

## Koolhydraat variatielijst diabetes mellitus

### Wat is diabetes mellitus

Bij mensen met diabetes mellitus, kortweg diabetes genoemd, is het bloedglucosegehalte (= bloedsuikergehalte) te hoog. Een goede bloedglucose ligt tussen de 4 en 10 millimol per liter. 'Millimol per liter' is de eenheid waarin de hoeveelheid glucose in het bloed wordt uitgedrukt.

Een goede bloedglucose is belangrijk om een normaal leven te kunnen leiden en complicaties op lange termijn te voorkomen.

### Hoe ontstaat een te hoog bloedglucosegehalte

Glucose is afkomstig van koolhydraten die we via onze voeding binnenkrijgen. Verdere uitleg over koolhydraten vindt u onder het kopje 'koolhydraten'.

In de darmen worden koolhydraten afgebroken tot glucose. Daarna wordt glucose in het bloed opgenomen. Het bloed vervoert glucose vervolgens naar de lichaamscellen. In de lichaamscellen zorgt glucose voor energie. Energie is onmisbaar voor alle activiteiten van het lichaam zoals ademen, bewegen en denken.

Om glucose in de lichaamscellen te krijgen is het hormoon 'insuline' nodig. Insuline wordt in de alveesklier gemaakt. Vanuit de alveesklier wordt insuline aan het bloed afgegeven. Als de alveesklier te weinig insuline maakt, wordt het bloedglucosegehalte te hoog. Ook kan het zijn dat de lichaamscellen minder gevoelig worden voor insuline. Ook dan wordt het bloedglucosegehalte te hoog.

Bij overgewicht is meer insuline nodig om de bloedglucose in de lichaamscellen te krijgen dan bij een gezond lichaamsgewicht. Daarom is de kans dat mensen met overgewicht diabetes krijgen groter, dan bij mensen met een gezond gewicht.

### Hoe wordt het bloedglucosegehalte normaal

- Aanpassen van de voeding
- Eventueel gebruik van bloedglucose verlagende medicatie (tabletten of insuline)
- Een gezond lichaamsgewicht (dan werkt de insuline beter)
- Voldoende beweging (beweging heeft een verlagend effect op uw bloedglucosegehalte)

### Voeding bij diabetes

De basis van de voeding voor mensen met diabetes bestaat uit de volgende regels:

- Verdeel uw voeding (de koolhydraten) regelmatig over de dag en sla geen maaltijden over
- Let op vet, beperk verzadigd vet.
- Gebruik bij voorkeur vezelrijke voedingsmiddelen

Daarnaast zijn er regels voor een goede voeding, zoals die voor iedereen gelden;

- Gebruik 200 gram groente en twee porties fruit per dag
- Gebruik één à twee keer per week (vette) vis
- Wees matig met zout
- Wees zeer matig met alcohol
- Eet gevarieerd

De onderwerpen koolhydraten, vetten, voedingsvezels en het lichaamsgewicht worden hierna verder toegelicht.

### Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor ons lichaam. Met koolhydraten worden de verschillende soorten suikers en zetmeel bedoeld. Deze koolhydraten worden in de darmen afgebroken tot kleine deeltjes (glucose) die in het bloed terecht komen en

het bloedglucosegehalte bepalen. Het eten en drinken van koolhydraten zorgt er dus voor dat het bloedglucosegehalte stijgt. Dit betekent niet dat u geen koolhydraten meer mag hebben. Ze zijn immers de belangrijkste energiebron voor het lichaam. Het is echter wel belangrijk dat u de koolhydraten in uw voeding regelmatig verspreidt over de dag en dat u geen maaltijden overslaat. Samen met uw diëtist bespreekt u hoe u uw voeding zo goed mogelijk kunt aanpassen.

Koolhydraten komen voor in de volgende voedingsmiddelen:

- **Zetmeel** in brood, rijst, aardappelen, pasta's zoals macaroni en spaghetti, peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen en kapucijners
- **Vruchtensuiker** in fruit en vruchtensap
- **Melksuiker** in melk, karnemelk, yoghurt, kwark et cetera
- **Suiker** in suiker uit de suikerpot, honing, koek, snoep, zoet beleg, frisdrank et cetera

### Suiker

Suiker komt, wanneer het in pure en opgeloste vorm wordt gebruikt, snel in het bloed. Daarom wordt geadviseerd:

- Geen suiker te gebruiken in koffie en thee
- Light-frisdranken of suikervrije limonade te kiezen in plaats van gewone frisdranken en limonade
- Een beperkt gebruik van suikerhoudende voedingsmiddelen zoals vanillevla, jam en koekjes, is toegestaan. Snoep beperken

### Zoetstoffen

Zoetstoffen zijn zoet smakende stoffen, die bedoeld zijn om suiker te vervangen in voedingsmiddelen. Zoetstoffen hebben geen invloed op het bloedglucosegehalte. U kunt dus in plaats van suiker zoetstoffen nemen. Er zijn twee soorten zoetstoffen;

- Zoetstoffen die *geen* energie (kilocalorieën) leveren zoals aspartaam, cyclamaat en saccharine. Deze zoetstoffen zitten bijvoorbeeld in light-frisdranken en

in suikervervangers zoals zoetjes of vloeibare zoetstof

- Zoetstoffen die *wel* energie (kilocalorieën) leveren, zoals sorbitol, lactitol, mannitol en xylitol. Deze zoetstoffen zitten bijvoorbeeld in speciale diabetesproducten zoals suikervrije koekjes, suikervrij gebak en suikervrije chocolade. Het gebruik van speciale diabetesproducten is niet nodig

### Alcohol

Alcohol heeft een bloedglucose verlagend effect, dat na enige uren ontstaat. Dit effect is het sterkst als alcohol op een lege maag wordt gedronken en kan lang aanhouden. Iets eten waar koolhydraten in zitten, zoals enkele toastjes of fruit kan daarom zinvol zijn. De bloedglucose reageert echter bij alcoholgebruik bij iedereen anders. Zelfcontrole is daarom belangrijk.

