



Melk- en melk- vervangende producten

Melkproducten zijn belangrijk in een gezonde voeding. Zij zijn onze voornaamste leverancier van calcium, noodzakelijk voor de groei op jonge leeftijd en preventief voor botontkalking of osteoporose op oudere leeftijd. Daarnaast leveren deze voedingsmiddelen belangrijke hoeveelheden eiwitten en vitaminen zoals vitamine B2, vitamine A en vitamine D. De vetten van (koe)melk zijn van het verzadigde type (voornamelijk palmitinezuur) wat het risico op hart- en vaatziekten verhoogt. In een gezond voedingspatroon wordt daarom aangeraden voornamelijk magere of halfvolle melkproducten te gebruiken. Let wel: omwille van de vetoplosbare vitaminen moeten kinderen tot de leeftijd van 4 jaar gebruik maken van volle producten.

Het koolhydraatgehalte van melk van dierlijke oorsprong wordt bepaald door het lactose of melksuiker. Lactose is een disaccharide en bestaat uit glucose en galactose. De glycemische index van lactose is laag. De glycemiestijging na het consumeren van melkproducten verloopt dan ook langzaam. Hoe “vaster” een melkproduct wordt, hoe minder koolhydraten er per 100 g in terug te vinden zijn. Suiker is immers wateroplosbaar en wordt met het water verwijderd tijdens de productie van bvb. harde kazen.

Soyamelk is een perfect alternatief voor koemelk. De meeste soorten die tegenwoordig op de markt zijn bevatten een belangrijke hoeveelheid calcium. De koolhydraten bestaan hier niet uit lactose. De vetaanbreng kan verschillen van merk tot merk maar er zullen steeds meer onverzadigde dan verzadigde vetten terug te vinden zijn.



Het koolhydraatgehalte van magere, halfvolle of volle melk is vergelijkbaar. Het verandert niet door te pasteuriseren, te steriliseren, ... De totale invloed van de 3 soorten melk op de glycemie is even groot maar de snelheid waarmee de glycemie zal stijgen kan enigszins verschillen. De GI voor volle melk zou ongeveer 11 zijn, terwijl die voor magere melk zou kunnen oplopen tot 32. Niettemin blijft de glycemische beïnvloeding laag. De calorische waarde en het vetgehalte is totaal verschillend voor de 3 soorten melk. Magere melk bevat geen vet en heeft een calorische waarde die ongeveer de helft is van die van volle melk. Halfvolle melk zit daar tussenin. Geitenmelk heeft een vergelijkbare hoeveelheid koolhydraten en energie.

