

ZOL GENK

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



Koolhydraatarme tussendoortjes

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 koolhydraatarme tussendoortjes 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.

INHOUDSTAFEL

1. Koolhydraatarme tussendoortjes	3
1.1 Tussendoortje zonder koolhydraten (Weinig tot geen invloed op de bloedsuikerspiegel)	
1.2 Tussendoortje met weinig koolhydraten (Kleine invloed op de bloedsuikerspiegel)	
1.3 Light frisdranken	
2. Interessante sites	4
3. Tot slot	4

01 KOOLHY- DRAATARME TUSSENDOORTJES

Tussendoortjes kunnen best nuttig zijn: honger stillen, dieet beter volhouden, gevarieerde voeding..

Binnen het diabetesdieet moet er extra aandacht gegeven worden aan het koolhydraatgehalte van tussendoortjes.

We maken een onderscheid tussen:

1.1 Tussendoortje ZON- DER koolhydraten (weinig tot geen invloed op de bloedsuikerspiegel)

- Soep
- Rauwkost (sla, wortel, komkommer, kerstomaatjes, tomaat met ajuin, azijn, peper en olijfolie ...)
- Zuur ajuintjes
- Zure augurkjes
- Max. 6 olijfjes
- Handje vol verse noten bv: hazel-, okker-, amandelnoot (niet gezouten).

1.2 Tussendoortje met WEINIG koolhydraten (kleine invloed op de bloedsuikerspiegel)

- 1 potje witte yoghurt 0% vet + zoetstof
- 1 potje witte plattekaas 0% vet + zoetstof
- 1 kiwi
- 1 mandarijn
- 1 pruim
- 1 abrikoos
- 100g aardbeien
- 100g bessen (framboos, braambessen,...)
- 100g watermeloen of galliame-loen
- 75 gr passievrucht

1.3 Light frisdranken

- Cola light,...
- Sprite zero, fanta zero,...
- Tönisteiner citroen/ orange

02 INTERESSANTE SITES

- www.lowcarbchef.nl
Koolhydraatarme snacks (cake, speculoos..)
Koolhydraatarm ontbijt (pannenkoeken, wentelteefjes..)
Koolhydraatarme lunch, voorgerechten, hoofdgerechten, desserts..
- www.voedingswaardetabel.nl

03 TOT SLOT

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



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