

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Koolhydraat- porties

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

INLEIDING

Deze brochure geeft u meer informatie over koolhydraatruilwaarden en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen.

Uw behandelende geneesheer en de diëtisten zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. Y. Kockaerts (Endocrinoloog) | Maart 2021

INHOUDSTAFEL

1. Koolhydraatruilwaarden	3
1.1 Hoe KW gebruiken?	
1.2 Hoe KW zelf berekenen?	
2. Tot slot	5

01 KOOLHYDRAAT-PORTIES

In een gezonde diabetesvoeding gaan we extra aandacht geven aan de hoeveelheid ingenomen koolhydraten (KH) en de spreiding van die koolhydraten doorheen de dag.

Het is belangrijk om te weten welke voedingsmiddelen koolhydraten bevatten en over hoeveel koolhydraten het dan gaat. Koolhydraten kunnen geteld en geruild worden.

Als we werken met een systeem van koolhydraatporties (KH-porties) gaan we een beter inzicht krijgen in de hoeveelheid koolhydraten van voedingsmiddelen. Door KH-porties te gaan gebruiken gaan we een beter evenwicht kunnen bewaren tussen de hoeveelheid opgenomen koolhydraten en de hoeveelheid werkzame insuline.

Volgende voedingsmiddelen zijn bronnen van koolhydraten: sommige groenten, peulvruchten, fruit, aardappelen, deegwaren, rijst, brood, melkproducten en bindmiddelen.

1.1 Hoe koolhydraatporties gebruiken?

1 koolhydraatportie

= 1 koolhydraatruilwaarde

(KH-ruilwaarde) = 1 koolhydraateenheid (1 KHE)

= 1 broodéénheid (30 g brood)

= 10-15 g KH (12,5 g KH)

Volgende bronnen bevatten koolhydraten:

- Brood
- Aardappelen
- Deegwaren
- Rijst
- Bindmiddelen
- Melk
- Sommige groenten
- Peulvruchten
- Fruit

Graanproducten

1KH-portie

= 1 snede van een groot lang brood bruin, rogge, volkoren (=30 g)

= 1 kleine of een halve grote pistolet (30 g)

= een halve sandwich (= 25 g)

= 25 gr Turks brood (¼ Turks brood weegt 100 g of zijn 4 KH-ruilwaarden)

= 2 stuks beschuiten, cracotten,
knäckebröd

= 2 Parovita's

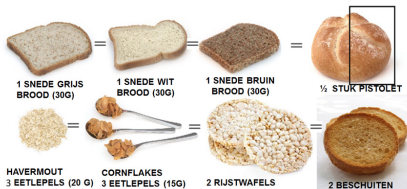
= 25 g All Bran ontbijtgranen

= 3 eetlepels havermout (= 20
g)

= 3 eetlepels ongesuikerde
muesli (= 20 g)

= 3 eetlepels Brinta (= 20g)

= 3 eetlepels cornflakes, Rice
Crispies (= 15 g)



Aardappelen, rijst, deegwaren
1 KH-portie

= 1 gekookte aardappel ter
grootte van een ei (= 70 g)

= 2 eetlepels aardappelpuree
met magere of halfvolle melk,
zonder vetstof (=100 g)

= 1/4 van een bord gekookte
deegwaren (= 50 g)

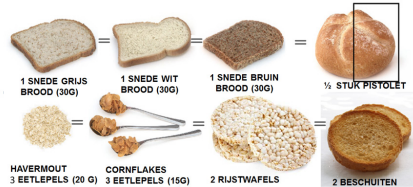
= 20 g ongekookte deegwaren

= 2 eetlepels gekookte rijst (= 50 g)

= 20 g ongekookte rijst

= 50 g gebakken frieten (een
kleine friet = 150 g!!!)

= 2 kroketten (= 60 g)



Fruit - Maximum 3 fruitporties per
dag

1 KH-portie

= 300 g rode bes, aalbes

= 250 g aardbeien, Galia me-
loen, frambozen, braambes

= 200 g cavaillon

= 150 g perzik, pomelo, pom-
pelmoes, ugli, kruisbes, zwarte
bes, watermelon, abrikoos, papa-
ya, pruim, passievrucht

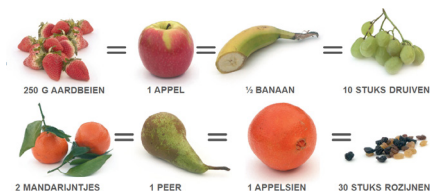
= 125 g appel, clementines,
krieken, mandarijn, peer, sinaas-
appel, groene kiwi, guave, kum-
quat

= 100 g ananas, kersen, blauwe
bes, gele kiwi

= 80 g mango

= 70 g (of halve) banaan, gra-
naatappel, kaki, lychee, blauwe en
witte druiven, verse vijg

= 20 g gedroogde vruchten:
abrikozen, appelen, rozijnen, vij-
gen



Groenten - Alle groenten vrij te gebruiken behalve:

1 KH-portie

= 300 g groenten rauw, gekookt of gestoomd

= 250 g groenten met witte

saus

= 200 g rode biet

= 125 g artisjok

= 100 g flageolet of suikermaïs

= 80 g gedroogde sojabonen

= 50 g druivenblad

= 1/4 van een bord gekookte

of 30 g gedroogde peulvruchten

(erwten, linzen, witte en bruine bonen)

melkproducten

1 KH-portie

= 2 tassen magere of halfvolle

melk of karnemelk (300 ml)

= 400 ml (calciumverrijkte) sojamelk

of sojayoghurt natuúr

= ±2 potjes magere yoghurt,

magere verse kaas (200 ml)

= 1 potje (125 ml) magere

yoghurt met fruit en energievrij zoetmiddel (etiket nalezen)

= 1 mok zelfbereide chocomelk

(cacaopoeder en zoetmiddel of Cankao van Canderel) (200 ml)

= 1 brikje Alpro Soja light drink choco (250 ml)

= 150 ml pudding (bereid met magere of halfvolle melk met bindmiddel en gezoet met energievrij zoetmiddel)

Vegetarische producten

Vegetarische producten bevatten naast eiwitten ook koolhydraten. Meestal zijn deze producten verwerkt tot burgers of zijn ze gepaneerd, waardoor zij nog meer koolhydraten bevatten. Lees dus steeds het etiket.

1 KH-portie

= 120 g quorn

= 100 g tahoe, tofu, sojakaas

= 100 g seitan

= 70 g tempeh

koeken – maximaal 1 keer per dag

1 KH-portie

= 1 LU Prince Start Choco

= 1 LU Petit Déjeuner Muesli

= 1 LU Petit Déjeuner Chocolade en granen

= 1 LU Petit Déjeuner Melk en Granen

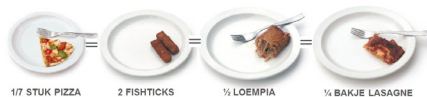
= 1 LU Petit Déjeuner Honing en Chocoladestukjes

- = 1 Petit LU Moelleux natuur
- = 1 Petit LU Moelleux chocolade
- = 2 LULU Barquette aardbei
- = 2 LULU Barquette chocolade
- = 2 OptiLU met melk en honing
- = 2 OptiLU met chocoladestukjes
- = 1 Vitalinea Gebakjes met chocoladestukjes
- = 1 Vitalinea Gebakjes met rode vruchten
- = 5 Vitalinea Lichte biscuit
- = 1 Vitalinea Krenten biscuits
- = 2 Vitalinea Gevulde biscuits met chocoladesmaak
- = 4 Vitalinea Citroenbiscuits
- = 4 Vitalinea Sticks Mediterraan
- = 1 Vitalinea Granenreep met rode vruchten
- = 1 LU Grany Evergreen
- = 1 Grany Granenreep Hazel-noot
- = 1 Grany Granenreep Appel
- = 1 Yes Banaan- Pecan
- = 1 Yes Koffie- Kers- Pure chocolade
- = 1 Yes Veenbes- Pure chocolade
- = 1 Betterfood koek
- = 20 g Plop Mini koeken
- = 15 g ABC- koekjes
- = 1,5 Bambix berenkoekje
- = 1,5 Jempy Kinderbiscuits

- = 1,5 Petit LU Vitabis
- = 1 Sultana koekje
- = 1 snede gewone peperkoek (zonder parelsuiker)
- = 4 TUC koekjes
- = 20 g TUC Crisp koekjes
- = 3 Maria koekjes
- = 3 Boudoir koekjes
- = 2 volkoren rijstwafels

Samengestelde gerechten

- 1 KH-portie = 1 flensje
- 2 KH-porties = 1 pannenkoek
- 2,5 KH-porties = 1 loempia (150g)
- 3 KH-porties = 250 g paella
- 4 KH-porties
- = 350 g spaghetti met saus
- = 350 g lasagne
- = 400 g ravioli
- = 200 g pizza



1.2 KH-portie zelf berekenen

1 KW= 12.5g gram KH

We gaan uittellen hoeveel we van een voedingsmiddel kunnen nemen om 1 KW op te nemen.

02 TOT SLOT

vb. Cornflakes (Naturel)
Per 100 gr bevat deze cornflakes 76 gr KH (het totaal grammen KH gaan we gebruiken om de KW te berekenen. Geen onderscheid maken tussen waarvan suikers, waarvan zetmeel enz..)
We willen weten hoeveel grammen cornflakes we mogen eten voor 1 KW op te nemen.

100 gr cornflakes	76 gr KH
: 76	: 76
x12.5	x 12.5
16 g cornflakes	
	12.5 gr KH

We mogen dus 16 gr cornflakes tellen voor 1 KW.

Het volledige zorgteam van endocrinologie, zal trachten u zo goed mogelijk te ondersteunen.

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties, laat het ons weten.

Wij zijn er om u te helpen!

Heeft u opmerkingen bij deze brochure?

Geef ons gerust een seintje!

Contactpersoon:
Diëtiste Endocrinologie
T 089/32 55 94
diabetes@zol.be



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be