**Let op;** sommige alcoholische dranken bevatten veel koolhydraten.

### Vetten

Vet is een belangrijke energiebron voor het lichaam. De hoeveelheid en het soort vet in de voeding hebben invloed op het cholesterolgehalte (= een vetachtige stof in het bloed).

Sommige voedingsmiddelen bevatten van nature ook cholesterol. Dit cholesterol heeft slechts een kleine invloed. Een te hoog cholesterolgehalte verhoogt, net als het hebben van diabetes mellitus, de kans op hart- en vaatziekten. Het is daarom belangrijk te letten op de vetten in uw voeding. Vet in de voeding is onder te verdelen in:

- *Verzadigd vet* (werkt cholesterol verhogend)
- *Onverzadigd vet* (werkt cholesterolverlagend)

Voedingsmiddelen waar veel *verzadigde vetten* in voorkomen zijn; roomboter, margarine met meer dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram, vet vlees, volle melkproducten, volvette kaas, kofficreamers, snacks, chocolade, gebak en koekjes.

Kies van deze producten de magere of halfvolle variant.

Voedingsmiddelen waar veel *onverzadigde vetten* in voorkomen zijn; oliën (bijvoorbeeld zonnebloemolie, olijfolie), vloeibare margarine, halvarine of margarine met minder dan 17 gram verzadigd vet per 100 gram, noten, pinda's en (vette) vis. Vette vissoorten zijn haring, makreel, sardientjes, zalm en heilbot. Probeer deze producten zoveel mogelijk in te passen in uw voeding.

Voedingsmiddelen waar van nature cholesterol in voorkomt zijn bijvoorbeeld:

- Eieren; drie eieren per week zijn toegestaan
- Garnalen, krab, kreeft en paling; 1x per 14 dagen is toegestaan.
- Orgaanvlees; 100 gram per 14 dagen is toegestaan

Door minder vet en met name minder verzadigd vet te eten helpt u uw cholesterolgehalte te verlagen of laag te houden. Geef daarom de voorkeur aan producten met onverzadigd vet en kies voor magere- of halfvolle producten.

### **Vezels**

Voedingsvezels zijn onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Door voedingsvezels wordt de glucose uit de voeding minder snel in het bloed opgenomen. Hierdoor ontstaan er minder snel pieken van de bloedglucose. Daarnaast zijn voedingsvezels nodig voor een goede darmwerking. Het is daarbij wel van belang om minstens 1 ½ liter per dag te drinken (1 ½ liter zit al in 10 glazen of 12 kopjes). Kies daarom bij elke maaltijd voor producten die vezels bevatten.

Voedingsmiddelen waar veel vezels in voorkomen zijn:

Bruin,- volkoren,- en roggebrood, volkorenmacaroni, zilvervliesrijst, muesli, noten, fruit, groente en peulvruchten.

### **Gezond gewicht**

Een goed gewicht is belangrijk bij diabetes. Als u te zwaar bent is het van belang om af te vallen. Hierdoor daalt het bloedglucosegehalte en meestal ook het cholesterolgehalte en de bloeddruk. Door matig te zijn met vet, suiker en alcohol en daarnaast voldoende te bewegen kunt u uw gewicht verlagen.

Om te weten of u een goed gewicht heeft, kunt u de quetelet index (QI) gebruiken.

$$QI = \frac{\text{gewicht in kg}}{(\text{lengte in m})^2}$$

Een goed gewicht is een QI tussen de 20 en 25. Een QI boven de 30 betekent ernstig overgewicht.

### **Variatielijst**

U kunt variatie in uw voeding aanbrengen door iets te kiezen dat op uw dieetlijst staat weg te laten en hiervoor in de plaats een ander product te kiezen.

Hoe werkt de variatielijst:

Achter ieder levensmiddel staat een huishoudelijke maat, bijvoorbeeld een glas of een opscheplepel. Daarachter vindt u het gewicht in grammen en de hoeveelheid koolhydraten (kh).

