



Koolhydraatvariatie zonder getallen bij Diabetes Mellitus

Het is aan te raden om de hoeveelheid koolhydraten in uw voeding enigszins gelijk te houden. Als u goed varieert, krijgt u bij de maaltijden en bij tussendoortjes ongeveer evenveel koolhydraten binnen. Hierdoor zal over het algemeen de bloedglucose stabiel zijn.

Hieronder volgt een variatielijst waarin rekening wordt gehouden met de hoeveelheid koolhydraten in de producten. Producten die onder het kopje 'uitzondering' staan zijn een minder goede keuze, omdat deze meer suiker en/of verzadigd vet en/of zout en/of minder voedingsvezels bevatten. Gebruik deze dus met mate.

Brood, broodvervangers en bindmiddelen

In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

- 1 snee volkoren-, bruin- of witbrood
- ½ bruin broodje of ½ muesli- of krentenbol
- 1 snee donker roggebrood of 1½ snee licht roggebrood
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood zonder spijs
- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 sneden kant- en klaar geroosterd brood
- 2 (volkoren) knäckebröd of crackers
- 5 cracottes (volkoren)
- 1 schaaltje Brinta pap zonder suiker van 150 ml melk en 4 eetlepels Brinta (20 gram)
- 1 schaaltje havermoutpap zonder suiker van 150 ml melk en 2,5 eetlepel havermout (12 gram)
- 1 schaaltje griesmeelpap zonder suiker van 150 ml melk en 2,5 eetlepel griesmeel (12 gram)
- 1 schaaltje karnemelkse gortepap zonder suiker (200 ml)
- 1 schaaltje karnemelkse bloempap zonder suiker (200 ml)
- 1 schaaltje rijstepap zonder suiker (150 ml)
- 1,5 eetlepel eenvoudige muesli (muesli op basis van granen en zaden zonder toegevoegd suiker) met 150 ml yoghurt of kwark

Uitzondering:

- ½ wit broodje
- 3 sneetjes stokbrood
- 2 cream crackers (groot)



- 2 Matzes (groot) of 4 Matzes (klein)
- 5 toastjes
- 1 plak ontbijtkoek (25 gram)
- 1 voedingsbiscuit, zoals Liga Evergreen
- 1 croissant
- 1 kleine (hartige) pannenkoek
- 1 portie (6 à 7 stuks) poffertjes naturel zonder suiker

Broodsmearsels

Besmeer brood en beschuit en dergelijke met dieethalvarine, dieetmargarine of indien nodig met een smeersel met plantensterolen (zoals Becel pro-activ).

Broodbeleg

Hartig beleg:

- kaas: 20+, 30+, 40+ of 48+
- smeerkaas: 20+, 40+ of 48+
- cottage cheese (hüttenkäse), zuivelspread
- Zwitserse strooikaas
- 1 ei gekookt of gebakken) maximaal 7 eieren per week
- groente, zoals: sla, tomaat, komkommer, radijs, sterkers, kiemgroente, avocado of gegrilde groente
- pindakaas of notenpasta zonder zout
- hummus

Uitzondering:

- magere vleeswaren, zoals: achterham, schouderham, casselerrib, fricandeau, kipfilet, magere kip- of kalkoenrollade, rosbief, paarden- of runderrookvlees, kalkoenham of filet americain
- vettere vleeswaren, zoals: worstsoorten (ook runderworst), ontbijtspek, gebraden gehakt, paté of leverpastei
- sandwichspread of groentespread

Zoet beleg:

fruit, zoals: plakjes banaan, appel, peer of aardbeien

Uitzondering:

In plaats van 1 keer zoet beleg kunt u nemen:

- appelstroop of appel- perenstroop
- jam, halva-jam of light jam
- honing
- vruchtenhagel
- chocoladehagel of chocoladepasta
- kokosbrood



Melk- en melkproducten

In plaats van 1 beker melk kunt u nemen:

- 1 beker karnemelk
- 1 beker yoghurt
- 1 beker Biogarde of Biogarde drink naturel
- 1 beker chocolademelk gemaakt van melk met cacao, eventueel met zoetstof
- 1 beker kant- en klare chocolademelk, waaraan geen suiker is toegevoegd
- 1 beker magere vruchtenyoghurt of vruchtenyoghurtdrink, waaraan geen suiker is toegevoegd (GST)

Fruit

Vers fruit heeft de voorkeur. Vruchtensappen moeten worden vermeden. Deze laten het bloedglucosegehalte snel stijgen, doordat de koolhydraten vloeibaar zijn en dus sneller worden opgenomen. Daarnaast bevat het niet de voedingsvezels die wel in vers fruit zitten.

