie binnen te hebben is onwezenlijk groot. Je zou immers meer dan 40 liter moeten drinken! Cola light is gezoet met kunstmatige zoetmiddelen zoals aspartaam en acesulfaam K die geen energie leveren en geen invloed hebben op de bloedsuikerwaarde. Je kan het dus vrij gebruiken. We weten met zekerheid dat een normaal huishoudelijk gebruik van kunstmatige zoetstoffen geen negatieve invloed heeft op de gezondheid. Het is wel niet aan te bevelen steeds cola light te drinken in plaats van water. Je blijft immers verlangen naar de zoete smaak en je krijgt bij een overmatig gebruik een belangrijke hoeveelheid kleuren en bewaerstoffen binnen.



IJsthee bevat evenveel suiker als andere frisdranken. "Light"-ijsthee is gezoet met kunstmatige zoetmiddelen en zal bijgevolg geen koolhydraten of energie aanbrengen. Sommige ijstheesoorten bevatten zowel suiker als kunstmatige zoetmiddelen; ze leveren dan ongeveer half zo veel koolhydraten aan dan de gewone varianten. In de groep van ijsthee bestaan verschillende variaties: zo bestaan er soorten met een perzik- of citroensmaak of op basis van groene thee. Hun samenstelling is vergelijkbaar.

1 KH portie

120 ml

± 1 halfvol glas

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

12,5 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

0 g Vetten

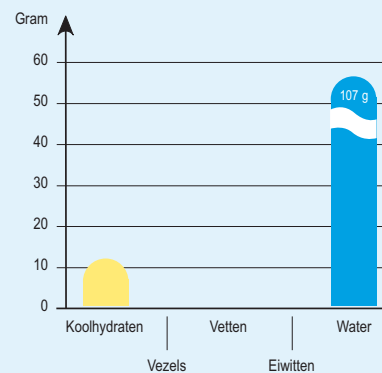
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

107 g Water

51 kcal / 207 kJ



GI = gemiddeld

1 KH portie

120 ml

± 1 halfvol glas

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

12,5 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

0 g Vetten

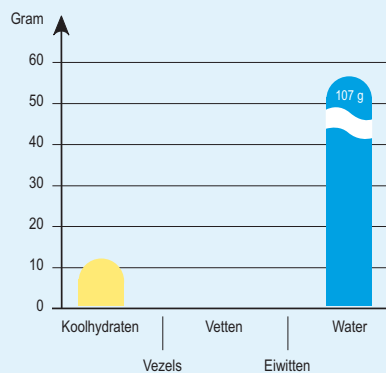
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

107 g Water

51 kcal / 207 kJ



GI = gemiddeld



Tonic bevat kinine en heeft een typische bittere smaak. Om die smaak aanvaardbaar te maken wordt veel suiker toegevoegd. De koolhydraataanbreng van tonic is dan ook vergelijkbaar met die van andere frisdranken. Gewone tonic zal dus ook de bloedsuikervalue en het lichaamsgewicht doen stijgen.

Light tonic is gezoet met kunstmatige zoetmiddelen en heeft een te verwaarloosbare hoeveelheid koolhydraten en energie.

Eenzelfde verhaal geldt voor de populaire "agrum"-dranken.



Koffie bevat geen koolhydraten of energie en heeft dus geen invloed op de bloedsuikerwaarde. Mokka, dessert of cafeïnevrije koffie reageren op dezelfde manier. De toevoegingen zoals melk en suiker zijn wel belangrijk. Melk of koffieroom geeft extra energie maar heeft slechts een uiterst beperkte invloed op de glycemie. Suiker zal uiteraard een belangrijke hoeveelheid koolhydraten leveren. Kunstmatige zoetmiddelen hebben geen invloed. Wist je dat er momenteel heel wat wetenschappelijk onderzoek omtrent koffie en diabetes loopt? Mogelijk zou koffie de insulinegevoeligheid verbeteren!

Geen koolhydraatbron

0 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

0 g Vetten

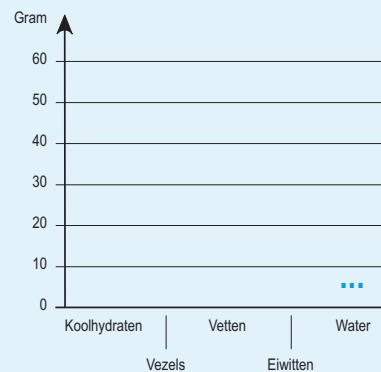
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

... g Water

0 kcal / 0 kJ



GI = 0

Geen koolhydraatbron

0 g Koolhydraten
 0 g Glucose
 0 g Fructose
 0 g Galactose
 0 g Sucrose
 0 g Lactose
 0 g Zetmeel

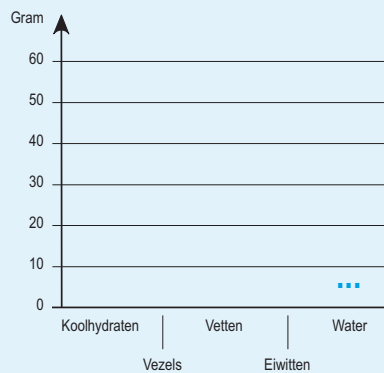
0 g vezels

0 g Vetten
 0 g Verzadigd vet
 0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

... g Water

0 kcal / 0 kJ



GI = 0



Thee heeft geen invloed op de glycemie. De verschillende soorten thee hebben dezelfde samenstelling. Ook vruchten- of rozebottelthee, zal de glycemie niet beïnvloeden. Allerlei zeer populaire kruidendranken (infusion) zoals een Tahiti, Andalusia of Alps zijn uitermate lekker zonder een invloed te hebben op gewicht of bloedsuikerwaarde. Indien we suiker of honing toevoegen moeten we uiteraard wel rekening houden met de koolhydraat- en energie-aanbreng.

Thee bevat ook anti-oxydantia die mogelijk beschermend werken tegen aderverkalking. Het zou ook kunnen helpen voor de gewichtscntrole. Geen wonderen maar alle beetjes helpen.