### **Gebruikte afkortingen:**

k&k1 = kant en klaar

hv = halfvol

gem. = gemiddeld

verz. Vet = verzadigd vet

| levensmiddel                          | eenheid                | gewicht<br>in gram | kh<br>in gram |
|---------------------------------------|------------------------|--------------------|---------------|
| <b>A</b>                              |                        |                    |               |
| aalbessen                             | schaaltje              | 100                | 5             |
| aardappelen                           |                        |                    |               |
| - gebakken                            | aardappel opscheplepel | 50                 | 8             |
| - gekookt                             | stuks                  | 50                 | 8             |
| - kroket                              | stuks                  | 30                 | 8             |
| - puree                               | aardappel opscheplepel | 50                 | 7             |
| aardbeien                             | schaaltje              | 100                | 5             |
| abrikozen                             |                        |                    |               |
| - geweekt                             | eetlepel               | 25                 | 8             |
| - vers                                | stuks                  | 20                 | 2             |
| advocaat                              | glas                   | 50                 | 12            |
| amandelen                             | 10 stuks               | 25                 | 4             |
| amandelbroodje                        | stuks                  | 60                 | 31            |
| ananas, vers                          | schijf                 | 100                | 12            |
| ananas, op siroop                     | schaaltje              | 125                | 18            |
| andijvie, gekookt                     | groentelepel           | 50                 | 1             |
| appel met schil                       | stuks                  | 135                | 18            |
| appelflap                             | stuks                  | 100                | 36            |
| appelmoes                             | schaaltje              | 150                | 22            |
| appelsap, ongezoet                    | glas                   | 150                | 16            |
| appelstroop                           | voor 1 snee            | 15                 | 8             |
| appeltaart                            | punt                   | 100                | 41            |
| asperges, gekookt                     | stuks                  | 35                 | 1             |
| atjar tjampoer                        | grote lepel            | 40                 | 2             |
| aubergine                             | groentelepel           | 60                 | 2             |
| augurk zoet/ zuur                     | stuks                  | 25                 | 1             |
| avocado                               | halve                  | 90                 | 2             |
| <b>B</b>                              |                        |                    |               |
| babi pangang (k&kl)                   | groentelepel           | 50                 | 3             |
| bak-en-braad, vloeibaar               | eetlepel               | 15                 | 0             |
| baklava                               | stukje                 | 120                | 64            |
| bambix pap (hv melk)<br>zonder suiker | schaaltje              | 150                | 13            |
| bamibal                               | stuks                  | 85                 | 26            |
| bami goreng (k&kl)                    | groentelepel           | 60                 | 11            |
| banaan                                | stuks                  | 100                | 20            |
| barbecuesaus                          | sauslepel              | 25                 | 5             |
| basterdsuiker                         | eetlepel               | 10                 | 10            |
| bastognekoek                          | stuks                  | 10                 | 8             |
| berenburg                             | glas                   | 35                 | 0             |
| berliner bol                          | stuks                  | 80                 | 37            |
| beschuit                              | stuks                  | 10                 | 7             |

| <b>levensmiddel</b>                 | <b>eenheid</b> | <b>gewicht</b> | <b>kh</b>      |
|-------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
|                                     |                | <b>in gram</b> | <b>in gram</b> |
| bessenjenever                       | glas           | 35             | 6              |
| bessensap                           | wijnglas       | 100            | 9              |
| biefburger                          | stuks          | 85             | 7              |
| bier, pils                          | glas           | 250            | 7              |
| bier, alcoholvrij                   | glas           | 250            | 15             |
| bieten                              | groentelepel   | 50             | 2              |
| bindmiddel, gemiddeld               | eetlepel       | 7              | 5              |
| biscuit, klein                      | stuks          | 5              | 4              |
| biscuit, volkoren                   | stuks          | 10             | 7              |
| bitterbal                           | stuks          | 15             | 3              |
| bladerdeeg                          | 1 plakje       | 40             | 16             |
| bleekselderij                       | groentelepel   | 50             | 1              |
| bloemkool                           | groentelepel   | 50             | 1              |
| boerenkool                          | groentelepel   | 85             | 3              |
| boerenkoolstampot                   | groentelepel   | 110            | 14             |
| bokkenpootje                        | stuks          | 10             | 6              |
| bonbon                              | stuks          | 15             | 8              |
| borrelnootje                        | eetlepel       | 25             | 11             |
| bosbessen                           | schaaltje      | 100            | 6              |
| boter                               | voor 1 snee    | 5              | 0              |
| boterkoek                           | blokje         | 20             | 11             |
| bouillon                            | kop            | 200            | 0              |
| bounty                              | reep           | 55             | 32             |
| bramen                              | schaaltje      | 125            | 8              |
| brinta                              | eetlepel       | 5              | 3              |
| brintapap (hv. melk), zonder suiker | schaaltje      | 150            | 13             |
| broccoli                            | groentelepel   | 50             | 1              |
| bronwater                           | glas           | 150            | 0              |
| brood                               |                |                |                |
| - bruin                             | snee           | 35             | 16             |
| - wit                               | snee           | 35             | 16             |
| - volkoren                          | snee           | 35             | 16             |
| - rogge, donker                     | snee           | 50             | 20             |
| licht                               | snee           | 25             | 11             |
| - suiker                            | snee           | 45             | 27             |
| - krenten                           | snee           | 35             | 18             |
| - krenten met spijs                 | stuks          | 40             | 21             |
| - toast                             |                | 5              | 4              |
| broodje                             | stuks          | 50             | 24             |
| bruine bonen                        | groentelepel   | 60             | 10             |
| bruine bonensoep                    | kop            | 250            | 19             |
|                                     |                |                |                |

