



Zoet beleg

Alhoewel we dagelijks zoet beleg gebruiken, hoort het eigenlijk thuis in het bovenste vakje van de voedingsdriehoek, bij de niet-essentiële voedingsmiddelen.

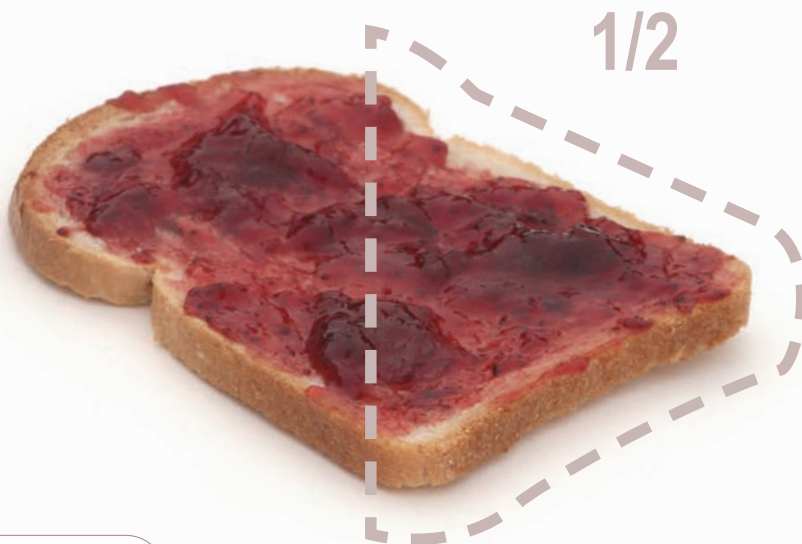
Een supergezond voedingsadvies zal aanraden om gewoon fruit te gebruiken bij de boterham. Want de aanbreng van vitaminen, mineralen en vezels is groter in vergelijking met confituur.

Moet zoet beleg dan volledig verbannen worden als de diagnose “diabetes” valt? Welnee! Zowel de Amerikaanse als Europese richtlijnen geven aan dat een beperkt gebruik van zuivere suiker kan. Uiteraard moet rekening gehouden worden met de aanbreng van koolhydraten en dus de beïnvloeding op de glycemie. Ook voor wie op zijn gewicht moet letten, moet confituur af en toe kunnen. Andere zoete belegvariëteiten zoals chocoladehagelslag en choco zullen echter naast suiker ook een belangrijke hoeveelheid vet bevatten en bijgevolg een aanzienlijke hoeveelheid calorieën leveren.

Zoet beleg bestaat ook in vormen met minder suiker of gezoet met polyolen. Deze producten zullen de bloedsuikervwaarden minder beïnvloeden en bevatten meestal ook minder calorieën. Vergeet echter niet dat de hoeveelheid vetten niet per definitie lager zal zijn.

Belangrijke opmerking!

In dit hoofdstuk wordt zoet beleg steeds afgebeeld op een boterham om het geheel realistisch voor te stellen. De analyses (calorieën, vetten, koolhydraten, ...) gaan enkel over het beleg, zonder boterham. De KH porties worden zowel weergegeven voor het beleg alleen, als voor het beleg op een boterham.



Confituur wordt verkregen door vruchten samen met suiker te laten inkoken tot het geheel stroperig en stijf wordt. Gelei wordt bereid door vruchtensap en suiker in te koken.

Confituur zal dus, in tegenstelling tot gelei, nog stukjes fruit bevatten. De hoeveelheid toe te voegen suiker hangt enigszins van de vruchtensoort af maar algemeen kan gesteld worden dat 3/5 uit vruchten en 2/5 uit toegevoegde suiker bestaat. Confituur zal dus steeds een belangrijke koolhydraatbron zijn. Een snede brood dik besmeerd met confituur telt voor 2 koolhydraateenheden.

Confituur bevat uiteraard ook energie maar toch beschouwen we dit niet als een zeer grote dikmaker. Wist je dat een boterham met confituur evenveel calorieën levert dan een boterham met magere smeerkaas!

