

## 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, zilvervriesrijst, 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 in gram	kh 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) 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 in gram	kh in gram
<b>C</b>			
cake	plak	30	13
candybar, bijv. mars, bounty, snickers	reep mini reep groot	20 60	13 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
doperwten	groentelepel	50	6
drop, gemiddeld	stuks	5	4

levensmiddel	eenheid	gewicht in gram	kh 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	groentelepел	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	kh
		in gram	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
Japanse 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 in gram	kh 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 - 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 - 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 - 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 - 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 in gram	kh 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 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
graan 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
bruine 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 ongezouten 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 weekmenu 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.