| levensmiddel                              | eenheid                 | gewicht<br>in gram | kh<br>in gram |
|---|-------------------------|--------------------|---------------|
| <b>C</b>                                  |                         |                    |               |
| cake                                      | plak                    | 30                 | 13            |
| candybar, bijv. mars,<br>bounty, snickers | reep mini<br>reep groot | 20<br>60           | 13<br>38      |
| campari                                   | glas                    | 35                 | 4             |
| cappuccino                                | kopje                   | 125                | 1             |
| cashewnoten                               | 10 stuks                | 25                 | 4             |
| champignons                               | groentelepel            | 50                 | 0             |
| chips                                     | handje vol              | 10                 | 5             |
| chocolade                                 |                         |                    |               |
| - melk                                    | reep                    | 45                 | 27            |
| - puur                                    | reep                    | 45                 | 27            |
| - met noten                               | reep                    | 45                 | 18            |
| chocolaatje                               | stuks                   | 5                  | 3             |
| chocoladehagelslag                        | voor 1 snee             | 15                 | 11            |
| chocolademelk                             |                         |                    |               |
| - halfvol                                 | beker                   | 200                | 25            |
| - light                                   | beker                   | 200                | 10            |
| - mager                                   | beker                   | 200                | 23            |
| chocoladepasta                            | voor 1 snee             | 15                 | 8             |
| chocoladepudding                          | schaaltje               | 150                | 30            |
| chocoladesaus                             | sauslepel               | 25                 | 14            |
| chocoladevla, vol                         | schaaltje               | 150                | 22            |
| chocoladevlokken                          | voor 1 snee             | 15                 | 11            |
| chocoprince, pennywafel                   | stuks                   | 25                 | 17            |
| citroensap                                | eetlepel                | 10                 | 1             |
| citroenjenever                            | glas                    | 35                 | 1             |
| cocktailsaus                              | sauslepel               | 25                 | 3             |
| cognac                                    | glas                    | 35                 | 0             |
| cornflakes                                | eetlepel                | 4                  | 3             |
| cottage cheese                            | voor 1 snee             | 20                 | 1             |
| couscous                                  | opscheplepel            | 30                 | 8             |
| cracottes                                 | stuks                   | 5                  | 4             |
| cranberrycompote                          | eetlepel                | 40                 | 8             |
| cream cracker                             | stuks                   | 10                 | 7             |
| croissant                                 | stuks                   | 40                 | 17            |
| cruesli                                   | eetlepel                | 10                 | 7             |
| cup-a-soup                                | kop                     | 175                | 9             |
| custardpoeder                             | eetlepel                | 10                 | 9             |
| <b>D</b>                                  |                         |                    |               |
| dadel, geconfijt                          | stuks                   | 5                  | 4             |
| donut                                     | stuks                   | 55                 | 19            |
| doperwtten                                | groentelepel            | 50                 | 6             |
| drop, gemiddeld                           | stuks                   | 5                  | 4             |

| levensmiddel                 | eenheid        | gewicht<br>in gram | kh<br>in gram |
|------------------------------|----------------|--------------------|---------------|
| druiven                      | schaaltje      | 125                | 21            |
| druivensap, ongezoet         | glas           | 150                | 24            |
| dubbeldrank                  | glas           | 150                | 19            |
| <b>E</b>                     |                |                    |               |
| ei                           | stuks          | 50                 | 0             |
| eierkoek                     | stuks          | 30                 | 18            |
| erwtensoup met worst         | bord           | 250                | 23            |
| evergreen                    | stuks          | 20                 | 14            |
| <b>F</b>                     |                |                    |               |
| feta                         | blokje         | 10                 | 1             |
| filet americain              | voor 1 toastje | 15                 | 0             |
| flensje                      | stuks          | 70                 | 20            |
| foe yung hai                 | opscheplepel   | 50                 | 1             |
| frambozen                    | schaaltje      | 100                | 7             |
| franse kaas                  | voor 1 toastje | 10                 | 0             |
| - light                      | voor 1 toastje | 10                 | 0             |
| frikadel                     | stuks          | 75                 | 6             |
| frisdrank                    | glas           | 150                | 15            |
| - light (zonder suiker)      | glas           | 150                | 0             |
| fritessaus                   | sauslepel      | 25                 | 3             |
| fruit, gemiddeld             | stuks          | 125                | 15            |
| fruitcocktail op siroop      | schaaltje      | 150                | 26            |
| <b>G</b>                     |                |                    |               |
| gado gado                    | opscheplepel   | 50                 | 3             |
| garnalen                     | eetlepel       | 10                 | 0             |
| gehaktbal                    | stuks          | 100                | 8             |
| gehakt-tomaatsaus            | sauslepel      | 25                 | 1             |
| gevogelte                    | stuks          | 100                | 0             |
| gevulde koek, kano, rondo    | stuks          | 60                 | 36            |
| gierst                       | opscheplepel   | 50                 | 12            |
| goulash, zonder rijst        | opscheplepel   | 50                 | 1             |
| granaatappel                 | stuks          | 150                | 26            |
| grapefruit                   | stuks          | 150                | 10            |
| grapefruitsap, ongezoet      | glas           | 150                | 11            |
| griesmeelpap, zonder suiker  | schaaltje      | 150                | 21            |
| groente, gekookt zonder saus | groentelepel   | 50                 | 2             |
| groentesap                   | glas           | 150                | 5             |
| groentespread                | voor 1 snee    | 15                 | 2             |
| <b>H</b>                     |                |                    |               |
| hachee                       | opscheplepel   | 50                 | 2             |
| halvarine                    | voor 1 snee    | 5                  | 0             |
| halvanaise                   | eetlepel       | 15                 | 1             |
| hamburger                    | stuks          | 70                 | 1             |
| haring                       | stuks          | 75                 | 0             |

