

Variatielijst voor het dieet bij Diabetes Mellitus

Variatie in uw voeding

Variatie in uw voeding is van groot belang. Door regelmatige afwisseling van voedingsmiddelen zorgt u ervoor dat u van alle benodigde voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. Nog belangrijker is dat u ook met plezier eet. De variatielijst helpt u daarbij. U kunt variatie in uw voeding aanbrengen door een ander voedingsmiddel te kiezen met ongeveer evenveel koolhydraten.

In deze variatielijst wordt voor een aantal voedingsmiddelen aangegeven door welk ander voedingsmiddel met koolhydraten u het kunt vervangen. Verder staat aangegeven wat een "gezonde" en verstandige keuze is.

Brood

Brood is net zoals groente en fruit een belangrijk voedingsmiddel. Brood bevat koolhydraten (zetmeel), eiwitten, voedingsvezels, diverse vitamines en mineralen. Broodsoorten met voedingsvezels hebben de voorkeur.

Voor 1 snee brood (\pm 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 2 volkoren beschuiten
- 2 sneetjes (bruin) knäckebröd
- 2 crackers
- 2 stukjes stokbrood
- $\frac{1}{2}$ krentenbol
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli
- 1 schaaltje kant en klare pap (zonder suiker)

Wanneer u een snee brood als tussendoortje neemt kunt u dit ook vervangen door:

- 1 plakje (volkoren)ontbijtkoek
- 2 volkorenbiscuits
- 1 Evergreen® of Fruitkick®
- 2 Sultana's®
- 3 rijstwafels
- 1 portie fruit
- 5 toastjes, groot (naar wens besmeerd)
- 8 toastjes, klein (naar wens besmeerd)

Halvarine, margarine, roomboter

Halvarine, margarine en roomboter bevatten geen koolhydraten maar wel vet. Het is belangrijk om op uw vetgebruik te letten. Roomboter en harde margarine zijn minder geschikt in verband met de hoeveelheid verzadigd vet. Halvarine en light producten bevatten ongeveer de helft van de hoeveelheid vet als (dieet)margarine en boter. Margarine en halvarine leveren een belangrijke hoeveelheid van de vitamines A en D. Besmeer uw brood daarom altijd. Bij voorkeur met een dieethalvarine met maximaal 10 gram verzadigd vet per 100 gram, of een margarine met maximaal 15 gram verzadigd vet per 100 gram.

Kaas

Kaas is een voedingsmiddel dat geen koolhydraten bevat maar wel veel (verzadigd) vet. Echter niet alle kazen zijn even vet. Minder vette kaassoorten zijn 20+ en 30+ kaas, magere smeerkaas en Zwitserse strooikaas. Ook cottagecheese bevat geen koolhydraten en weinig vet en is lekker in combinatie met bijvoorbeeld tomaat of kruiden.

Vleeswaren

Evenals kaas bevatten vleeswaren in de regel geen koolhydraten. De magere soorten hebben de voorkeur. Eet de vettere soorten bij uitzondering. Magere vleeswaren zijn ham, fricandeau, rosbief, kalkoenfilet, kipfilet, casselerrrib, filet americain, runderrollade, gekookte lever (ongelardeerd), rookvlees, tong, zelfbereid mager vlees of kip zonder vel. Vette vleeswaren zijn: alle worstsoorten, bacon, spek, paté, pekelvlees, zure zult en gebraden gehakt.

Vis

Vis bevat ook geen koolhydraten. Er zijn magere en vette vissoorten. In tegenstelling tot vet vlees is vette vis "gezond", en helpt vette vis hart- en vaatziekten te voorkomen of te beperken. Neem regelmatig vis als broodbeleg. Let wel: ook van deze goede vetten kunnen we gemakkelijk aankomen. Denk aan de hoeveelheid, neem per snee brood ongeveer 40 gram vis.

Zie ook "vlees, kip, vis".

Ei

Ei bevat geen koolhydraten. Gebruik vanwege het hoge cholesterol gehalte niet meer dan 2 à 3 eieren per week.

Zoet beleg

De volgende soorten bevatten wel koolhydraten (\pm 10 gram per eetlepel), maar geen vet: gewone jam, (appel)stroop, honing, marmelade, basterdsuiker en vruchtenhagel. Een eetlepel halvajam bevat 4 gram koolhydraten. Chocoladehagel, chocoladepasta en hazelnootpasta bevatten ook 10 gram koolhydraten, maar ook (onverzadigd) vet. Pindakaas en sandwichspread bevatten weinig koolhydraten (maximaal 3 gram) maar veel onverzadigd vet. Zoet beleg zonder vet is ook geschikt voor mensen die niet zwaarder willen worden of die willen afvallen. Pindakaas en sandwichspread passen goed in een "gezonde" voeding voor hart- en bloedvaten en kunnen dus prima worden gebruikt als vervanging van kaas en vleeswaren.

