

# Variatielijst diabetes mellitus

## Inhoud

Inleiding	3
Brood	3
Smeersel	3
Broodbeleg	4
Hartig beleg	4
Zoet beleg	4
Fruit	5
Dranken	6
Soep	7
Vlees, gevogelte, vis en vegetarische vleesvervanging	7
Jus	8
Aardappelen	8
Groente	8
Nagerechten	9
Tussendoortjes	9
Alcohol	10
Vrij te gebruiken	11
Bijzondere gelegenheden	11
Voor wie meer wil weten	11
Overige informatie:	12
Internet:	12

**Deze variatielijst kunt u gebruiken om afwisseling in uw voeding te brengen. Dat is niet alleen lekker, maar het is ook belangrijk om gevarieerd te eten. Met deze variatielijst kunt u voedingsmiddelen (die op uw dieetadvies staan) vervangen zonder dat dit grote invloed heeft op de bloedglucosespiegel.**

## **Brood**

In plaats van 1 snee volkorenbrood (=14 gram koolhydraten) kunt u gebruiken:

- 1 snee bruin- of witbrood
- 1 snee rogge- of mueslibrood
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood
- 2 stukjes stokbrood
- 2 beschuiten, crackers of matzes
- 2 sneetjes knäckebröd
- 1 plak ontbijtkoek
- 5 toastjes
- 1 schaalte pap zonder suiker
- 1 schaalte magere yoghurt met een lepel muesli
- 2 volkorenbiscuitjes
- 4 theebiscuitjes
- 1 portie fruit
- 125 ml drinkontbijt

In plaats van 1½ sneetje volkorenbrood kunt u ook 1 krentenbol, kadetje of (hard) bolletje nemen

Gebruik bij voorkeur volkorenproducten.

## **Smeersel**

Boter, (dieet)margarine en (dieet)halvarine bevatten geen koolhydraten. De diëtist zal met u overleggen welke soort u het beste kunt gebruiken.

## Broodbeleg

### *Hartig beleg*

Hartig beleg bevat geen koolhydraten. Magere soorten hebben de voorkeur. U kunt bijvoorbeeld nemen:

- 20+ of 30+ kaas
- magere smeerkaas, Hüttenkäse, Zwitserse strooikaas of magere kwark (eventueel met kruiden)
- magere vleeswaren, zoals rookvlees, fricandeau, achter- of schouderham, rosbief, kipfilet, kalkoen- of kiprollade
- vis
- alle soorten sandwichspread
- rauwkost, bijvoorbeeld tomaat, komkommer, radijs, rettich of verse aardbeien zonder suiker
- ei; gebruik niet meer dan 2-3 eieren per week
- pindakaas

Pindakaas en (gebakken) ei zijn wel wat vetter, gebruik het daarom met mate en laat eventueel het smeersel achterwege.

### *Zoet beleg*

U kunt gewoon zoet beleg (= +/- 10 gram koolhydraten) gebruiken. Overleg met de diëtist over de inpassing hiervan in uw dieetadvies. U kunt dan een keuze maken uit jam, honing, (appel) stroop, vruchten- of anijshagel, gestampte muisjes of (basterd) suiker. Ook hagelslag, chocolade- en hazelnootpasta behoren tot het zoet beleg, maar gebruik deze producten niet te vaak. Dit omdat ze ook vet leveren.

In plaats van één keer gewoon zoet beleg kunt u gebruiken:

- 1 beker halfvolle melk of karnemelk
- 1 snee (volkoren)knäckebröd, cracker of beschuit
- 1 speculaasje of dun plakje ontbijtkoek
- 1 klein glas ongezoet vruchtensap
- 1 kleine portie fruit

## Fruit

Met één portie fruit (= 15 gram koolhydraten) worden de volgende mogelijkheden bedoeld:

- 1 appel of peer
- 1 kleine banaan
- 1 sinaasappel, 2 mandarijnen of 1 grapefruit
- 1 klein trosje druiven
- 1 schaalpje kersen of bessen (= ongeveer 125 gram)
- 2 schaalpjes aardbeien (= ongeveer 300 gram)
- 1 schijf verse ananas/ananas uit blik op water of eigen sap
- 1 à 2 perziken of nectarines (afhankelijk van de grootte)
- 4 pruimen of 7 abrikozen
- 2 kiwi's
- 1 schijf meloen
- 2 eetlepels rozijnen, krenten of tutti frutti
- 1 glas ongezoet vruchtensap, bijvoorbeeld appelsap, ananassap, perensap of sinaasappelsap
- 1 klein glas ongezoet druivensap
- 1 schaalpje ongezoete appelmoes, compote of stoofperen
- ½ schaalpje vruchten op siroop, gewone appelmoes

In plaats van 1 portie fruit (=15 gram koolhydraten) kunt u ook nemen:

- 1 sneetje (volkoren)brood
- 2 volkorenbiscuitjes
- 4 theebiscuitjes
- 1 plakje ontbijtkoek
- 1 à 2 krenten-/rozijnenbiscuits
- 1 plak cake

## Dranken

De volgende dranken bevatten per beker van 150 ml ongeveer 7 gram koolhydraten. In plaats van 1 beker halfvolle melk (= 7 gram koolhydraten) kunt u dus gebruiken:

- 1 beker karnemelk
- 1 schaaltje magere vruchtenyoghurt zonder suiker;
- 1 beker chocoladedrank light of zonder toegevoegd suiker of zelfgemaakt van halfvolle melk met cacao en zoetstof
- 1 beker yoghurtdrink light of zonder toegevoegd suiker;
- 1 beker melk met een smaakje light of zonder toegevoegd suiker
- 1 glas ijsthee calorie arm
- 1 glas multi vruchtendrank light of zonder toegevoegd suiker
- 1 glas vruchtenfrisdrank light
- 1 kop cappuccino ongezoet (bereid)
- 1 glas groente- of tomatensap
- 1 (volkoren)beschuit, cracker of knäckebröd
- 1 volkorenbiscuitje of 1 klein koekje
- 2 theebiscuitjes

De volgende dranken bevatten per beker van 150 ml ongeveer 15 gram koolhydraten. Dit is gelijk aan bijvoorbeeld 1 portie fruit, 1 sneetje brood, een plak ontbijtkoek of cake of 2 koekjes.

- 1 glas vruchtenfrisdrank
- 1 glas multi vruchtendrank
- 1 glas ijsthee
- 1 kop Wienermelange of cappuccino (bereid)

De volgende dranken bevatten per beker van 150 ml ongeveer 20 gram koolhydraten. Dit is gelijk aan bv 1 schaaltje vla, 1 klein schaaltje appelmoes of 1 sneetje brood met zoet beleg.

- 1 beker fruit en/of zuivel ontbijtdrank
- 1 beker melk met een smaakje
- 1 beker yoghurtdrink
- 1 beker chocoladedrank
- 1 glas energie drank

## **Soep**

Heldere, ontvette soep met groente, stukjes mager vlees, kip of vis kunt u nemen zoveel u wilt. 1 bord gebonden soep (=8 gram koolhydraten) kunt u gebruiken in plaats van 1 aardappel. 1 bord maaltijdsoep (=16 gram koolhydraten) zoals bruine bonensoep, erwtensoep en linzensoep kunt u gebruiken in plaats van 1 aardappel en 1 portie groente of 1 sneetje brood met hartig beleg.

## **Vlees, gevogelte, vis en vegetarische vleesvervanging**

Per dag heeft u voldoende aan een stukje vlees of gevogelte van 100 gram rauw of 75 gram gaar gewicht. Van vis wordt vaak 125 gram rauw of 100 gram gaar gerekend. De voorkeur gaat uit naar magere soorten. Vlees, gevogelte en vis bevatten geen koolhydraten.

Magere soorten rundvlees zijn: magere runderlappen, mager rundergehakt, biefstuk, bieflapje, mager poelet, tartaar, sucadelapje, rundervink of rosbeef. Magere soorten varkensvlees zijn: mager varkenslapje, varkenshaas, hamlapje, varkensfilet, varkensoester, fricandeau, magere rollade, lever of haaskarbonade. Kip- of kalkoenfilet en kip of kalkoen zonder vel, bevatten ook weinig vet.

Er wordt geadviseerd 1-2 keer per week vis in plaats van vlees te eten.