| levensmiddel                 | eenheid      | gewicht<br>in gram | kh<br>in gram |
|------------------------------|--------------|--------------------|---------------|
| havermoutpap, zonder suiker  | schaaltje    | 150                | 12            |
| hoestbonbon                  | stuks        | 5                  | 5             |
| honing                       | voor 1 snee  | 15                 | 12            |
| hutspot stampot              | groentelepel | 110                | 11            |
| huzarensalade                | bolletje     | 50                 | 7             |
| <b>I</b>                     |              |                    |               |
| ijs                          |              |                    |               |
| - cornetto                   | stuks        | 70                 | 26            |
| - magnum                     | stuks        | 95                 | 28            |
| - roomijs                    | bolletje     | 50                 | 19            |
| - ijslolly, waterijs         | stuks        | 55                 | 12            |
| ijsthee                      | glas         | 150                | 12            |
| - light                      | glas         | 150                | 0             |
| ijswafel                     | stuks        | 5                  | 4             |
| <b>J</b>                     |              |                    |               |
| Jägermeister                 | glas         | 35                 | 5             |
| jam                          | voor 1 snee  | 15                 | 9             |
| - halva                      | voor 1 snee  | 15                 | 5             |
| - zonder suiker              | voor 1 snee  | 15                 | 0             |
| Japane zoutjes               | handje       | 10                 | 8             |
| jenever                      | glas         | 35                 | 0             |
| jus                          | sauslepel    | 25                 | 0             |
| <b>K</b>                     |              |                    |               |
| kaas, 20+, 30+, 40+, 48+     | voor 1 snee  | 20                 | 0             |
| kaaswafel,-koekje            | stuks        | 5                  | 2             |
| kabeljauw                    | stukje       | 100                | 1             |
| kaki                         | stuks        | 150                | 28            |
| kalfsvlees                   | stukje       | 100                | 0             |
| kalkoenfilet                 | stukje       | 100                | 0             |
| kalkoenschnitzels            | stukje       | 100                | 0             |
| kano                         | stuks        | 50                 | 30            |
| kapucijners                  | groentelepel | 50                 | 9             |
| karnemelk                    | beker        | 200                | 6             |
| karnemelkspap, zonder suiker | schaaltje    | 150                | 12            |
| kauwgom                      | stuks        | 2                  | 1             |
| - zonder suiker              | stuks        | 2                  | 0             |
| kerriesaus                   | eetlepel     | 15                 | 2             |
| kersen                       | schaaltje    | 200                | 26            |
| - op siroop                  | schaaltje    | 100                | 19            |
| ketchup, tomaten             | eetlepel     | 15                 | 5             |
| ketjap                       | eetlepel     | 15                 | 8             |
| kipfilet                     | stukje       | 100                | 0             |
| kipnugget, gefrituurd        | stuks        | 20                 | 2             |
| kipsaté met saus             | 3 stokjes    | 150                | 12            |



| levensmiddel            | eenheid      | gewicht | kh      |
|-------------------------|--------------|---------|---------|
|                         |              | in gram | in gram |
| kipschnitzel, gepaneerd | stukje       | 100     | 10      |
| kiwi                    | stuks        | 75      | 9       |
| knäckebröd              | stuks        | 10      | 6       |
| knäckebröd light        | stuks        | 5       | 3       |
| knakworst               | stuks        | 10      | 0       |
| koekje, allerhande      | stuks        | 10      | 7       |
| koffiebroodje           | stuks        | 75      | 36      |
| koffiecreamer           | zakje        | 2       | 1       |
| koffiemelk              | cupje        | 8       | 1       |
| kokos, gemalen          | eetlepel     | 8       | 0       |
| kokosbrood              | voor 1 snee  | 20      | 12      |
| kokosmakron, groot      | stuks        | 50      | 29      |
| komkommer               | schaaltje    | 115     | 1       |
| koolrabi                | groentelepel | 50      | 2       |
| krenten                 | eetlepel     | 10      | 8       |
| krentenbol              | stuks        | 50      | 26      |
| kroepoek                | 10 stuks     | 10      | 6       |
| kroket                  | stuks        | 65      | 11      |
| kwark, mager            | schaaltje    | 150     | 6       |
| - mager, met vruchten   | schaaltje    | 150     | 17      |
| kwark, vol              | schaaltje    | 150     | 5       |
| - halfvol, met vruchten | schaaltje    | 150     | 25      |
| kwarkgebakje            | stukje       | 115     | 31      |
| <b>L</b>                |              |         |         |
| lamsvlees               | stukje       | 100     | 0       |
| lange vinger            | stuks        | 5       | 4       |
| lasagne met vlees       | stukje       | 50      | 6       |
| lekkerbekje             | stuks        | 145     | 3       |
| lever                   | stukje       | 100     | 2       |
| leverpastei             | voor 1 snee  | 15      | 0       |
| liga                    | stuks        | 15      | 11      |
| likeur                  | glas         | 35      | 10      |
| limonadesiroop          | voor 1 glas  | 35      | 21      |
| - zonder suiker         | voor 1 glas  | 35      | 0       |
| linzen                  | groentelepel | 70      | 8       |
| linzensoep              | kop          | 200     | 13      |
| loempia                 | stuks        | 150     | 28      |
| lolly                   | stuks        | 10      | 10      |
| lychees                 | stuks        | 10      | 2       |
| <b>M</b>                |              |         |         |
| macaroni, zonder saus   | opscheplepel | 50      | 14      |
| - met ham en kaassaus   | opscheplepel | 50      | 5       |
| - volkoren, zonder saus | opscheplepel | 50      | 12      |
| maïs                    | 1 kolf       | 80      | 9       |