1 KH portie

20 g

2 koffielepels of

1 koffielepel + 1/2 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

4,1 g Glucose

3,2 g Fructose

0 g Galactose

5,3 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0,3 g Vezels

0 g Vetten

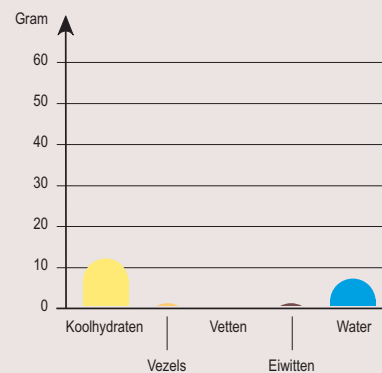
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0,1 g Eiwitten

7,2 g Water

49 kcal / 207 kJ



GI = 55

1 KH portie

250 g

25 koffielepels of
2 koffielepels + 1 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

22,3 g Polyolen

35 g vezels

0 g Vetten

0 g Verzadigd vet

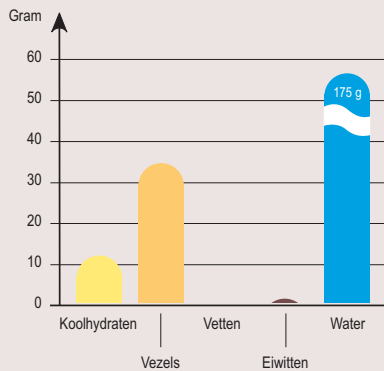
0 g Onverzadigd vet

1 g Eiwitten

175 g Water

(x = onbekend)

173 kcal / 728 kJ



GI = laag

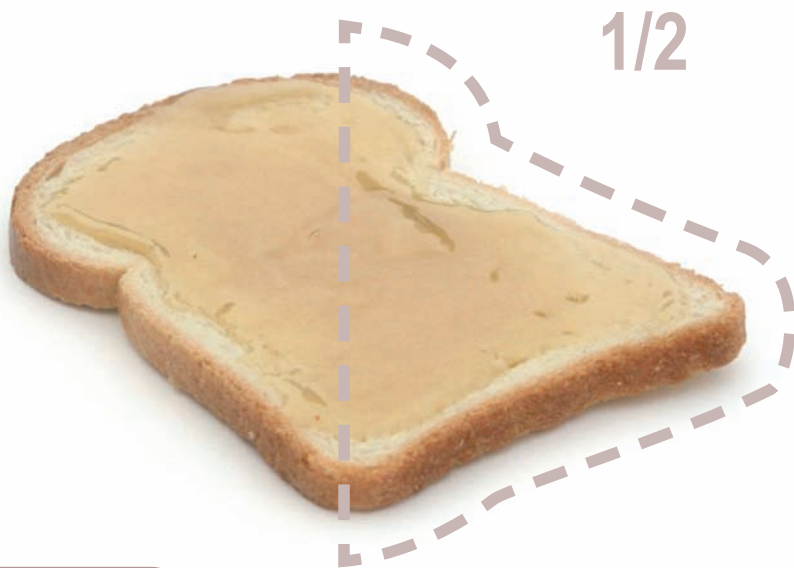


25 x



De totale koolhydraataanbreng van dit broodbeleg is uiterst klein. De zoete smaak wordt verkregen door de toevoeging van polyolen wat een kleine beïnvloeding van de suikerspiegel met zich meebrengt.

Vergelijk deze hoeveelheid "fruitbeleg" met gewone confituur en je ontdekt dat de hoeveelheid die je kan gebruiken voor 1 koolhydraatportie ontzettend verschillend is. Ook de energetische aanbreng van dit product is verlaagd aangezien dit fruitbeleg bereid wordt zonder toevoeging van suiker. Een boterham besmeerd met Céréal GlucoControl fruitbeleg heeft een zoete smaak, de suikerspiegel stijgt enkel omwille van de koolhydraten aanwezig in het brood en je krijgt niet teveel calorieën binnen! De Céréal abrikoos- en bospesensvariëteiten hebben een vergelijkbare samenstelling.