Vegetarische vleesvervangers kunnen ook koolhydraten bevatten. Wanneer u deze eet zult u elders in die maaltijd minder koolhydraten moeten gebruiken. Tahoe bevat namelijk geen koolhydraten.

Een vegetarische vleesvervanging, gemaakt van peulvruchten of maïs (= 15-20 gram koolhydraten per burger van 75 gram) kunt u nemen in plaats van:

- 1 schaalpje vla of vervanging
- 1 klein schaalpje appelmoes, compote of rabarber
- 2 aardappelen of vervanging
- 1 sneetje brood of vervanging

Een vegetarische vleesvervanging, niet van peulvruchten of maïs gemaakt (= 8 gram koolhydraten per burger van 75 gram) kunt u nemen in plaats van:

- 1 aardappel of vervanging
- 1/2 sneetje brood of vervanging
- 1/2 schaalpje vla of vervanging
- 1/2 klein schaalpje appelmoes, compote of rabarber
- 1 schaalpje yoghurt of 1 glas melk of karnemelk

## Jus

Vetten en alle oliesoorten bevatten geen koolhydraten. Gebruik bij voorkeur jus bereid van een product met 60- 65% onverzadigde vetzuren of met maximaal 20 gram verzadigd vet per 100 gram. Kijk hiervoor op de verpakking bij de voedingswaardedeclaratie. Per persoon heeft u voldoende aan 10-15 gram margarine of bak- en braadvet. Olie en vloeibare bak- en braadproducten zijn zeer geschikt, hiervan heeft u iets minder nodig. Gebruik eventueel een pan met antiaanbaklaag. Zo nodig kunt u de jus op smaak afmaken door het toevoegen van kruiden, specerijen, tomaat, ui, paprika of champignons.

## Aardappelen

In plaats van 2 aardappelen (=16 gram koolhydraten) kunt u gebruiken:

- 3 aardappellepels aardappelpuree
- 1 aardappellepel gebakken aardappelen of patat
- 1 aardappellepel deegwaren zoals gare macaroni, spaghetti of mie. Gebruik bij voorkeur volkorenproducten.
- 1½ aardappellepel gare zilvervliesrijst of tarwekorrels
- 1 aardappellepel gare witte rijst
- 2 aardappellepels gare peulvruchten, zoals bonen, linzen en kapucijners
- 1 sneetje (volkoren)brood
- 2 stukjes (volkoren)stokbrood
- ¼ stuk pizza
- 1 bord maaltijdsoep
- ½ stuk Turks of Marokkaans brood
- 1/2 wrap (met een vulling die geen koolhydraten levert)

## Groente

Alle soorten verse groente, blikgroente en diepvriesgroente kunt u gebruiken. Eén portie groente van 150-200 gram bevat 8 gram koolhydraten. Voeg bij voorkeur, zeker als u op uw gewicht moet letten, geen boter, margarine of sausje toe. Bladgroente kunt u wel licht binden met bloem, aardappelmeel of maïzena. Appelmoes of rabarber kunt u als nagerecht gebruiken (zie hiervoor de nagerechten).

Peulvruchten (zoals bruine- of witte bonen, kapucijners en linzen) zijn geen groente; ze kunnen wel als aardappelvervanging gebruikt worden. Alle soorten rauwkost kunt u vrij nemen, tenzij er veel fruit aan toegevoegd is. Gebruik bij voorkeur een magere dressing of een dressing met voldoende onverzadigde vetzuren. Voeg desgewenst naar smaak kruiden, specerijen, zilveruitjes en/of augurkjes toe.



## Nagerechten

De voorkeur gaat uit naar magere soorten. In plaats van 1 schaaltje vla met suiker (=21 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaaltje magere vruchtenyoghurt of vruchtenkwark (uit pak)
- 1 schaaltje magere yoghurt of kwark zonder suiker met 1 portie fruit
- 1 schaaltje gewoon (room)ijs (100 gram); ijs bevat veel vet, gebruik het daarom met mate; yoghurtijs bevat minder vet; sorbet- of vruchtenijs bevatten geen vet
- 1 klein schaaltje appelmoes, compote, stoofperen of rabarber
- 1 schaaltje magere yoghurt of kwark met 2 eetlepels muesli
- 1 schaaltje magere yoghurt of kwark met 4 eetlepels cornflakes
- 1 schaaltje magere yoghurt of kwark met een scheutje limonadesiroop
- 1 schaaltje magere yoghurt of kwark met vla
- 1 schaaltje pudding

