



Koolhydraatvariatie bij Diabetes Mellitus

Koolhydraten

Als u van uw diëtist een persoonlijk dieetadvies met koolhydraatgetallen heeft gekregen, kunt u onderstaande informatie lezen voor de uitleg van koolhydraatvariatie. In dit persoonlijk advies staat wat u dagelijks kunt eten en drinken. Achter ieder voedingsmiddel staat de hoeveelheid koolhydraten vermeld. Per maaltijdmoment zijn de koolhydraten bij elkaar opgeteld, dit is de geadviseerde hoeveelheid koolhydraten voor die maaltijd.

- In de koolhydratenvariatietafel kunt u de koolhydraatwaarden van verschillende voedingsmiddelen vinden. Met deze koolhydratenvariatietafel kunt u op uw dieetadvies variëren.
- U telt per maaltijdmoment de koolhydraatwaarden van alles wat u eet en drinkt bij elkaar op. Zorg ervoor dat u ongeveer uitkomt op de toegestane hoeveelheid koolhydraten voor die maaltijd.
- Het is moeilijk om altijd precies op de voorgeschreven hoeveelheid uit te komen. Een afwijking van ongeveer 5 gram koolhydraten per maaltijd of tussenmaaltijd is geen probleem.
- Hieronder een voorbeeld om u op weg te helpen.

Basisonbijt volgens dieetadvies:

Voedingsmiddel	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
2 sneden bruinbrood	2x 35 gram	32
2 keer halvarine		0
1 plak 40+ kaas		0
1 keer halvajam	15 gram	5
1 glas melk	200 ml	10
1 kop thee zonder suiker		0
Totaal		47



Variatiemogelijkheid op ontbijt:

Voedingsmiddel	Gewicht (gram)	Koolhydraten (gram)
1 schaaltje yoghurt	150 ml	6
3 eetlepels muesli	3x 10 gram	18
1 knäckebröd	10 gram	7
1 keer margarine		0
1 plak 40+ kaas		0
1 appel	120 gram	14
1 kop thee zonder suiker		0
Totaal		45

Meer informatie over koolhydraatvariatie vindt u in de koolhydratentabel van Gelre.

Glycemische index

De glycaemische index is een waarde die iets zegt over de snelheid waarmee de glucosewaarde stijgt in uw bloed. Naarmate het percentage van de glycaemische index lager wordt, duurt het langer dat het bloedglucosegehalte stijgt.

In onderstaande tabel is te zien dat glucose het snelst in het bloed wordt opgenomen. Dat is de reden dat het gebruik van glucose wordt aangeraden bij een hypo. Binnen 5-10 minuten ziet u een stijging van uw bloedglucose. U ziet dat suiker in het midden staat en dus niet zo snel in uw bloed komt. Ook ziet u bruine en witte bonen staan. Deze voedingsmiddelen hebben meer tijd nodig om uw bloedglucose te laten stijgen.

Wanneer u een ultrakortwerkende insuline spuit, houd dan rekening met de glycaemische index van voedingsmiddelen. Bij het gebruik van voedingsmiddelen met een lage glycaemische index, kan het beter zijn om de ultrakortwerkende insuline later te spuiten of de hoeveelheid ultrakortwerkende insuline in twee keer te spuiten. Bespreek dit met uw diëtist of diabetesverpleegkundige/ verpleegkundig specialist.

Glycaemische index: bloedglucosestijging in vergelijking met glucose:*

100%	80-90%	70-79%	60-69%	50-59%	40-49%	30-39%	20-29%	10-19%
Glucose	Aard-appel-puree	Volkoren brood	Wit brood	Spaghetti (wit)	Spaghetti (bruin)	Appel	Fructose	Soja-bonen
	Honing	Witte rijst	Banaan	Suiker	Sinaas-appel	IJs	Bruine en witte bonen	Pinda's
	Corn-flakes	Aard-appel	Candy-bar	Chips	Linzen	Yoghurt		
	Rozijnen	Maïs	Sinaas-appelsap	Melk				
	Bruine rijst							



* Houdt er rekening mee dat u nooit alleen suiker of alleen bonen eet en dat u bijvoorbeeld aardappelpuree vaak samen met groenten, vlees en een nagerecht eet.

Effect van veel eiwit en vet in de voeding

Als u een maaltijd gebruikt die behalve uit koolhydraten uit veel eiwit en vet bestaat, dan heeft de maag meer tijd nodig om het voedsel te verteren. Dat betekent ook dat het bloedglucosegehalte pas later gaat stijgen. Hetzelfde kan optreden bij het eten van een grote maaltijd of bij het eten van veel voedingsvezels. In sommige situaties kan het nodig zijn om uw medicatie aan te passen aan uw maaltijd met veel vet en/of eiwit. Dit kunt u bespreken met uw diëtist of diabetesverpleegkundige.

- Bij het gebruik van sommige diabetesmedicatie (zoals semaglutide) kunt u misselijk worden bij het eten van veel en vetrijke maaltijden.
- Bij het gebruik van ultrakortwerkende insuline kan het nodig zijn om de insuline na de maaltijd te geven of te verdelen over 2 keer, voor of direct na en ongeveer na 2 uur.