

Koolhydratentabel

Koolhydraten

Koolhydraten is de verzamelnaam voor:

- zetmeel (in bijvoorbeeld brood, aardappelen en vervangers hiervan);
- melksuiker (in bijvoorbeeld melk, yoghurt en zuivelproducten);
- vruchtensuiker (in fruit en alle producten die van fruit gemaakt zijn) en
- suiker (zoals suiker uit de suikerpot en toegevoegd in veel producten)

Koolhydraten worden in de darmen omgezet in glucose en komen uiteindelijk in het bloed terecht. Op die manier hebben koolhydraten invloed op de bloedsuikerspiegel. Bij diabetes mellitus (suikerziekte) is het belangrijk om grote schommelingen van de bloedsuikerspiegel te voorkomen. Als de koolhydraten goed over de dag verdeeld worden, zullen er geen grote pieken en dalen ontstaan.

Soms kan een koolhydraatarme voeding voor gewichtsverlies zorgen. Bij intensieve sportbeoefening is een koolhydraatrijke voeding juist noodzakelijk.

Koolhydratentabel

Het voorbeelddagmenu is de basis van het dieet. De koolhydratentabel is een hulpmiddel om een gevarieerde voeding te kiezen. De lijst is niet volledig. Mocht u een product gebruiken dat niet in de lijst staat vermeld, vraag er dan naar. Neem zo mogelijk de verpakking mee.

Brood

Brood is een belangrijk voedingsmiddel omdat het een ruime hoeveelheid ijzer, B-vitamines, vezels en jodium bevat. Bruin- en volkorenbrood bevat duidelijk meer van deze voedingsstoffen dan witbrood.

Omdat de meeste broodvervangers geen jodium bevatten, is het belangrijk om niet al het brood te vervangen. Jodium is een mineraal dat een belangrijke rol speelt bij de stofwisseling. Daarom is het noodzakelijk dat u dagelijks als vrouw minimaal twee tot drie en als man minimaal drie tot vier sneetjes brood gebruikt. Alternatief is het gebruik van een supplement met jodium.

Brood en broodvervangers		Koolhydraten (gram)
Volkorenbrood, bruinbrood of witbrood	1 snee (35 gram)	16
Koolhydraatarm brood	1 snee (35 gram)	8
Broodje (bolletje)	50 gram	23
Broodje (minibroodje of puntje)	35 gram	16
Pistolet	1 stuk	27
Eierkoek (groot)	1 stuk	43
Krentenbol	1 stuk	25
Stokbrood	1 stukje (10 gram)	5
Roggebrood, donker	1 snee	16
Roggebrood, lichtbruin	1 snee	10
Beschuit	1 stuk	8
Knäckebröd	1 stuk	8
Knäckebröd vezelrijk	1 stuk	5

Rijstwafel	1 stuk (10 gram)	5
Cracotte (luchtige cracker)	1 stuk (5 gram)	5
Ontbijtkoek	1 stuk (25 gram)	21
Volkoren biscuit (klein)	1 stuk (5 gram)	4
Sultana (pakje)	3 stuk	25
Liga Evergreen (pakje)	2 stuk	29
Toostje, groot	1 stuk (5 gram)	4
Toostje, klein	1 stuk (2 gram)	2
Brinta	25 gram	23
Havermout	25 gram	15
Muesli (zonder suiker)	30 gram	18
Krokante muesli naturel	30 gram	19

Broodsmeesel

Wat u ook smeert, voor alle soorten geldt: smeer dun. Het brood helemaal niet besmeren is niet verstandig, want dan mist u een belangrijke bron van vitamine A, D en E. Broodsmeesels bevatten geen koolhydraten, wel vetten. Dieethalvarine of –margarine zijn een meer gezonde keus dan roomboter vanwege de vetsoort.

Hartig broodbeleg

Een gezonde basisvoeding bevat elke dag één tot twee plakjes kaas en één tot twee plakjes vleeswaren. Als u geen kaas gebruikt, kunt u een melkproduct extra nemen. In verband met het cholesterol in de eidooier is het verstandig om maximaal drie eieren per week te gebruiken.

Hartig broodbeleg		Koolhydraten (gram)
Kaas, bij voorkeur mager	20 gram	0
Hüttenkäse	20 gram	0
Smeerkaas	20 gram	0
Vleeswaren	15 gram	0
Vis (bijvoorbeeld tonijn/zalm)	20 gram	0
Sandwichspread	15 gram	2
Humus	15 gram	1
Ei	1 stuk	0

Zoet broodbeleg

Zoet broodbeleg past prima in een gezonde voeding. Probeer bij de keuze ook rekening te houden met de hoeveelheid vet dat het broodbeleg bevat. Beleg het brood dun, dit komt overeen met ongeveer 15 gram zoet beleg per sneetje brood.