| levensmiddel                  | eenheid      | gewicht | kh      |
|-------------------------------|--------------|---------|---------|
|                               |              | in gram | in gram |
| maïs                          | opscheplepel | 40      | 5       |
| makreel                       | voor 1 snee  | 40      | 0       |
| mandarijn                     | stuks        | 55      | 5       |
| mango                         | een halve    | 175     | 25      |
| margarine > 17g verzadigd vet | voor 1 snee  | 5       | 0       |
| margarine < 17g verzadigd vet | voor 1 snee  | 5       | 0       |
| mars, mini                    | reep         | 20      | 14      |
| - groot                       | reep         | 60      | 41      |
| marsepein                     | stukje       | 25      | 16      |
| marshmallow                   | stuks        | 5       | 4       |
| matse, klein                  | stuks        | 10      | 8       |
| mayonaise                     | eetlepel     | 20      | 1       |
| melk, mager, halfvol of vol   | beker        | 200     | 8       |
| meloen, net                   | schijf       | 120     | 7       |
| - suiker                      | schijf       | 120     | 8       |
| - water                       | schijf       | 300     | 24      |
| mie, zonder saus              | opscheplepel | 50      | 14      |
| mihoen                        | opscheplepel | 55      | 18      |
| milkshake                     | beker        | 250     | 29      |
| milky way, mini               | reep         | 15      | 11      |
| - groot                       | reep         | 25      | 18      |
| mineraalwater                 | glas         | 150     | 0       |
| mokkataart                    | punt         | 100     | 38      |
| moorkop                       | stuks        | 65      | 12      |
| mosterd                       | theelepel    | 5       | 0       |
| muesli                        |              |         |         |
| - boeren                      | eetlepel     | 10      | 7       |
| - krokant                     | eetlepel     | 10      | 7       |
| mueslireep                    | stuks        | 25      | 18      |
| muisjes                       | voor 1 snee  | 15      | 15      |
| <b>N</b>                      |              |         |         |
| nasi goreng                   | opscheplepel | 60      | 11      |
| nasibal                       | stuks        | 85      | 26      |
| nectarine                     | stuks        | 90      | 6       |
| noten, gemengd                | eetlepel     | 20      | 3       |
| nuts, mini                    | reep         | 15      | 9       |
| - groot                       | reep         | 50      | 31      |
| <b>O</b>                      |              |         |         |
| olie                          | eetlepel     | 10      | 0       |
| oliebol                       | stuks        | 65      | 27      |
| olijven                       | 10 stuks     | 20      | 1       |
| ontbijtkoek                   | plak         | 25      | 17      |
| <b>P</b>                      |              |         |         |
| paling                        | stukje       | 50      | 0       |

| levensmiddel                          | eenheid      | gewicht | kh      |
|---------------------------------------|--------------|---------|---------|
|                                       |              | in gram | in gram |
| pannenkoek, naturel                   | stuks        | 70      | 20      |
| papaja                                | schaaltje    | 150     | 12      |
| paprika, rood, geel<br>- groen        | stuks        | 80      | 4       |
|                                       | stuks        | 80      | 1       |
| passievrucht                          | stuks        | 15      | 1       |
| pastei bakje                          | stuks        | 30      | 13      |
| patates frites                        | opscheplepel | 50      | 19      |
|                                       | bakje        | 150     | 57      |
| peer                                  | stuks        | 130     | 16      |
| pennywafel                            | stuks        | 25      | 17      |
| pepermunt                             | stuks        | 3       | 3       |
| pepernoot                             | 3 stuks      | 9       | 6       |
| peren op siroop                       | schaaltje    | 125     | 18      |
| perzik<br>- op siroop                 | stuks        | 110     | 9       |
|                                       | schaaltje    | 125     | 18      |
| peulen                                | groentelepel | 40      | 2       |
| piccalilly                            | eetlepel     | 25      | 2       |
| pinda's                               | eetlepel     | 20      | 3       |
| pindakaas                             | voor 1 snee  | 15      | 2       |
| pizza (tomaat, kaas)                  | stuks        | 350     | 84      |
| pizza, mini                           | stuks        | 100     | 25      |
| poffertjes, met boter en suiker       | 15 stuks     | 190     | 64      |
| pompoen                               | eetlepel     | 30      | 1       |
| popcorn, zoet                         | zakje        | 10      | 8       |
| port                                  | glas         | 50      | 7       |
| prei                                  | groentelepel | 80      | 2       |
| pruimen<br>- gedroogd                 | stuks        | 40      | 4       |
|                                       | stuks        | 5       | 2       |
| pudding                               | schaaltje    | 150     | 30      |
| <b>R</b>                              |              |         |         |
| rabarbermoes, met suiker              | schaaltje    | 200     | 29      |
| radijs                                | stuks        | 10      | 0       |
| ragout met vlees                      | opscheplepel | 50      | 2       |
| rauwkost, bladgroente zonder dressing | schaaltje    | 35      | 1       |
| ravioli                               | opscheplepel | 50      | 6       |
| rice crispies                         | eetlepel     | 5       | 4       |
| rijst<br>- zilvervlies                | opscheplepel | 55      | 18      |
|                                       | opscheplepel | 60      | 16      |
| rijstepap(hv melk)                    | schaaltje    | 150     | 17      |
| rijstevlaai                           | punt         | 85      | 29      |
| rijstwafel                            | stuks        | 5       | 4       |
| rivella, light                        | glas         | 150     | 2       |
| rode bessen                           | schaaltje    | 100     | 5       |

