

# Variatie in de voeding met de koolhydraat-variatielijst/dieettabel

Afwisseling in de voeding is belangrijk, ook als u een dieet volgt. Het zorgt ervoor dat u met plezier en smaak blijft eten, maar ook dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

## Variëren met de koolhydraat-variatielijst/dieettabel

Als u uw voeding wilt variëren, is het de bedoeling dat u:

- andere producten neemt, maar
- dezelfde hoeveelheid koolhydraten binnenkrijgt (ongeveer).

Daarbij is de koolhydraatvariatielijst/dieettabel een goed hulpmiddel. In deze lijst vindt u van veel voedingsmiddelen hoeveel koolhydraten ze per portie bevatten. Zo kunt u tijdens het samenstellen van uw maaltijd de hoeveelheid koolhydraten goed in de gaten houden en bijstellen, bijvoorbeeld door een lepel rijst meer of minder te nemen of een bakje yoghurt te 'ruilen' voor een portie aardbeien.



Zorg ervoor dat het verschil in koolhydraten per soort maaltijd niet meer dan 5 gram is. Dat helpt uw bloedglucosegehalte stabiel te houden.

Bijvoorbeeld: eet u gewoonlijk 35 gram koolhydraten bij uw ontbijt? Zorg dan – als u gaat variëren – dat u tussen de 30 en 40 gram koolhydraten blijft.

## Enkele voorbeelden

Hier ziet u enkele voorbeelden om u op weg te helpen.

### Voorbeeld 1: ontbijt

Uw normale ontbijt bestaat bijvoorbeeld uit:

	koolhydraten (gram)
1 snee volkorenbrood	14
1 beschuit	7
besmeerd met halvarine	0
beleg: magere vleeswaren	0
beleg: appelstroop	8
1 glas (150 ml) halfvolle melk	7
Totaal:	<u>36</u>

Met behulp van de tabel kunt u een ander ontbijt samenstellen dat ongeveer evenveel gram koolhydraten bevat. Bijvoorbeeld:

	koolhydraten (gram)
1 schaaltje (150 ml) magere yoghurt	6
3 eetlepels muesli (3 x 10 gram)	21
1 sinaasappel	12
thee zonder suiker	0
Totaal:	<u>39</u>

### Voorbeeld 2: warme maaltijd

Uw normale warme maaltijd bestaat bijvoorbeeld uit:

	koolhydraten (gram)
± 100 gram mager vlees	0
1 schepje magere jus	0
1 portie groente (± 200 gram)	8
2 kleine aardappelen (100 gram)	16
1 schaaltje (150 ml) magere vruchtenyoghurt	20
Totaal:	<u>44</u>

Met behulp van de tabel kunt u een andere warme maaltijd samenstellen die ongeveer evenveel gram koolhydraten bevat. Bijvoorbeeld:

	koolhydraten (gram)
1 bord (250 ml) erwtensoep	18
1 stukje (± 85 gram) rookworst	1
1 snee donker roggebrood	20
1 schaaltje (150 ml) magere yoghurt	6
Totaal:	<u>45</u>

Of:

	koolhydraten (gram)
0,5 kant-en-klare pizza (150 gram) *	39
1 schaaltje rauwkost	1
1 schaaltje (125 gram) aardbeien	6
Totaal:	<u>46</u>

\* In dit voorbeeld zijn we uitgegaan van een kant-en-klare pizza van 300 gram, die volgens de verpakking 77 gram koolhydraten bevat. De helft van deze pizza bevat dus (afgerond) 39 gram koolhydraten.



Staat een voedingsmiddel niet in de koolhydraatvariatie-  
lijst of dieettabel? Kijk dan op de verpakking.

## Omrekenen naar een portie

Op de verpakking van voedingsmiddelen staat de hoeveelheid koolhydraten vaak aangegeven per 100 gram of per 100 ml. Als u wilt weten hoeveel koolhydraten één portie bevat, zult u dus een rekensommetje moeten maken. Hieronder ziet u twee voorbeelden.

### Rekenvoorbeeld 1

Op een pak walnotenroomijs leest u de volgende informatie:

<b>Walnotenroomijs roomijs met stukjes walnoot</b>	
<b>Ingrediënten:</b> Magere melk, room, suiker, walnoten 10%, melkeiwitten, glucosestroop, botervet, emulgator (E471), stabilisatoren (E401, E407, E410, E412), hazelnootpasta, kleurstof (E150c), walnotenaroma.	<b>Voedingswaarde per 100 gram:</b> Energie: 1080 kJ/260 kcal Eiwit: 4 g Koolhydraten: 24 g Vet: 16 g

U wilt weten hoeveel koolhydraten er in één bolletje van dit ijs zitten.

Dit ijs bevat volgens de verpakking 24 gram koolhydraten per 100 gram ijs.

Een gram roomijs bevat dus  $24 / 100 = 0,24$  gram koolhydraten

Een bolletje roomijs is 50 gram.

Een bolletje roomijs bevat dus  $50 \times 0,24$  gram koolhydraten

Dat is: 12 gram koolhydraten

### Rekenvoorbeeld 2

Op een pot bramenjam leest u de volgende informatie:

<b>Bramenjam: 340 gram</b>
<b>Ingrediënten:</b> Bramen, suiker, glucosesiroop, geleermiddel (pectine), zuurte- regelaar (melkzuur).  Bereid met 35 gram vruchten per 100 gram product. Totaalgehalte aan suikers: 65 gram per 100 gram product.

Deze jam bevat volgens de verpakking 65 gram koolhydraten per 100 gram jam.

Een gram jam bevat dus  $65 / 100 = 0,65$  gram koolhydraten

Een broodbeleg jam is  $\pm 15$  gram.

Een broodbeleg jam bevat dus  $15 \times 0,65$  gram koolhydraten

Dat is: 10 gram koolhydraten (afgerond)