1 KH portie

265 ml

± 2 halfvolle glazen

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

12,5 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

4,1 g Vetten

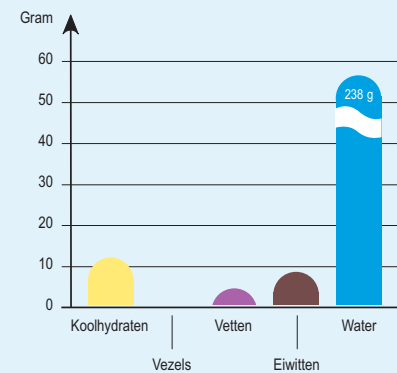
3 g Verzadigd vet

0,8 g Onverzadigd vet

8,7 g Eiwitten

238 g Water

122 kcal / 509 kJ



GI = 27

1 KH portie

250 ml

2 potjes

12,5 g Koolhydraten

0,1 g Glucose

0 g Fructose

3,1 g Galactose

0 g Sucrose

7,9 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g vezels

1 g Vetten

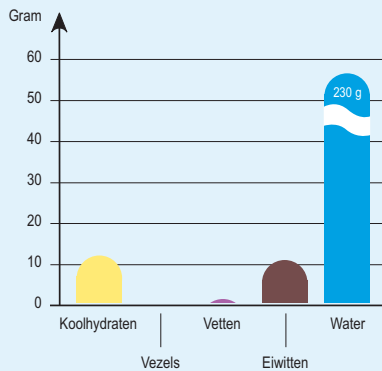
0,8 g Verzadigd vet

0,2 g Onverzadigd vet

11,3 g Eiwitten

225 g Water

104 kcal / 435 kJ



GI = 27



Het koolhydraatgehalte van magere en volle witte yoghurt is vergelijkbaar; het vetgehalte en de calorische waarde uiteraard niet. Yoghurt wordt meestal gemaakt van koemelk. Door inwerking van levende bacteriën gebeurt er reeds een gedeeltelijke "vertering". Let op de verdeling van de koolhydraten en dit wordt duidelijk. Een gedeelte van de lactose van de melk is reeds gesplitst in glucose en galactose. Omdat er wat samenstelling betreft nogal wat verschillen zijn tussen de yoghurten onderling, blijft het raadzaam om de verpakking te analyseren om een juiste inschatting te maken. Indien fruit toegevoegd wordt, ook zelf versneden vers fruit, zal de koolhydraataanbreng uiteraard sterk stijgen.



Hoe vaster het melkproduct wordt, hoe minder koolhydraten erin teruggevonden worden. De wateroplosbare suikers blijven immers achter in de waterige fractie. Witte platte kaas zal dus beduidend minder koolhydraten leveren dan melk (kijk steeds naar de analyse!). Platte kaas is dan ook in de eerste plaats een eiwitbron. Het vetgehalte kan sterk verschillen van soort tot soort. Meestal zullen goedkopere merken minder vet bevatten. Dit komt de smaak niet ten goede, hoe minder vet we terug vinden, hoe meer de krijtsmaak tot uiting komt. Fruitplattekaas bevat vaak toegevoegde suiker. Sommige "light-" of 0%-versies zijn gezoet met kunstmatige zoetstoffen en kunnen ingeschakeld worden als tussendoortje zonder de glycemie (en het gewicht) de hoogte in te jagen.

1 KH portie

350 g

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

12,5 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

0,4 g Vetten

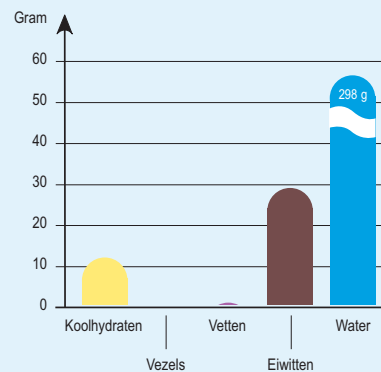
0,3 g Verzadigd vet

0,1 g Onverzadigd vet

29 g Eiwitten

298 g Water

170 kcal / 711 kJ



GI = laag

350 g
Geen koolhydraatbron

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

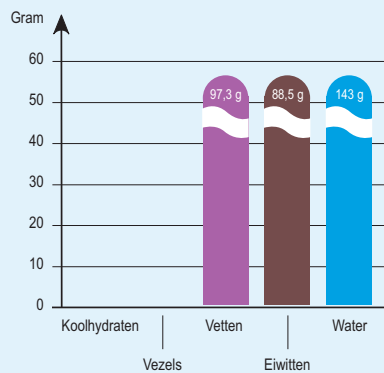
0 g Vezels

97,3 g Vetten
67 g Verzadigd vet
26,2 g Onverzadigd vet

88,5 g Eiwitten

143 g Water

1228 kcal / 5141 kJ



GI = 0



Harde kaas is de vaste stof van melk. De wateroplosbare suikers zijn hier niet meer terug te vinden. Dit principe geldt voor alle harde kazen. Maak eens de vergelijking tussen deze Gouda en platte kaas. Het eten van een groot stuk Hollandse kaas zal de glycemie niet beïnvloeden maar is wel een boosdoener voor het gewicht. De calorische aanbreng is meer dan 7 maar groter dan eenzelfde gewicht magere, platte kaas. De grote hoeveelheid vet bestaat voornamelijk uit verzadigde vetten wat niet gunstig is in het kader van hart- en vaatziekten. Concreet betekent dit dat deze kaas niet dagelijks als suikerarme snack kan gegeten worden.



De koolhydraataanbreng van deze chocodrink is niet te verwaarlozen en zal een invloed hebben op de bloedsuikerwaarden. Eén brikje chocodrink bevat iets meer dan één Kh-portie. De koolhydraten worden voornamelijk geleverd door sucrose waarvan we weten dat dit een lage glycemische index heeft. Deze chocodrink heeft een energetische waarde vergelijkbaar met die van gewone, halfvolle melk. Deze drank is dus zeker geen dikmaker! Gewone volle chocolademelk bevat bijna dubbel zoveel calorieën. De vetaanbreng is beperkt en bestaat vooral uit onverzadigde (lees: gezonde) vetten. Ook indien de cholesterolwaarde in je bloed te hoog is kan je deze chocodrink blijven gebruiken. Dit product is, net zoals gewone melkproducten, rijk aan calcium en vitaminen zoals vitamine B2. Bovendien zitten er ook andere belangrijke vitaminen in zoals vitamine B6, B9, B12, C en E.