Zoet broodbeleg		Koolhydraten (gram)
Appelstroop	15 gram	10
Chocoladepasta*	15 gram	9
Halvajam of light jam	15 gram	5
Hagelslag (chocolade, puur of melk)*	15 gram	11
Jam	15 gram	9
Pindakaas**	15 gram	2
Suiker	15 gram	14
Vruchtenhagelslag	15 gram	15

* Deze producten bevatten meer vet, van de verkeerde soort

** Pindakaas bevat veel vet, waarvan een groot deel van de gezonde soort

Melkproducten

Melkproducten zijn met name belangrijk vanwege de hoeveelheid calcium (kalk) en B-vitamines. U heeft elke dag twee tot drie porties melk of melkproducten per dag nodig. Als u geen kaas gebruikt, heeft u een extra portie melk nodig.

Melkproducten		Koolhydraten (gram)
Halfvolle melk	150 ml	7
Magere melk	150 ml	7
Volle melk	150 ml	7
Karnemelk	150 ml	5
Sojamelk	150 ml	4
Chocolademelk	150 ml	20
Chocolademelk GST (bijv. Optimel)	150 ml	7
Yoghurtdrank	150 ml	21
Yoghurtdrank GST (bijv. Optimel)	150 ml	6

* GST betekent geen suiker toevoegd

Aardappelen

Aardappelen, zilvervliesrijst of meergranen rijst en volkoren of meergranen pasta zijn rijk aan zetmeel en voedingsvezel. Voedingsvezels zorgen voor een betere en langere verzadiging. Hierdoor heeft u er minder van nodig. Daarom hebben de producten die rijk zijn aan voedingsvezels de voorkeur.

Aardappelen		Koolhydraten (gram)
Aardappelen (ongekookt/gekookt)	100 gram, 2 lepels	16
Aardappelpuree	120 gram, 2 lepels	16
Rijst (gekookt)	100 gram	32
Zilvervliesrijst (gekookt)	100 gram	25
Macaroni (en andere deegwaren, gaar)	100 gram	20
Gierst, couscous, mihoen	100 gram	24
Peulvruchten	100 gram	16
Maïs	100 gram, 2 kolven	16
Brood	1 sneetje	16

Groenten

Groenten bevatten voedingsvezels en veel verschillende vitamines en mineralen. Het is daarom ook belangrijk om elke dag volop groente te gebruiken. Verse groente bevat de meeste voedingsstoffen. Diepvriesgroenten en groenten uit potjes of blik bevatten iets minder vitamines maar zijn zeker een prima alternatief voor verse groenten.

Appelmoes, stoofpeertjes en -appeltjes en gedroogde vruchten zijn geen vervanging van groente. Zij kunnen wel fruit vervangen. Peulvruchten en maïs zijn aardappelvervangers.

Groenten		Koolhydraten (gram)
Bladgroenten, gemiddeld	350-500 gram (rauw)	10
Vaste groenten, gemiddeld	200-250 gram (rauw)	10
Rauwkost, gemiddeld	50 gram	2
Diepvriesgroenten	200 gram	10
Groenten uit pot of blik	200 gram	10
Doperwten of schorseneren	200 gram	20
Tuinbonen	200 gram (gaar)	10

Vlees en vleesvervangers

Vlees bevat veel eiwit, B-vitamines, ijzer en andere mineralen. En in vlees zit veel (verzadigd) vet. Het is een misverstand dat varkensvlees altijd vetter is dan rundvlees. Er bestaat zowel mager varkensvlees als mager rundvlees.

Vis bevat veel goede (onverzadigde) vetten. Probeer daarom één tot twee keer per week vlees te vervangen door vis. Kaas bevat weinig ijzer en is dan ook geen volwaardige vleesvervanger. Kies dit af en toe.

Vlees		Koolhydraten (gram)
Rund-, varkens-, schapen- of paardenvlees, kip	100 gram rauw, 75 gram gaar	0
Vis	150 gram	0
Ei	2 stuks	0
Tempé of tahoe,	75 gram	4
Seitan,	75 gram	2
Soja	75 gram	2
Kant-en-klare vleesvervangers	1 stuk	5-25 <i>Raadpleeg de verpakking!</i>
Peulvruchten	75 gram (gaar)	12
Kaas	50 gram	0

Vet voor de bereiding

Vetten zijn onmisbaar. Kies bij voorkeur voor producten met veel onverzadigde vetten, zoals vloeibare bakproducten, bakproducten in kuipjes of olie. Gebruik voor de totale maaltijd niet meer dan aanbevolen is.

Vet voor de bereiding		Koolhydraten (gram)
Margarine en bak- en braadvet	1 stukje van 15 gram	0
Vloeibaar bakproduct	1½ eetlepel	0
Olie	1 eetlepel	0
Mayonaise	5 gram (½ eetlepel)	0
Fritessaus of halvanaise	10 gram (1 eetlepel)	0

Fruit

Een gezonde voeding bevat twee stuks fruit. Fruit bevat veel voedingsvezel, vocht en vitamine C. Sap van citrusvruchten kan een portie fruit vervangen. Maar omdat er minder voedingsvezels in sap aanwezig is, zou er elke dag minimaal één stuk fruit gegeten moeten worden.