Vers fruit:

In plaats van 1 portie fruit kunt u nemen:

- aardbeien, 2 schaaltes (\pm 200 gram)
- abrikozen, 7 verse
- ananas, 1 schijf vers (\pm 100 gram)
- appel, 1
- banaan, 1 kleine of $\frac{1}{2}$ grote
- bessen, 2 schaaltes (\pm 200 gram)
- bramen, 2 schaaltes (\pm 200 gram)
- druiven, 15 (trosje)
- frambozen, 2 schaaltes (\pm 200 gram)
- granaatappel, $\frac{1}{2}$
- grapefruit, 1
- kaki, $\frac{1}{2}$
- kersen, 1 schaalte (\pm 100 gram)
- kiwi's, 2
- lychees, 7
- mandarijnen, 2
- mango, $\frac{1}{3}$ (\pm 100 gram)
- meloen, 1 flinke schijf (schoongemaakt \pm 200 gram)
- mineola, 2
- nectarines, 2
- papaya, 1 schaalte (\pm 200 gram)
- peer, 1
- perzik, $1\frac{1}{2}$ verse
- pruimen, 3
- sinaasappel, 1
- vijgen, 2 verse



Uitzondering:

Fruit uit blik of glas:

- 2 schijven ananas op eigen sap (\pm 50 gram per schijf)
- 1 schaalpje vruchten op eigen sap
- $\frac{1}{2}$ schaalpje compôte zonder suiker (zoals appelmoes, rabarbermoes of perenmoes)
- $\frac{1}{2}$ schaalpje vruchten op lichte siroop

Gedroogde vruchten:

- 20 gram ongeweeke appels, krenten of rozijnen (\pm 40 gram gekookt)
- 25 gram ongeweeke 'tutti frutti' (\pm 50 gram gekookt)
- 25 gram ongeweeke abrikozen, peren of pruimen (\pm 50 gram gekookt)

Soepen

Een kop gebonden soep kan als vervanging gebruikt worden voor 1 kleine aardappel. Maaltijdsoep kan een vervanging zijn voor de hele warme maaltijd, zie hieronder. Soep bevat echter wel veel zout. Gebruik het daarom met mate.

Aardappelen

In plaats van 3 kleine aardappelen (\pm 150 gram) kunt u nemen:

- 2 opschelepels gare volkorenmacaroni, volkorenspaghetti of volkorenmie, volkoren noodles, volkoren couscous
- 3 opschelepels gare volkorenquinoa
- 3 kleine zoete aardappelen (\pm 130 gram)
- 3 opschelepels gare bulgur
- 2 opschelepels gare zilvervliesrijst
- $2\frac{1}{2}$ opschelepel gare peulvruchten (zoals witte of bruine bonen, linzen of kapucijners)

Uitzondering:

- $1\frac{1}{2}$ opschelepel gare witte rijst
- 2 opschelepels gare macaroni, spaghetti, mie, noodles of couscous
- 3 opschelepels gare quinoa
- $1\frac{1}{2}$ opschelepel frites/patat
- 3 opschelepels aardappelpuree
- 3 opschelepels gebakken aardappelen

Warme maaltijd

In plaats van de hele warme maaltijd bestaande uit 3 aardappelen, 4 opschelepels groenten en een stukje vlees kunt u nemen:

- 3 opschelepels nasi
- 3 opschelepels bami goreng
- $3\frac{1}{2}$ opschelepel macaroni of spaghetti
- 2 borden bruine bonen-, erwt- of linzensoep



- 3 opschelepels stampot met een stukje vlees
- 2 sneetjes brood met hartig beleg en rauwkost
- 2 sneetjes brood met hartig beleg en 1 kop heldere groentesoep
- 300 gram lasagne

Uitzondering:

- 1/3 pizza (kant- en klaar uit de diepvries)
- 1 grote (hartige) pannenkoek
- 2 opschelepels frites

Groente

Alle soorten kunt u gebruiken.

Appelmoes, tutti-frutti en stoofperen zijn géén vervanging van groente.

Peulvruchten, zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, kidneybonen en linzen, kunt u het beste als vervanging van aardappelen gebruiken.

Vlees

Beperk het gebruik van vlees tot maximaal 500 gram per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Rood vlees (rund, varken en kalfsvlees) vergroot het risico op darmkanker.

Vervang het daarom regelmatig door vis, kip en gevogelte of een vegetarische vervanging.

Vegetarische vervangers:

- ei
- tempe en tofu
- noten, pinda's en pitten
- kant en klare vleesvervangers (raadpleeg uw diëtist)
- peulvruchten

Magere vleessoorten:

- magere bieflappen, runderlappen, runderpoulet, mager runderstoofvlees
- mager rundergehakt, tartaar
- biefstuk, rosbeef, ossenhaas
- mager kalfsvlees, mager kalfsgehakt
- paardenvlees
- hamlapjes, magere varkenslapjes, varkenspoulet
- rib- of haaskarbonade
- varkensoester, varkenshaasje, varkensfricandeau
- ongepaneerde schnitzel
- kipfilet, kalkoenfilet, kiprollade, kalkoenrollade, kip zonder vel



Uitzondering:

Vette vleessoorten:

- hamburger
- half om half gehakt
- slavink
- verse (runder-)worst, rookworst
- kip met vel
- speklappen

Hartige sauzen

Hartige sauzen bevatten veel zout, vet en suiker en zijn daarom geen voorkeursproduct, gebruikt deze bij uitzondering.

