

# Variatielijst fruit bij Diabetes Mellitus

**Hieronder staat een variatielijst voor fruit, waarin rekening wordt gehouden met de hoeveelheid koolhydraten.**

Bij het fruit staat het gewicht, zoals het gegeten wordt. Dus weeg het fruit na het schillen/pellen en/of verwijderen van pitten. Bijvoorbeeld: een appel van 135 gram weegt na het schillen en zonder klokhuis ongeveer 120 gram. Gebruikt u het fruit met schil, dan telt het gewicht met schil (eventueel zonder pit).

Gebruik geen vruchtensappen. Deze laten uw bloedglucosegehalte snel stijgen, doordat de koolhydraten vloeibaar zijn en dus sneller worden opgenomen.

## 1 portie vers fruit van ongeveer 15 gram koolhydraten is:

- Aalbessen of witte bessen of rode bessen, 2 schaaltjes, totaal 350 gram
- Aardbeien, 2 schaaltjes, totaal 300 gram
- Abrikozen (vers), 8 stuks, totaal 190 gram
- Ananas (vers), 1 schijf, 125 gram
- Appel, 1 stuk, 120 gram
- Banaan, 1 kleine, 75 gram
- Blauwe bessen, 2 schaaltjes, totaal 140 gram
- Bosbessen, 2 schaaltjes, totaal 250 gram
- Bramen, 2 schaaltjes, totaal 300 gram
- Dadel (vers), 4 stuks, totaal 25 gram
- Druiven (blauwe en witte), 15 stuks, totaal 90 gram
- Frambozen, 2 schaaltjes, totaal 25 gram
- Granaatappel, 2/3e stuk, 90 gram
- Grapefruit, 1 grote, 225 gram
- Kaki, 1/2e stuk, 80 gram
- Kersen, 1 schaaltje, totaal 130 gram
- Kiwi, 2 stuks, totaal 125 gram
- Lychees, 9 stuks, totaal 90 gram
- Mandarijn, 2 stuks, totaal 150 gram
- Mango, 1/3e stuk, 110 gram
- Meloen, (net), 1 flinke schijf, 250 gram
- Meloen, (suiker), 1 flinke schijf, 250 gram
- Meloen, (water), 1 flinke schijf, 190 gram
- Mineola, 2 stuks, totaal 180 gram
- Nectarine, 2 stuks, totaal 230 gram
- Papaya, 1 schaaltje, totaal 200 gram
- Peer, 1 kleine, 130 gram

- Perzik, 2 stuks, totaal 190 gram
- Pruim, 4 stuks, totaal 160 gram
- Sinaasappel, 1 grote, 195 gram
- Vijg (vers), 2 stuks, totaal 80 gram

### **Gedroogde vruchten:**

- Abrikozen, 25 gram ongeweekt (gekookt/geweekt 50 gram)
- Appelen, gedroogd 20 gram (gekookt/geweekt 40 gram)
- Dadels, gedroogd 8 stuks, totaal 45 gram
- Krenten, 20 gram (geweekt 40 gram)
- Peren, 25 gram ongeweekt (gekookt/geweekt 50 gram)
- Pruimen, 25 gram ongeweekt (gekookt/geweekt 50 gram)
- Rozijnen, 20 gram (geweekt 40 gram)
- 'Tutti frutti', 25 gram ongeweekt (geweekt/gekookt 50 gram)
- Vijgen, gedroogd 30 gram

### **'Variatielijst Fruit'**

Patiënten Informatie Map Diabetes Mellitus en voeding  
Gelre ziekenhuizen Apeldoorn/Zutphen (2023)