



Hoofdstuk 3B

Variatielijsten

3B.1 Variatielijst

Variatie in uw voeding is belangrijk. Hierdoor krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen en kunt u voedingsmiddelen afwisselen. Uitgangspunt om te variëren is uw individuele dieetadvies, dat uw diëtist voor u heeft samengesteld.

Hieronder volgt een variatielijst. De producten in de laatste kolom 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.

| | Kies voor: | Met mate: |
|----------------------------------|--|---|
| Brood en ontbijtproducten | bruin- of volkorenbrood, roggebrood, eenvoudige muesli, havermout, brinta en andere graanproducten zonder toegevoegd suiker | witbrood, croissants, luxe broodjes, zoals een pizzabroodje of een ham/kaasbroodje en luxe ontbijtgranen met suiker, zout en verzadigd vet (bijvoorbeeld cruesli en cornflakes) |
| Om op brood te smeren | zachte margarine of halvarine (light) | roomboter en harde margarine uit een wikkel |
| Kaas | 20+kaas, 30+kaas, 40+kaas, 48+kaas, mozzarella, verse (geiten)kaas, hüttenkäse, kaasachtige producten op basis van plantaardige olie en kaas met minder zout | kaassoorten met een nog hoger vetpercentage of feta (bevat veel zout) |
| Vleeswaren | geen voorkeursproduct | rosbief, licht gezouten rookvlees, achterham, fricandeau, kipfilet en filet americain <u>Vermijd:</u> paté, worstsoorten, salami en ontbijtspek |
| Zoet beleg | geen voorkeursproduct | chocolade hagelslag, chocoladevlokken, kokosbrood, jam, honing en appelstroop |
| Overig broodbeleg | pindakaas of notenpasta zonder zout, hummus, plakjes fruit, (gegrilde) groente en vis | Sandwichspread en salades, zoals eiersalade, selleriesalade en zalmsalade (veel zout) |
| Melk en melkproducten | magere, halfvolle en volle melkproducten zonder toegevoegd suiker, zoals karnemelk, yoghurt en kwark | melkproducten met suiker, zoals yoghurtranken, vla, pudding, ijs, koffieroom, slagroom, zure room en crème fraîche |



| | Kies voor: | Met mate: |
|--|--|--|
| Aardappelen, rijst en pasta's | alle soorten aardappelen (gekookt of gebakken), zilvervliesrijst en volkorenpasta | witte rijst of pasta en kant- en klare aardappelproducten, zoals aardappelpuree |
| Vlees, vis, kip, ei en vegetarische producten | maximaal 500 gram per week (inclusief vleeswaren), waarvan maximaal 300 gram rood vlees per week. <u>Onbewerkte, magere soorten:</u> tartaar, magere hamlappen, magere runderlappen, haaskarbonade, biefstuk, ongepaneerde schnitzel, kip zonder vel, kalkoen, vis, eieren, tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram en gedroogde peulvruchten | bewerkte producten en kant- en klare producten met veel zout en verzadigd vet, zoals gepaneerde schnitzel, hamburger, vis uit blik en gerookte vis |
| Voor bakken en braden | vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine, plantaardige olie (bij voorkeur olijfolie) en frituren in bijvoorbeeld zonnebloemolie | hard bak-braadvet, hard frituurvet, roomboter, cacaoet, kokosvet en palmpitvet |
| Sauzen | zelfgemaakte dressing van olie en azijn met kruiden zonder zout en citroensap, een dressing van yoghurt en kruiden zonder zout, een saus van gepureerde groenten (zoals tomaat, ui en knoflook) en yoghurt of kwark met kruiden zonder zout | rode sauzen (zoals barbecuesaus en tomatenketchup), slasaus, fritessaus, mayonaise, roomsauzen en kaassauzen |
| Hartige lekkernijen | ongezouten noten, rijstewafel, volkoren cracker, volkoren stokbrood en snackgroenten | Japanse mix, chips, zoutjes, zoute koekjes, borrelnootjes, zoute stokjes, wikkels, studentenhaver, popcorn naturel en olijven (veel zout) |
| Fruit | vers fruit en gedroogd fruit | fruit uit blik en pot (vaak met toegevoegd suiker) |
| Groenten | alle soorten verse groente, groente uit de diepvries en groente uit blik of pot zonder toegevoegd zout en suiker | groente uit blik of pot met toegevoegd zout en suiker, groentesappen en groente à la crème |



3B.2 Koolhydraten

U heeft van uw diëtist een individueel dieetadvies gekregen. Hierop 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 toegestane hoeveelheid koolhydraten voor die maaltijd.

In het koolhydratenvariatieboekje kunt u de koolhydraatwaarden van verschillende voedingsmiddelen vinden. Met behulp van het koolhydratenvariatieboekje kunt u op uw dieetadvies variëren. U telt per maaltijdmoment de koolhydraatwaarden van alles dat u eet en drinkt bij elkaar op. Probeer ervoor te zorgen 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 kunt u vinden in het koolhydratenvariatieboekje.



3B.3 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 de 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. Lees hierover meer in hoofdstuk 4. 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, is het goed om rekening te houden 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. Dit kunt u bespreken met uw diëtist of diabetesverpleegkundige.

Glycemische 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.



3B.4 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.