1 KH portie

208 ml

1+ 1/2 glas

12,5 g Koolhydraten

1,95 g Glucose

0,02 g Fructose

0 g Galactose

10,0 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

2,9 g vezels

2,5 g Vetten

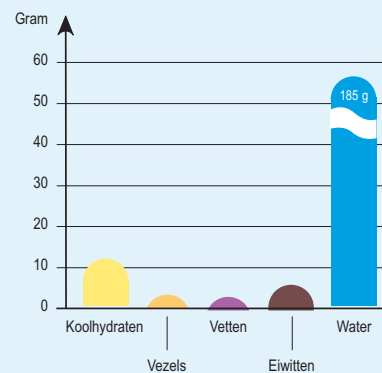
0,4 g Verzadigd vet

2,1 g Onverzadigd vet

4,8 g Eiwitten

185 g Water

94 kcal / 395 kJ



GI = laag

1 KH portie

520 ml

3 matig volle glazen

12,5 g Koolhydraten

1,5 g Glucose

9,7 g Fructose

0 g Galactose

1 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

6,8 g vezels

6,2 g Vetten

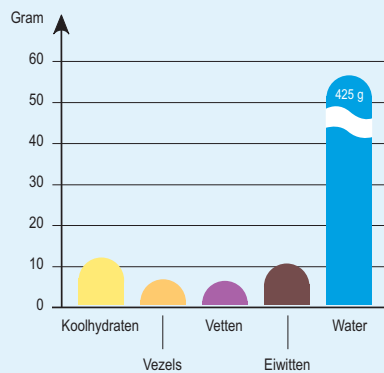
1,04 g Verzadigd vet

5,2 g Onverzadigd vet

11 g Eiwitten

425 g Water

156 kcal / 650 kJ



GI = laag



brikken van 1L,
te koop in uw supermarkt



Deze sojadrink is verrijkt met calcium en een volwaardig alternatief voor koemelk. De totale koolhydratenaanbreng is ongeveer 30% lager dan deze van gewone melk. Meer dan 500 ml van deze sojadrink levert slechts 1 koolhydraateenheid (voor koemelk is dit 265 ml).

De calorische aanbreng is te vergelijken met deze van magere melk. De weinige vetten in deze sojadrink zijn vooral onverzadigde (= gezonde) vetten. Bovendien is deze drink verrijkt met vitamines.

12 x



De analyses hier vermeld hebben betrekking op halfvette smeerkaas. De koolhydraataanbreng is laag in vergelijking met melk. We kunnen gemakkelijk stellen dat een "normaal" gebruik van smeerkaas de glycemie niet of nauwelijks zal beïnvloeden. Smeerkaas is een belangrijke eiwitbron. De vetaanbreng en dus ook de energetische waarde is afhankelijk van de soort. De "dubbelroom"-smeerkazen kunnen zelfs dubbel zoveel calorieën leveren dan de magere variëteiten.

Deze redenering gaat eveneens op voor smeltkazen.

1 KH portie

300 g

12 stuks (17,5 g/stuk)

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

12,5 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

61,5 g Vetten

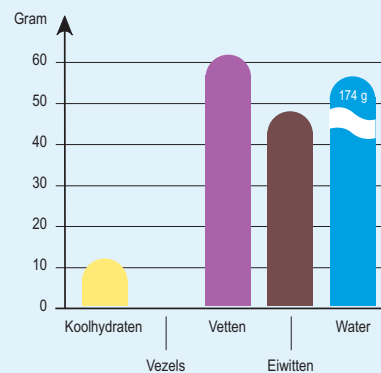
41,5 g Verzadigd vet

20 g Onverzadigd vet

47,5 g Eiwitten

174 g Water

794 kcal / 3319 kJ



GI = laag

1 KH portie

145 ml

1 halfvol glas

12,5 g	Koolhydraten
0 g	Glucose
2,6 g	Fructose
0 g	Galactose
0,1 g	Sucrose
0,04 g	Lactose
9,8 g	Zetmeel