Honing is zeer zoet en bevat meer koolhydraten dan confituur. Soms wordt honing in de plaats van suiker gebruikt maar het effect op de bloedsuikerwaarden is bijna identiek. Honing is een natuurlijk product waar vaak wonderbaarlijke eigenschappen aan toegeschreven worden. De meeste hiervan zijn niet bewezen. De aanbreng van vitaminen en mineralen is relatief klein. Honing bevat geen vet en kan dus ook af en toe in kleine hoeveelheden gebruikt worden door mensen met overgewicht.

1 KH portie

15 g

1 en 1/2 koffielepel of

3/4 koffielepel + 1/2 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

6,1 g Glucose

5,4 g Fructose

0 g Galactose

0,8 g Sucrose

0 g Lactose

0 g Zetmeel

0 g Vezels

0 g Vetten

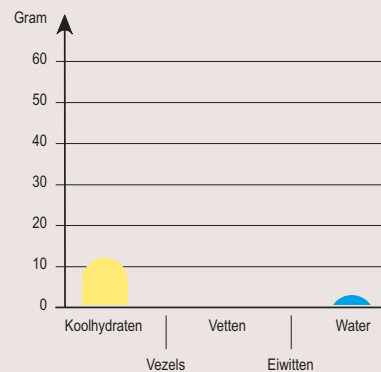
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

0 g Eiwitten

2,7 g Water

48 kcal / 201 kJ



GI = 56

1 KH portie

18 g

3 koffielepels of

1 en 1/2 koffielepel + 1/2 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

9,8 g Sucrose

2,3 g Lactose

0,4 g Zetmeel

1 g Vezels

2,8 g Vetten

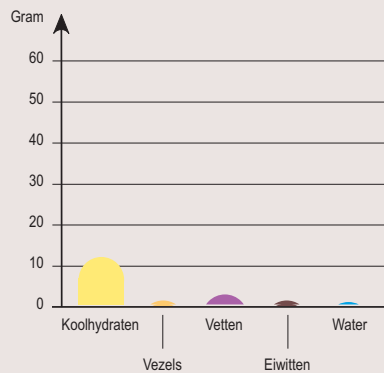
1,7 g Verzadigd vet

1,1 g Onverzadigd vet

1 g Eiwitten

0,1 g Water

81 kcal / 340 kJ



GI = 49



De samenstelling van melk-chocoladehagelslag wordt hier weergegeven. De "pure" variëteit heeft een iets andere samenstelling maar het effect op de bloedsuikerwaarden en de energiewaarde is nagenoeg gelijk. Chocolade hagelslag bevat veel vetten waardoor de glycemische index laag is. Als we de hagelslag "vastplakken" op de boterham met vetstoffen verhoogt de vetaanvoer en wordt de glycemische index nog lager.

Chocopasta met hazelnoten - Canderel



13 x



Heerlijk voor jong en oud, is de hazelnootpasta van Canderel. Uit de analyse op de verpakking lijkt de koolhydraataanbreng groot. Uit de ingrediëntenlijst kunnen we echter afleiden dat de polyolen (met een beperkte, zometer te verwaarloosbare invloed op de glycemie) meegerekend worden als totale koolhydraten. Koolhydraten die wel een belangrijke invloed hebben op de bloedsuikerwaarden zijn voornamelijk afkomstig van de melkpoeder maar deze hebben een lage glycemische index. Wanneer we één boterhammetje besmeren met deze lekkernij, is de koolhydraataanbreng afkomstig van de choco te verwaarlozen. De hazelnoten en hazelnootolie zorgen verder voor een uitzonderlijk goede vetzuursamenstelling.