| levensmiddel                   | eenheid        | gewicht | kh      |
|--------------------------------|----------------|---------|---------|
|                                |                | in gram | in gram |
| roggebrood, donker             | snee           | 45      | 16      |
| - licht                        | snee           | 25      | 11      |
| rookworst                      | stukje         | 100     | 2       |
| roomboter                      | voor 1 snee    | 5       | 0       |
| rösti                          | opscheplepel   | 50      | 11      |
| rozijnen                       | eetlepel       | 10      | 8       |
| rundvlees                      | stukje         | 100     | 0       |
| <b>S</b>                       |                |         |         |
| salade                         | voor 1 toastje | 15      | 1       |
| sandwichspread                 | voor 1 snee    | 15      | 2       |
| satésaus                       | sauslepel      | 25      | 6       |
| saucijzenbroodje               | stuks          | 70      | 23      |
| selderijсалade                 | voor 1 toastje | 15      | 1       |
| sherry                         | glas           | 50      | 2       |
| sinaasappel                    | stuks          | 120     | 9       |
| sinaasappelsap                 | glas           | 150     | 14      |
| sla                            | schaaltje      | 35      | 0       |
| slaatje (huzaren)              | bolletje       | 50      | 7       |
| slagroom, geklopt met suiker   | eetlepel       | 10      | 2       |
| slagroomsoes                   | stuks          | 45      | 7       |
| slagroomtaart                  | punt           | 100     | 29      |
| slavink                        | stuks          | 75      | 1       |
| smarties                       | doosje         | 15      | 10      |
| smeerkaas, 20+                 | voor 1 snee    | 15      | 0       |
| snickers, mini                 | reep           | 20      | 11      |
| - groot                        | reep           | 60      | 33      |
| snijbonen                      | groentelepel   | 55      | 1       |
| snoepje                        | stuks          | 5       | 5       |
| snoepje, suikervrij            | stuks          | 5       | 0       |
| soep,                          |                |         |         |
| - gebonden                     | bord           | 250     | 6       |
| - helder, met vlees en groente | bord           | 250     | 2       |
| - helder met vermicelli        | bord           | 250     | 6       |
| soepstengel                    | stuks          | 5       | 4       |
| spaghetti, zonder saus         | groentelepel   | 50      | 14      |
| spaghetti bolognese            | opscheplepel   | 50      | 6       |
| speculaas, gevulde             | stukje         | 30      | 15      |
| spekkie                        | stuks          | 6       | 5       |
| sperziebonen                   | groentelepel   | 35      | 1       |
| spinazie                       | groentelepel   | 80      | 0       |
| - a la crème                   | groentelepel   | 80      | 4       |
| spitskool                      | groentelepel   | 50      | 1       |
| sprits                         | stuks          | 25      | 15      |
| spruiten                       | groentelepel   | 50      | 1       |

| levensmiddel            | eenheid      | gewicht<br>in gram | kh<br>in gram |
|-------------------------|--------------|--------------------|---------------|
| stampot                 |              |                    |               |
| - boerenkool            | opscheplepel | 110                | 14            |
| - hutspot               | opscheplepel | 110                | 11            |
| stokbrood               | 1 sneetje    | 10                 | 5             |
| stroopwafel             | stuks        | 30                 | 20            |
| studentenhaver          | eetlepel     | 20                 | 8             |
| suiker, klontje, zakje  | stuks        | 5                  | 5             |
| sultana                 | stuks        | 13                 | 10            |
| <b>T</b>                |              |                    |               |
| tahoe                   | plak         | 75                 | 1             |
| tartaartje              | stuks        | 80                 | 1             |
| taugé, gekookt          | groentelepel | 45                 | 2             |
| tempé                   | plak         | 75                 | 4             |
| tjap tjoy, zonder rijst | opscheplepel | 50                 | 2             |
| toastje                 | stuks        | 5                  | 4             |
| toffee                  | stuks        | 5                  | 3             |
| tomaat                  | stuks        | 70                 | 2             |
| tomatenketchup          | sauslepel    | 25                 | 5             |
| tomatensap              | glas         | 150                | 5             |
| tomatengroentesap       | glas         | 150                | 6             |
| tompouce                | stuks        | 100                | 37            |
| tuinbonen               | groentelepel | 50                 | 2             |
| tuttifrutti, geweekt    | schaaltje    | 160                | 35            |
| <b>V</b>                |              |                    |               |
| varkensvlees, vet       | stukje       | 100                | 0             |
| - mager                 | stukje       | 100                | 0             |
| vegetarische            |              |                    |               |
| - groenteschijf         | stuks        | 75                 | 5             |
| - hamburger             | stuks        | 75                 | 8             |
| venkel                  | groentelepel | 50                 | 1             |
| Vietnamese loempia      | stuks        | 70                 | 13            |
| vieux                   | glas         | 35                 | 0             |
| vijgen, gedroogd        | stuks        | 20                 | 11            |
| vis, gebakken           | stukje       | 100                | 1             |
| - gebakken, gepaneerd   | stukje       | 100                | 3             |
| - gestoofd              | stukje       | 100                | 0             |
| vissticks               | stuks        | 25                 | 4             |
| vla, volle              | schaaltje    | 150                | 23            |
| vlaai, kruimel          | stuks/punt   | 110                | 37            |
| vlaai, rijst            | stuks/punt   | 85                 | 29            |
| vlaai, vruchten         | stuks/punt   | 85                 | 35            |
| vleeswaren, vet         | voor 1 snee  | 15                 | 0             |
| - mager                 | voor 1 snee  | 15                 | 0             |
| volkorenbiscuit         | stuks        | 10                 | 7             |