Fruit		Koolhydraten (gram)
Appel	1 kleine (125 gram)	13
Peer	1 kleine (100 gram)	15
Mandarijn	1 stuk	7
Kiwi	1 stuk	7
Sinaasappel	1 stuk	13
Perzik	1 middelgrote	13
Grapefruit	1 stuk	13
Abrikoos	1 stuk	4
Mango	1 stuk	26
Banaan	1 kleine	15
Ananas of suikermeloen	1 schijf (100 gram)	13

Watermeloen	1 schijf (250 gram)	13
Aardbeien, kersen of bramen	100 gram	7
Frambozen	100 gram	8
Druiven	75 gram (10-12 stuks)	15
Sinaasappelsap	150 ml	13

Dranken

Het lichaam heeft elke dag minimaal anderhalve liter vocht nodig. Probeer dranken zonder suiker te kiezen. Denk bijvoorbeeld aan thee en koffie zonder suiker, water of mineraalwater. U kunt eventueel wat citroensap voor de smaak toevoegen. Van light limonade, tomaten- en groentesap kunt u ook een aantal glazen per dag gebruiken.

Let op het gebruik van vruchtensappen. Alle vruchtensappen bevatten suiker, zelfs de pakken met ongezoet (geen suiker toegevoegd) vruchtensap! Een glas ongezoet vruchtensap kunt u in plaats van een stuk fruit nemen.

Dranken		Koolhydraten (gram)
Water		0
Thee of koffie zonder suiker		0
Thee of koffie met 1 klontje suiker		5
Koffie met halfvolle melk (10 ml)		1
Cola/sinas/cassis/7-up	200 ml (1 glas)	22
Cola-/sinas-/cassis-/7-up light*		0
Rivella	200 ml (1 glas)	2
Vruchtensap	150 ml	15
Water met fruitsmaak*	200 ml (1 glas)	0

* Let goed op de verpakking, sommige (huis-)merken hebben andere waarden

Alcohol

De algemene richtlijn voor het gebruik van alcoholische dranken is: niet dagelijks gebruiken en voor vrouwen maximaal 1 glas per dag en voor mannen maximaal 2 glazen per dag.

Alcohol beïnvloedt de stofwisseling, daarom is het verstandig om het met mate te gebruiken.

Alcohol		Koolhydraten (gram)
Jenever		0
Whisky		0
Cognac		0
Rum		0
Bier	1 glas (200 ml)	6
Bier, alcoholvrij	1 glas (200 ml)	10
Advocaat	50 ml	12
Likeur	35 ml	10
Port	50 ml	7
Wijn, rode	100 ml	3
Wijn, witte (droge)	100 ml	0
Wijn, witte (zoete)	100 ml	22

Exstraatjes

Hoeveel iemand tussendoor kan eten, hangt onder andere af van de leeftijd, de leefstijl en het gewicht van die persoon. Om er voor te zorgen dat uw bloedglucose niet te veel schommelt, is het ook bij de extraatjes verstandig om te letten op de hoeveelheid koolhydraten. Een aantal voorbeelden:

Koek en gebak		Koolhydraten (gram)
Appeltaart,	1 punt	41
Cake	1 plakje	13
Moorkop	1 stuk	12
Slagroomsoesje	1 stuk	2
Slagroomtaart	1 punt	25
Koekje, gemiddeld	1 kleine	8
Koekje, suikervrij*		
Speculaasje	1 stuk	3
Stroopwafel	1 stuk	27
Roze koek	1 stuk	35

* Let op, een suikervrij koekje bevat meer ongezonde vetten

Zoete versnapering		Koolhydraten (gram)
Bonbon	1 stuk (15 gram)	10
Dropje, 1 stuk	1 stuk	4
Dropje, suikervrij*	1 stuk	0
Chocolaatje	1 stukje (5 gram)	3
Nougat, 1 stukje	1 stukje (10 gram)	7
Kauwgom, suikervrij*	1 stuk	0
Hoestsnoepje	1 stuk	5
Hoestsnoepje, suikervrij*	1 stuk	0

* Let op, teveel van deze producten kan darmklachten geven

Hartige versnapering		Koolhydraten (gram)
Borrelnootjes, 1 handje (25 gram)	1 handje (25 gram)	12
Chips	1 handje (10 gram)	5
Gemengde noten	1 eetlepel (20 gram)	3
Japanse mix	2 eetlepels (10 gram)	8
Olijven	1 stuk	0
Zoute stokjes	1 handje (20 gram)	13
Gekookt ei in partjes met plakje rookvlees	1 stuk	0
Augurk met een plakje ham of kipfilet	1 stuk	0
Heldere soep/bouillon zonder vermicelli	1 beker	0