3,6 g Vezels

7,8 g Vetten

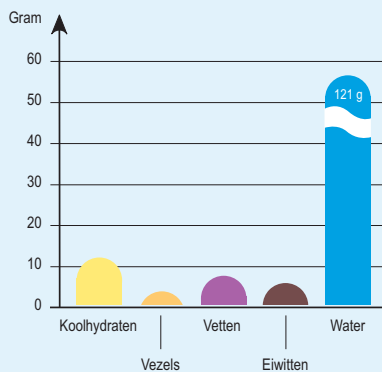
0,8 g Verzadigd vet

7 g Onverzadigd vet, waarvan
5,5 g mono-onverzadigd

5,8 g Eiwitten

121 g Water

145 kcal / 609 kJ



GI = 12



Flesjes van 200 ml, enkel verkrijgbaar bij de apotheker

NUTRICIA

www.nutricia.be

Medische voeding

Naast de lage totale koolhydraataanbreng is voor Diasip de uiterst lage glycemische waarde van belang. De suikeropname zal uiterst langzaam verlopen en glycemiepieken worden vermeden. Deze drinkvoeding kan ingeschakeld worden als tussendoortje, ook wanneer de algemene eetlust niet optimaal is. Diasip is immers wat samenstelling betreft goed uitgebalanceerd en is verrijkt met vitamines en mineralen. Een extra toediening van snelwerkende insuline is hier niet aan te raden. Ook als kleine maaltijd kan Diasip gebruikt worden, maar let op voor de toediening van supersnelwerkende insuline. Als tussendoortje is de calorische waarde van dit product niet te verwaarlozen. Als maaltijd is een energie-aanbreng van 200 kcal dan weer eerder beperkt. De vetzuursamenstelling is zeker gezond!



De koolhydraataanbreng, maar ook de hoeveelheid calorieën en vetten, wordt uiteraard zeer sterk bepaald door de bereidingswijze. Voor deze chocomousse werd gebruik gemaakt van pure chocolade, suiker en eiwitten (recept: "Ons kookboek"). De eierdooiers worden hier niet toegevoegd wat een besparing voor vet en energie betekent. De koolhydraten zijn afkomstig van de suiker en de chocolade. Indien in de plaats van gewone suiker een kunstmatig zoetmiddel gebruikt wordt, dan kan de koolhydraataanbreng met een derde dalen. Bekijk steeds de analyse van kant en klaar gekochte chocomousse om een juiste inschatting te maken.

1 KH portie

30 g

2 volle eetlepels

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

12,5 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0,8 g Vezels

5,1 g Vetten

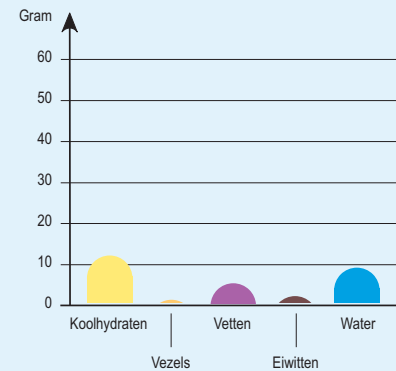
3,5 g Verzadigd vet

1,6 g Onverzadigd vet

1,8 g Eiwitten

9,3 g Water

103 kcal / 431 kJ



GI = 31

1 KH portie

125 g bereid product met magere melk

1 grote portie

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

x g vezels

5,4 g Vetten

x g Verzadigd vet

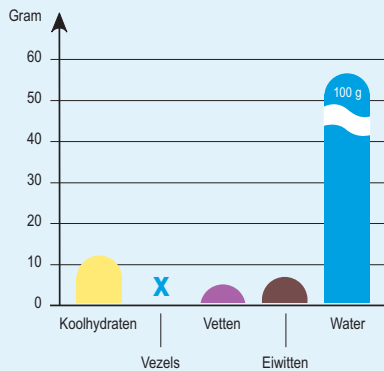
x g Onverzadigd vet

7,3 g Eiwitten

100 g Water

(x = onbekend)