Indien u een saus wilt gebruiken, kies dan bij voorkeur een rode saus (zoals curry, tomatenketchup of barbecuesaus), ketjap, magere slasaus (met maximaal 10% olie), magere jus (waarvan 1/3 vloeibaar bak- en braadproduct en 2/3 water), dressing zonder olie, piccalilly of tomatenpuree.

Nagerechten

In plaats van 1 schaaltje yoghurt kunt u nemen:

- 1 schaaltje yoghurt met een scheutje suikervrije limonadesiroop
- 1 schaaltje biogarde
- 1 schaaltje kwark
- ½ portie fruit
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt of vruchtenkwark, waaraan geen suiker is toegevoegd

Uitzondering:

- 1 klein schaaltje pudding of pap zonder suiker
- 1 bolletje ijs
- 1 flensje, eventueel met zoetstof
- koffie met 1 bonbon1 kleine portie kaas met 2 stukjes stokbrood of 2 toastjes

Tussendoortjes

Van ongeveer 15 gram koolhydraten

- 1 portie fruit
- 1 fruitspies
- 2 volkoren crackers met zaden
- 3 rijstewafels
- 4 volkoren toastjes
- 3 sneetjes volkoren stokbrood met zalm, zachte (geiten)kaas of hüttenkäse
- 3 volkoren soepstengels



Uitzondering:

- 1 plakje ontbijtkoek of kruidkoek
- 2 volkoren biscuits
- 3 lange vingers
- 2 café noir
- 2 mini fruitbiscuits of 1 fruitbiscuit (zoals Sultana en Evergreen)
- 1 stukje boterkoek
- 1 plak cake
- 1 pennywafel
- 1 sprits
- 3 eetlepels Japanse mix
- 15 zoute stokjes
- 1 klein uitdeelzakje chips (25 gram)
- 4 zoute koekjes (zoals Tuc/Shuttle)
- 3 bitterballen of 1 kroket
- 1 slaatje (130 gram)
- 3 dropjes of zuurtjes
- 1 mini candybar

Met weinig koolhydraten

- 1 handje ongezouten noten. (zoals amandelen, cashewnoten, pinda's, walnoten, hazelnoten, macadamia)
- snackgroenten
- tomaatjes
- bloemkoolrosjes met yoghurt dip
- 1 prikkertje mozzarella/cherrytomaat/basilicum
- (gevulde) champignon
- tomaatjes of komkommerschuitjes gevuld met hüttenkäse op smaak gemaakt met ui en kruiden.
- Schijfjes komkommer of worteltjes met pindakaas of notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker.
- rauwkostsalade.

Tips voor water

- Serveer water in een kan met wat schijfjes fruit, kruiden of specerijen, bijvoorbeeld gember met sinaasappel of komkommer met munt.
- Maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum, fruit zoals een framboos, druif of blauwe bes. Doe het ijsklontje in een glas water.

Tips voor thee

- Neem groene en zwarte thee met andere smaken, zoals zwarte thee met sinaasappel of groene thee met munt.
- Koop losse theeblaadjes en kruiden in een speciaalzaak en meng zelf de smaken
- 'Gewone' zakjes thee maak je eenvoudig bijzonder. Bijvoorbeeld sinaasappelthee met een kaneelstaafje en een schijfje citroen of groene thee met verse munt.



- Voeg een scheutje halfvolle melk toe aan de thee
- Zelfgemaakte ijsthee kun je geheel suikervrij maken. Zet een kan groene of zwarte thee op de normale manier, voeg een schijf fruit toe zoals citroen of sinaasappel en/of kruiden zoals citroenmelisse of munt. Laat afkoelen en voeg een paar ijsklontjes toe.

Tips voor koffie

- Koffie kan anders smaken door kruiden toe te voegen, zoals kaneel, vanillepoeder, gember, kardemom, nootmuskaat of kruidnagel. Het handigste is om de kruiden toe te voegen in het filter, voordat je de koffie zet
- Maal zelf je koffiebonen. De geur komt je tegemoet.
- IJskoude koffie is weer eens iets anders. Zet daarvoor wat sterke koffie, laat afkoelen, scheutje halfvolle melk erbij en flink wat ijsklontjes.

'Koolhydraatvariatie zonder getallen bij Diabetes Mellitus'
Patiënten Informatie Map Diabetes Mellitus en voeding
Gelre ziekenhuizen Apeldoorn/Zuphen (2022)