## Tussendoortjes

Het gebruik van suikervrij gebak, koekjes en chocolade wordt sterk afgeraden omdat er veel vet verwerkt wordt in deze producten. Door de huidige inzichten in diabetes mellitus is het gebruik van gewoon gezoute producten zoals gebak, koekjes en chocolade toegestaan. Maar ook deze producten bevatten verzadigd vet, zodat u matig moet zijn met het gebruik ervan. Naast vet leveren gebak, koekjes en chocolade ook koolhydraten. Met name vruchtengebak, zoals appeltaart en vruchtenvlaai, bevat veel koolhydraten. Dit betekent dat u ze moet inpassen in uw dieet. Als u gebak of een andere zoete versnapering eet, moet u uw tussenmaaltijd van dat moment laten staan.

Eén portie fruit (= 15 gram koolhydraten) of 1 plak ontbijtkoek (= 12 gram koolhydraten) kunt u vervangen door:

- 1 grote bonbon of 2 kleine bonbons
- 1 plak cake
- 3 chocolaatjes
- 1 blokje gevuld speculaas
- 1 grote koek, bijvoorbeeld 1 sprits of 1 krenten-/rozijnen- biscuit of 1 stroopwafel of 1 eierkoek
- 2 kleine slagroomsoesjes
- ½ punt slagroomtaart, appeltaart, kwarktaart of vruchtengebak;
- 2 kleine koekjes

## **Alcohol**

Er wordt geadviseerd niet meer dan 1 - 2 alcoholhoudende consumpties per dag te gebruiken en ook niet dagelijks alcohol te nemen. Alcohol levert calorieën. Wilt u afvallen dan kunt u beter zo min mogelijk alcohol drinken. Alcohol kan een daling van de bloedglucose geven, vaak pas enkele uren na het drinken hiervan. Vooral als de maag leeg is en de bloedglucose aan de lage kant, kan dit een hypo veroorzaken. Door er een snack bij te eten die koolhydraten levert, kunt u dit voorkomen. Alcohol gebruiken tijdens of vlak na de maaltijd levert meestal niet veel problemen op.

Sommige dranken zoals advocaat, bier, likeur en zoete wijn leveren naast alcohol ook koolhydraten en verhogen dus de bloedglucose. Als u deze dranken gebruikt, is het goed om hiervoor iets anders dat koolhydraten levert weg te laten.

## Vrij te gebruiken

- thee/koffie zonder suiker (eventueel gezoet met zoetstof)
- mineraalwater
- light frisdrank of light ijsthee
- limonade van suikervrije siroop
- ontvette en ongebonden bouillon
- suikervrije kauwgom
- rauwkost
- kruiden, specerijen en smaakmakers zoals mosterd, citroensap en azijn
- zilveruitjes/augurk

## Bijzondere gelegenheden

Een enkele keer (bijvoorbeeld op een feestje) kunt u extra gebruiken:

- een klein handje pinda's of noten
- een klein handje Japanse mix
- enkele blokjes bij voorkeur niet te vette kaas
- enkele plakjes bij voorkeur niet te vette vleeswaren, met bijvoorbeeld een augurk, zilverui of plakje tomaat
- rauwkost
- gekookt ei met plakje mager vleeswaar
- rolletje asperge met ham
- olijven
- een paar zoute stengels
- toastje met vis

Deze producten bevatten geen of weinig koolhydraten, maar kunnen wel vet, eiwit en energie (calorieën) bevatten.

## Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1<sup>ste</sup> lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt *de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 43 45. Zij zijn bereikbaar tussen 09.00 en 16.30 uur, bij voorkeur bellen tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag ook per e-mail stellen: [dietetiek@zgv.nl](mailto:dietetiek@zgv.nl)

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 45.

*Overige informatie:*

Diabetesvereniging Nederland, postbus 470, 3830 AM Leusden.

Informatielijn: (033) 463 05 66.

*Internet:*

- [www.geldersevallei.nl](http://www.geldersevallei.nl)
- [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.diabetesvereniging.nl](http://www.diabetesvereniging.nl)