126 kcal / 529 kJ



GI = laag



Dit gemakkelijk te bereiden dessert is laag in koolhydraten en ook in energie. De hier voorgestelde portie die voor 1 koolhydraateenheid telt, is flink veel chocomousse. Een "normale" hoeveelheid van deze chocomousse is dus goed voor minder dan 1 koolhydraatportie en ongeveer 100 kcal wat vergelijkbaar is met een groot stuk fruit. De onderverdeling van koolhydraten wordt hier niet exact weergegeven maar uit de ingrediëntenlijst blijkt dat zetmeel en fructose de belangrijkste suikers zijn. Hierdoor is de glycemische index laag. De zoete smaak is afkomstig van aspartaam. Bereid met magere melk is deze lekkernij een aangename afwisseling, ook voor al wie op zijn gewicht moet letten.



5 x



Op het eerste zicht lijkt, uitgaande van de analyse op de verpakking, de koolhydraataanbreng groot maar wordt het aandeel van de polyolen (hier lactitol) en van polydextrose meegeteld. Lactitol en polydextrose hebben weinig invloed op de bloedsuikerwaarde. Ook de calorie aanvoer van deze voedingsstoffen is uiterst beperkt.

Eén ijsje tussendoor zal dus weinig invloed hebben op de bloedsuikerwaarde en brengt evenveel energie aan dan één appel. Op een verstandige manier gebruikt, kan deze lekkernij zowel voor type 1 als type 2 diabetespatiënten ingeschakeld worden.

Let bij de beoordeling van ijsroom steeds op of de samenstelling per 100 ml of per 100g wordt weergegeven. Ijs bevat immers grote hoeveelheden lucht, wat geen invloed heeft op het gewicht maar wel op het volume.

1 KH portie

350 ml = 192 g

5 à 6 bollen

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

0 g Sucrose

12,5 g Lactose

0 g Zetmeel

15,4 g Polyolen

15,4 g Vezels

9,6 g Vetten

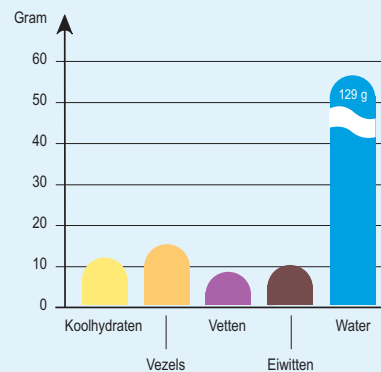
8,6 g Verzadigd vet

1 g Onverzadigd vet

10,1 g Eiwitten

129 g Water

223 kcal / 935 kJ



GI = laag

1 KH portie

50 g = 97 ml

1 bol

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

9,1 g Sucrose

3,4 g Lactose

0 g Zetmeel

0,3 g Vezels

4,7 g Vetten

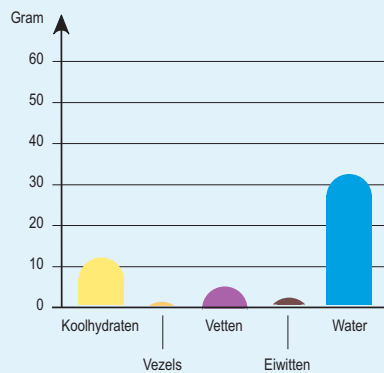
2,3 g Verzadigd vet

1,7 g Onverzadigd vet

1,8 g Eiwitten

32 g Water

97 kcal / 405 kJ



GI = 61



Gewoon roomijs bevat een belangrijke hoeveelheid suiker. De koolhydraataanbreng is dan ook niet te verwaarlozen. Eén koolhydraatportie komt overeen met 1,5 kleine bollen zoals we deze in huishoudelijk verband uitscheppen of één grote bol van een ijskarretje. Het vetgehalte kan, afhankelijk van het soort ijs, zeer sterk wisselen. Vers ijsroom bevat doorgaans behoorlijk meer vet dan het gewone (lees goedkope) consumptie-ijs. Goedkope ijs is bijgevolg beter voor de 'lijn'. De gegevens die hier vermeld staan, gelden voor consumptie-ijs. Indien een kleine portie genomen wordt, is de calorische aanbreng van deze lekkernij vergelijkbaar met andere desserts en zoetigheden. Let wel: ijs met chocolade, karamel, ... zal meer koolhydraten en energie leveren. Bestudeer dus steeds de analyse op de verpakking.