1 KH portie

135 g

13 koffielepel of

2 koffielepels + 1 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

x g Glucose

x g Fructose

x g Galactose

x g Sucrose

x g Lactose

x g Zetmeel

58,3 g Polyolen

3,8 g Vezels

46 g Vetten

16 g Verzadigd vet

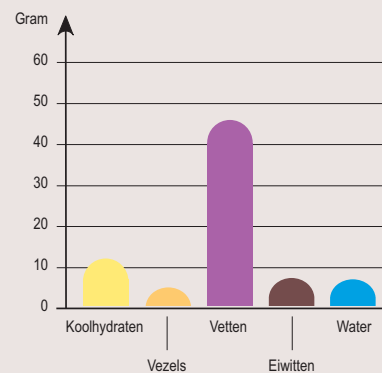
30 g Onverzadigd vet

7,4 g Eiwitten

7 g Water

(x = onbekend)

637 kcal / 2640 kJ



GI = laag

1 KH portie

22 g

2 koffielepels of

1 koffielepel + 1/2 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

0 g Glucose

0 g Fructose

0 g Galactose

8 g Sucrose

1,9 g Lactose

2,4 g Zetmeel

0,1 g vezels

7,5 g Vetten

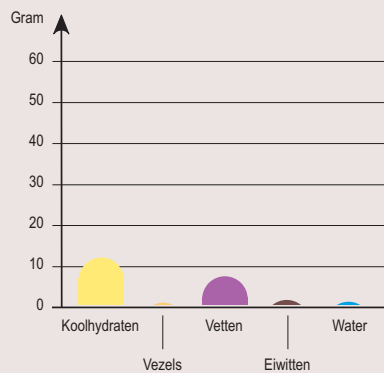
1,1 g Verzadigd vet

6,4 g Onverzadigd vet

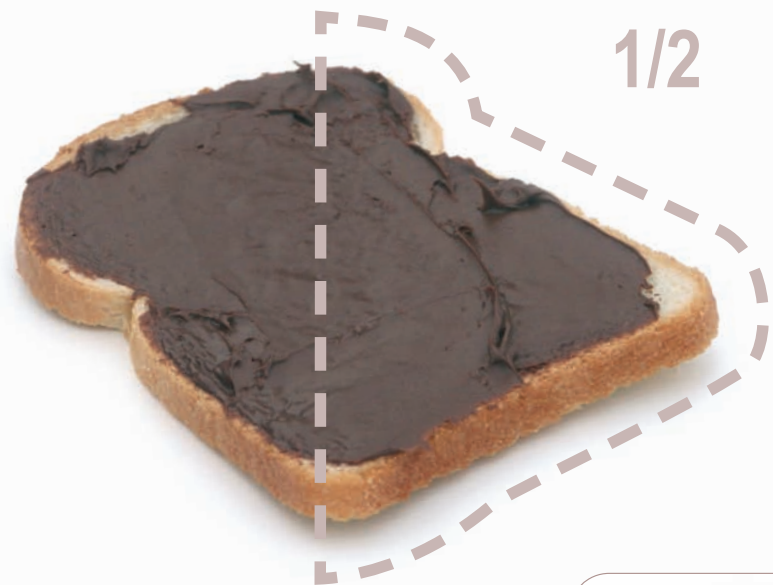
1,2 g Eiwitten

0,9 g Water

122 kcal / 513 kJ



GI = 46



Een snede brood ruim besmeerd met choco telt voor 2 koolhydraateenheden. Chocopasta bevat lactose van de melkpoeder en toegevoegde suiker. Pure choco bevat geen lactose en bevat dus iets minder koolhydraten. Chocopasta gezoet met maltitol heeft nog minder invloed op de glycemie. Choco bevat zelf vetten en ook in hazelnoten vinden we een belangrijke hoeveelheid vetten. Goed nieuws is echter dat deze vetten voornamelijk van het onverzadigde type zijn; geen gevaar dus voor hart- en vaatziekten, wel belangrijk voor ons gewicht!

91 Chocopasta - Prodia



11 x



De koolhydraataanbreng van deze chocopasta is beperkt. Indien we de analyse grondig bekijken blijkt duidelijk dat we een grote portie kunnen nuttigen goed voor één koolhydraatportie. Zoals andere producten gezoet met polyolen, wordt ook hier geen rekening gehouden met de potentiële beperkte invloed van maltitol op de glycemie. Wat echter vooral opvalt bij het grondig bestuderen van dit product is de uiterst beperkte energetische aanbreng. Dit wordt vooral veroorzaakt door de zeer lage vetaanbreng. Een boterham besmeerd met deze Prodia chocopasta levert beduidend minder calorieën dan een boterham besmeerd met confituur. Ook wie enkele kilo's wil vermageren, kan genieten van deze chocopasta.

