



Hoofdstuk 3A

Variatielijsten

3A.1 Variatielijst

Zoals u in hoofdstuk 3 heeft kunnen lezen, is het belangrijk om de hoeveelheid koolhydraten in uw voeding enigszins constant te houden. Daarbij is het belangrijk dat u goed varieert, zodat u niet de ene warme maaltijd veel meer koolhydraten binnenkrijgt dan de andere warme maaltijd.

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)
- 5 eetlepels Bambix
- 4 eetlepels Brinta of haverhout
- 2 eetlepels griesmeel, volkorenmeel of custard
- 2 eetlepels muesli

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 pannenkoek
- 1 portie (6 à 7 stuks) poffertjes naturel

Patiënteninformatie wordt met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie.

U kunt aan deze uitgave geen rechten ontlenen.

© Gelre ziekenhuizen
www.gelreziekenhuizen.nl



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)
- Zwitserse strooikaas
- 1 ei (gekookt of gebakken)
- groente, zoals: tomaat, komkommer, radijs of sterkers
- pindakaas of notenpasta zonder zout
- hummus

Uitzondering:

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

Zoet beleg:

- fruit, zoals: plakjes appel, banaan 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 of 1 beker kant- en klare halfvolle chocolademelk, waaraan geen suiker is toegevoegd (GST)
- 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:

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

Uitzondering:

Fruit uit blik of glas:

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

Gedroogde vruchten:

- 20 gram ongeweeke appels, krenten of rozijnen (± 40 gram gekookt)
- 25 gram ongeweeke 'tutti frutti' (± 50 gram gekookt)
- 25 gram ongeweeke abrikozen, peren of pruimen (± 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 (± 150 gram) kunt u nemen:

- 2 opscheplepels gare (volkoren)macaroni, (volkoren)spaghetti of mie
- 2 opscheplepels gare zilvervriesrijst
- 2½ opscheplepel gare peulvruchten (zoals witte of bruine bonen, linzen of kapucijners)

Uitzondering:

- 1½ opscheplepel gare witte rijst
- 1½ opscheplepel frites
- 3 opscheplepels aardappelpuree
- 3 opscheplepels gebakken aardappelen

Warme maaltijd

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

- 3 opscheplepels nasi
- 3 opscheplepels bami goreng
- 3½ opscheplepel macaroni of spaghetti
- 2 borden bruine bonen-, erwt- of linzensoep
- 3 opscheplepels 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 pannenkoek
- 2 opscheplepels frites

Groente

Alle soorten kunt u gebruiken. Het is aan te raden om regelmatig rauwkost te 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 vergroot het risico op darmkanker. Vervang het daarom regelmatig door vis, kip en gevogelte of een vegetarische vervanging.

Magere vleessoorten:

- magere bieflappen, runderlappen, runderpoulet, mager runderstoofvlees
- mager rundergehakt, tartaar
- biefstuk, rosbief, 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 schaalte vla kunt u nemen:

- 1 schaalte yoghurt, biogarde of kwark met 1 portie fruit
- 1 schaalte yoghurt of biogarde of kwark met 2 beschuiten
- 1 schaalte vruchtenyoghurt of vruchtenkwark, waaraan geen suiker is toegevoegd (GST)
- 1 schaalte vanilleyoghurt
- 1 schaalte pudding of pap
- 1½ portie fruit

Uitzondering:

- 2 bolletjes ijs
- 1 flensje met 1 portie fruit
- koffie met 2 bonbons
- 1 kleine portie kaas met 4 stukjes stokbrood

Tussendoortjes (van ongeveer 15 gram koolhydraten)

- 1 portie fruit
- 1 fruitspies
- 2 volkoren crackers met zaden (zonder beleg)
- 3 rijstewafels
- 4 toastjes met (mager) hartig beleg



- 3 sneetjes volkoren stokbrood met zalm, zachte (geiten)kaas of hüttenkäse

Uitzondering:

- 1 plak ontbijtkoek of kruidkoek
- 2 volkoren biscuits
- 3 lange vingers
- 2 café noir
- 2 mini Sultana's of 1 Sultana (per 3 verpakt)
- 1 Evergreen (per 2 verpakt)
- 3 dropjes of zuurtjes
- 3 eetlepels Japanse mix
- 15 zoute stokjes (pepsils)
- 1 stukje boterkoek
- 1 plak cake
- 1 mini candybar
- 1 moorkop
- 1 pennywafel
- 1 sprits
- 1 zakje chips (25 gram)
- 3 bitterballen of 1 kroket
- 1 slaatje (130 gram)

Gezonde tussendoortjes (met weinig koolhydraten)

- 1 handje noten
- 1 portie snackgroenten