Overig broodbeleg

Rauwkost zoals tomaat, radijs, rammenas, komkommer, paprika, verse geraspte knolselderij, verse geraspte wortel en tuinkers bevat geen koolhydraten.

Melk en melkproducten

Melk bevat koolhydraten (melksuiker), eiwitten en (verzadigd) vet. Bij de keuze van melk of melkproducten is het beter de magere of halfvolle soorten te kiezen. In plaats van 1 glas halfvolle melk van 150 ml (8 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaaltje magere yoghurt of kwark
- 1 glas karnemelk
- 1 glas halfvolle chocolademelk zonder suiker
- 1 glas yoghurt drank zonder suiker

Kies bij voorkeur magere of halfvolle koffiemelk in plaats van volle koffiemelk of koffieroom. Koffiecreamer bevat veel verzadigd vet en kunt u beter slechts bij uitzondering gebruiken.

Soep

Soep kan bij de maaltijd genomen worden maar ook als tussendoortje. Bouillon of heldere soep met groente en vlees bevat nauwelijks koolhydraten. Een kop gebonden ($\pm 2\frac{1}{2}$ dl) soep (bijvoorbeeld met bloem, vermicelli of rijst) bevat 8 gram koolhydraten en kunt u nemen in plaats van 1 aardappel. Een peulvruchtensoep kan de gehele warme maaltijd vervangen. Zie ook de vervangingen voor aardappelen.

Vlees, kip, vis

Vlees, kip en vis bevatten geen koolhydraten. Kies zoveel mogelijk de magere soorten. Lever en nier zijn wel mager, maar bevatten veel cholesterol. Gebruik deze producten daarom niet vaker dan éénmaal per twee weken. Kies bij voorkeur:

- magere vleessoorten: magere runder- of hamlappen, mager rundergehakt, tartaar, biefstuk, fricandeau, varkenshaas, mager lams- en kalfsvlees
- kip (zonder vel), kalkoen
- vis: probeer 1x per week magere vis en 1x per week vette vis te eten
magere vis: forel, kabeljauw, koolvis, krab, kreeft, mosselen, garnalen*, oesters, poon, schar, schelvis, schol, tong, tonijn, wijting en zeewolf.
vette vis: haring, makreel, zalm, sardines, paling*, bokking en tarbot.

* paling en garnalen bevatten veel cholesterol!

Vegetarische vleesvervangers bevatten ook koolhydraten. Op de verpakking van de kant en klare vleesvervangers staat de hoeveelheid koolhydraten per portie. In een aantal gevallen kan deze hoeveelheid per portie behoorlijk oplopen.

Jus of saus

Vetten en oliën leveren geen koolhydraten. Ze bestaan voor 80-100 % uit vet. Oliën en vetten in flessen, flacons en kuipjes bevatten een hoger percentage onverzadigd vet. Deze soorten hebben de voorkeur bij het bereiden van de maaltijd. De vloeibare margarinesoorten bevatten naast een hoog percentage onverzadigd vet ook vitamine A en D. U kunt magere jus maken door per persoon uit te gaan van 1 eetlepel (=15 gram) margarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie. Na het braden kunt u hier water aan toevoegen en verder op smaak brengen met een gesnipperd uitje, tomaat, kruiden en specerijen. Voor de saus kunt u het beste uitgaan van magere bouillon of halfvolle melk. Als bindmiddel kunt u aangemengde bloem of maïzena gebruiken. Kies bij voorkeur dieetmargarine, vloeibare margarine of vloeibaar frituurvet met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram. Alle soorten olie bevatten veel onverzadigd vet.

Aardappelen en vervanging

Aardappelen en vervangers zoals rijst, mie en pastasoorten zijn de belangrijkste koolhydraatbronnen van de warme maaltijd. In plaats van 2 kleine aardappelen à 50 gram (=100 gram en bevatten 16 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 2 opscheplepels (à 50 gram) aardappelpuree of stampot
- 2 opscheplepels (à 50 gram) gekookte peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners en linzen)
- 1½ opscheplepel gekookte macaroni en spaghetti (zonder saus)
- 1 opscheplepel gekookte rijst of couscous (à 50 gram)
- 1 opscheplepel patates frites (à 50 gram)
- 1 snee bruinbrood
- 3 stukjes stokbrood (circa 15 gram)
- 1 bord erwtensoep à 250 gram

Tropische producten zoals tayer, yam, bakbanaan en cassave zijn te beschouwen als aardappelvervangers. Deze producten bevatten ook veel koolhydraten. Zie hiervoor de lijst tropische producten.