| levensmiddel                                | eenheid        | gewicht | kh      |
|---|----------------|---------|---------|
|   |                | in gram | in gram |
| vruchten, op water                          | schaaltje      | 125     | 10      |
| - op eigen sap                              | schaaltje      | 125     | 13      |
| - op siroop                                 | schaaltje      | 125     | 19      |
| vruchtendrank                               | glas           | 150     | 19      |
| vruchtentaart                               | punt           | 80      | 25      |
| vruchtenhagelslag                           | voor 1 snee    | 15      | 15      |
| vruchtenvlaai                               | punt           | 75      | 28      |
| <b>W</b>                                    |                |         |         |
| walnoten                                    | stuks          | 7       | 1       |
| whiskey                                     | glas           | 35      | 0       |
| wijn, rood                                  | glas           | 100     | 3       |
| - witte droge                               | glas           | 100     | 0       |
| - witte zoete                               | glas           | 100     | 6       |
| wine gums                                   | stuks          | 5       | 4       |
| witlof                                      | groentelepel   | 75      | 2       |
| witte bonen                                 | groentelepel   | 60      | 11      |
| witte bonen in tomatensaus                  | opscheplepel   | 70      | 10      |
| wortelen, gekookt                           | groentelepel   | 55      | 3       |
| <b>Y</b>                                    |                |         |         |
| yoghurt, mager of vol                       | schaaltje      | 150     | 6       |
| - mager met vruchten                        | schaaltje      | 150     | 20      |
| - vol met vruchten                          | schaaltje      | 150     | 21      |
| - mager met vruchten<br>gezoet met zoetstof | schaaltje      | 150     | 8       |
| yoghurt drank                               | beker          | 200     | 23      |
| - zonder toegevoegde suiker                 | beker          | 200     | 8       |
| yogonaise                                   | sauslepel      | 25      | 3       |
| <b>Z</b>                                    |                |         |         |
| zalm, gerookt                               | voor 1 toastje | 10      | 0       |
| zilveruien                                  | eetlepel       | 10      | 1       |
| zure room                                   | eetlepel       | 20      | 0       |
| zuurkool                                    | groentelepel   | 60      | 1       |
| zuurtjes                                    | stuks          | 5       | 5       |

De grammen koolhydraten uit deze tabel komen overeen met de getallen van de 'eettabel', van het Voedingscentrum. De eettabel beschrijft de spelregels van een gezonde voeding. Tevens bevat deze tabel gegevens over de hoeveelheden kilocalorieën, eiwitten, vetten, vezels en natrium per voedingsmiddel.

U kunt de eettabel indien u dit wenst, tegen vergoeding bestellen bij het Voedingscentrum.

Dit kan:

- Telefonisch: 070 30 68 888
- Schriftelijk: Voedingscentrum  
Postbus 85700  
2508 CK Den Haag
- Via internet: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Vitamine D**

Voor een aantal groepen is het aan te raden extra vitamine D te gebruiken als aanvulling op de voeding. Aan vrouwen tussen 50-70 jaar wordt 10 mcg/dag (400 IE) en aan alle ouderen vanaf 70 jaar wordt 20 mcg/dag (800 IC) geadviseerd. Voor mensen met een donkere huidskleur geldt het advies 10 mcg extra. Vraag uw diëtist voor meer informatie hierover of kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

### **Afdeling diëtetiek ZGT**

Telefoonnummer: 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van  
8.30-10.00 uur en van 13.30-14.30 uur.  
E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen en volwassenen

(Bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) Geraadpleegde datum 4-10-2016 NB: dit is een algemene richtlijn, het kan zijn dat uw dieetadvies hiervan afwijkt.)

|   | 1-3 jaar           | 4-8 jaar           | 9-13 jaar       | 14-18 jaar      | 19-50 jaar |               |                    | 51-69 jaar |       | 70 jaar en ouder |       |
|---|--------------------|--------------------|-----------------|-----------------|------------|---------------|--------------------|------------|-------|------------------|-------|
|   | jongens en meisjes | jongens en meisjes | jongens meisjes | jongens meisjes | man        | vrouw zwanger | vrouw borstvoeding | man        | vrouw | man              | vrouw |
| gram groente  | 50-100             | 100-150            | 150-200         | 250             | 250        | 250           | 250                | 250        | 250   | 250              | 250   |
| porties fruit   | 1,5                | 1,5                | 2               | 2               | 2          | 2             | 2                  | 2          | 2     | 2                | 2     |
| brune of volkoren boterhammen                               | 2-3                | 2-4                | 5-6             | 6-8             | 6-8        | 4-5           | 4-7                | 6-7        | 3-4   | 4-6              | 3-4   |
| opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen | 1-2                | 2-3                | 4-5             | 6               | 4-5        | 4-5           | 4-5                | 4          | 3-4   | 4                | 3     |
| porties*  | 1                  | 1                  | 1               | 1               | 1          | 1             | 1+                 | 1          | 1     | 1                | 1     |
| gram ongezoeten noten**                                     | 15                 | 15                 | 25              | 25              | 25         | 25            | 50                 | 25         | 15    | 15               | 15    |
| porties zuivel  | 2                  | 2                  | 3               | 4               | 2-3        | 2-3           | 2-3                | 3          | 3-4   | 4                | 4     |
| gram kaas   | -                  | 20                 | 20              | 40              | 40         | 40            | 40                 | 40         | 40    | 40               | 40    |
| gram smeer- en bereidingsvetten                             | 30                 | 30                 | 45              | 55              | 40         | 40-50         | 50                 | 65         | 40    | 55               | 35    |
| liter vocht   | 1                  | 1-1,5              | 1-1,5           | 1,5-2           | 1,5-2      | 1,5-2         | 2                  | 1,5-2      | 1,5-2 | 1,5-2            | 1,5-2 |

\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van notjes in verband met het risico op verstikking.

\* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:



Als je geen vlees eet, zie je weestmenu er iets anders uit.

Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.