

ETENSWAREN EN VOEDINGSTOFFEN

Koolhydraten zijn een voedingsstof die bijdraagt aan een stijging van de bloedsuikerspiegel. Als personen met diabetes weten hoe ze de hoeveelheid koolhydraten in hun eten kunnen berekenen, dan kunnen ze hun bloedsuikerspiegel beter controleren en voorkomen dat ze bepaalde etenswaren helemaal niet meer kunnen eten. Daarnaast weten ze door de berekeningen precies hoeveel ze binnenkrijgen en kunnen ze hun insulinedosis hierop afstemmen voor een betere kwaliteit van leven.

BELANGRIJKE FACTOREN OM TE OVERWEGEN MET BETREKKING TOT DE HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN DIE WE ETEN



Er is geen vaste hoeveelheid koolhydraten die we dagelijks kunnen eten. De hoeveelheid die we kunnen eten is namelijk afhankelijk van vele factoren, zoals de hoeveelheid lichaamsbeweging die we op een dag krijgen of de medicatie die we innemen.



Artsen kunnen ongeveer vertellen hoeveel koolhydraten we bij elke maaltijd kunnen eten. Dat kan helpen om een limiet bepalen, zodat we met zekerheid weten welke etenswaren we kunnen eten en hoeveel we hiervan kunnen eten.

HOE WORDEN KOOLHYDRATEN GECLASSIFICEERD?

Eenvoudige koolhydraten

Dit type koolhydraten wordt snel verteerd en opgenomen in het lichaam, waardoor de bloedsuikerspiegel sneller stijgt.



Complexe koolhydraten

De opname van dit type koolhydraten gaat langzamer en zorgt voor een constante stroom energie gedurende de dag. Ze helpen de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.



WELKE ETENSWAREN BEVATTEN KOOLHYDRATEN?

ZETMEELRIJK VOEDSEL

Brood, rijst, pasta, koekjes, ontbijtgranen en peulvruchten.

FRUIT

En vruchtensappen. Hoog koolhydraatgehalte.

ZUIVEL-PRODUCTEN

En derivaten. Melk, kaas en verschillende soorten yoghurt.

GROENTEN

Vooral aardappelen en zoete aardappelen.

DRANKEN

Zoete frisdranken bevatten meestal veel koolhydraten.

HOE WEEET JE HOEVEEL KOOLHYDRATEN ETENSWAREN BEVATTEN?



ETIKETTEN

Op de etiketten kunnen we zien hoeveel koolhydraten elke 100 gram of elke portie bevat. Met die informatie kunnen we de formule hieronder gebruiken om het aantal koolhydraten te berekenen.

gram koolhydraten per 100 gram (etiket) x aantal gram van de portie die we gaan eten / 100 = aantal koolhydraten



ZONDER ETIKETTEN

Er zijn etenswaren die geen etiket hebben; meestal zijn dat groenten en fruit. In dat geval moeten we generieke tabellen over de samenstelling van de etenswaren gebruiken die we online kunnen vinden.

We moeten eerst weten hoeveel gram we van deze etenswaren gaan eten - met behulp van een keukenweegschaal -, waarna we de hoeveelheid met behulp van de informatie in de tabellen volgens dezelfde formule als eerder kunnen berekenen.

Medtronic

BRONNEN:

- Anguita C, Caixás A, Clapés J, Claveria M, Gallach I, Jansà M, et al. Documento de Consenso sobre "Recomendaciones Nutricionales y de Educación Alimentaria en la Diabetes". Barcelona: Associació Catalana de Diabetis; 2003.
- Farran A, Zamora R, Cervera P. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Tablas de composición de alimentos del CESNID.
- Mataix J, García L, Mañas M, Martínez de Victoria E, Llopis E. Tabla de composición de alimentos. 4a ed. Granada: Editorial Universidad de Granada; 2003.
- Murillo S. La alimentación de tus niños con diabetes. Madrid: Fundación para la Diabetes y Agencia Española de Seguridad Alimentaria; 2008.
- Ortega M, López A, Requejo A, Andrés P. La composición de los alimentos. Herramienta básica para la valoración nutricional. Madrid: Editorial Complutense; 2004.
- <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/compreension-de-los-carbohidratos/contar-carbohidratos.html>