Groente

Groente bevat weinig koolhydraten, maar volop vezels, vitamines en mineralen. Gebruik minimaal 200 gram (\pm 8 gram koolhydraten) verse groente, diepvriesgroente zonder saus, groente uit blik of glas per dag. Doperwten, maïs, schorseneren en rode bieten bevatten twee maal zoveel koolhydraten. Hiervan kunt u minder nemen (gebruik dan wel extra rauwkost) of inpassen in uw dieet door een aardappel minder te nemen.

- Peulvruchten zijn geen vervangers van groente omdat ze veel zetmeel en geen vitamine C bevatten. U kunt ze wel eten in plaats van aardappelen. (zie aardappelen en vervanging)
- Appelmoes, stoofpeertjes, stoofappeltjes en gedroogde vruchten zijn geen vervanging van groente. Neem 1 aardappel minder als u appelmoes (\pm 50 gram), stoofpeertjes (\pm 100 gram) of gedroogde vruchten (\pm 15 gram ongeweekt) bij de warme maaltijd neemt.

Bladgroente kan licht gebonden worden met maïzena, aardappelmeel of bloem. Rauwkost, augurken en zilveruitjes kunnen altijd extra worden gebruikt.

Probeer voor de rauwkost een vetarme dressing te gebruiken.

Fruit

Fruit en vruchtensappen bevatten van nature koolhydraten (vruchtensuiker). Fruit kunt u daarom niet onbepaald eten. Gebruik minimaal 2 porties fruit per dag, ingepast in uw dieetadvies. Kies bij voorkeur vers fruit. Een gemiddelde portie fruit (± 150 gram en ± 15 gram koolhydraten) is:

- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 1 grapefruit
- 2 mandarijnen
- 1 schaalje kersen
- 3 pruimen
- 7 abrikozen
- 1 schaalje aalbessen, aardbeien, bramen of frambozen met 2 theelepels suiker
- 1 schijf verse ananas
- 1 peer
- 2 nectarines
- 2 kiwi's
- 1 kleine banaan
- 10 druiven
- $\frac{1}{2}$ mango

Een portie fruit kan ook vervangen worden door:

- 1 glas (150 ml) sinaasappelsap of grapefruitsap
- $\frac{1}{2}$ schaalje vruchten op lichte siroop

Nagerechten

Melknagerechten zoals yoghurt, kwark, pudding en vla bevatten koolhydraten (melksuiker en vaak gewone suiker). Kies bij voorkeur de magere of halfvolle soorten. In plaats van 1 schaalje magere vla met suiker van 150 ml (± 20 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaalje magere yoghurt met 2 eetlepels muesli
- 1 schaalje magere yoghurt of kwark met 1 portie fruit
- 1 schaalje kant en klare magere vruchtenyoghurt
- 1 schaalje kant en klare pap met 2 theelepels suiker, honing of stroop
- 1 schaalje kant en klare volle vla
- 2 bolletjes gewoon ijs (100 gram)

Gebak, koek en snoep

In plaats van 2 koekjes (± 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 3 biscuits zoals mariabiscuit©
- 2 volkorenbiscuits of 2 speculaasjes
- 1 plak ontbijtkoek
- 1 plak cake*
- 1 klein stukje banketstaaf (25-30 gram)*
- 3 lange vingers
- 3 snoepjes of zuurtjes
- 1 Evergreen®
- 1 mini candybar*
- 2 bonbons*
- stukje chocolade (30 gram)*

Borrelhapjes

In plaats van 1 snee brood (\pm 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 5 eetlepels noten of pinda's
- 2 eetlepels studentenhaver
- 5 toastjes met (magere) kaas, (magere) vleeswaren, (groente)salades of vis
- 1 klein zakje chips
- 1 kroket of 3 bitterballen (100 gram)*

Snacks

In plaats van 2 sneetjes brood met halvarine, 1 met hartig beleg en 1 met zoet beleg (samen 40 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 snee brood met een bolletje huzarensalade en een appel*
- 1 stokbroodje gezond*
- 1 snee brood en een bamibal*
- 1 broodje kroket*

* bevatten veel vet

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.