1 KH portie

110 g

11 koffielepels of

2 koffielepels + 1 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

0,6 g Glucose

0,6 g Fructose

0 g Galactose

2,7 g Sucrose

0 g Lactose

8,4 g Zetmeel

26,5 g Polyolen

12,8 g Vezels

4 g Vetten

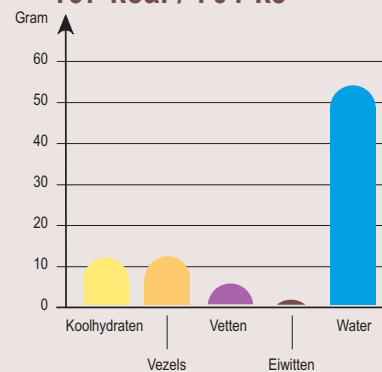
2,5 g Verzadigd vet

1,5 g Onverzadigd vet

1,5 g Eiwitten

53 g Water

167 kcal / 701 kJ



GI = laag

1 KH portie

18 g

2 koffielepels of

1 koffielepel + 1/2 witte boterham

12,5 g Koolhydraten

0,3 g Glucose

4,8 g Fructose

0 g Galactose

6,2 g Sucrose

0 g Lactose

0,1 g Zetmeel

0,4 g Vezels

0 g Vetten

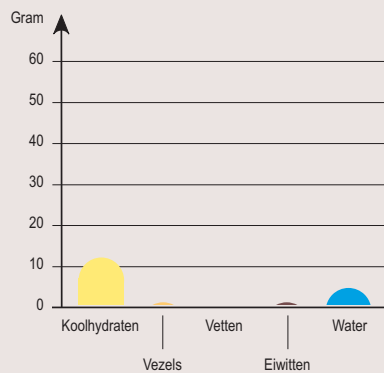
0 g Verzadigd vet

0 g Onverzadigd vet

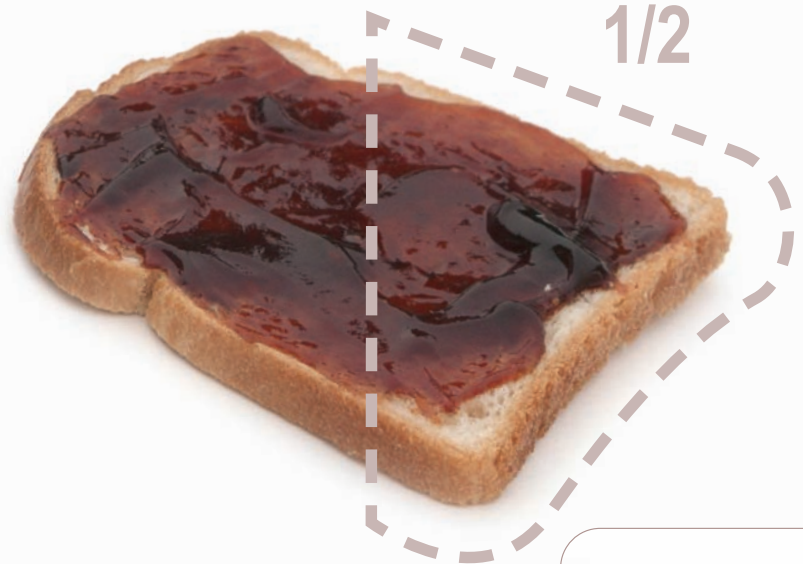
0,1 g Eiwitten

4,5 g Water

49 kcal / 206 kJ



GI = moyen



Perensiroop bestaat uit peren en toegevoegde suiker. De weergegeven analyse is die van de klassieke perensiroop. De glycemische index kan als gemiddeld omschreven worden want de glycemische index van peren is laag en die van suiker gemiddeld. Siroop kan gebruikt worden als broodbeleg maar kent ook andere toepassingen bijvoorbeeld in gerechten, bij desserts, ...

De samenstelling van perensiroop, Luikse siroop, appelsiroop, ... kan onderling wel enigszins verschillen. De verpakking analyseren is dus zeker zinvol.