

# Variatielijst diabetes mellitus

## Algemeen

Deze variatielijst kunt u gebruiken om afwisseling in uw voeding aan te brengen. Als u meer of minder koolhydraten in uw maaltijd gebruikt, kan de glucosewaarde in uw bloed na de maaltijd te hoog of te laag worden. Controleer daarom uw bloedglucosewaarde na de maaltijd als u meer of minder koolhydraten heeft gegeten.

## Uitleg variatielijst

Bij de verschillende productgroepen is de hoeveelheid koolhydraten vetgedrukt weergegeven. Ook ziet u welke voedingsmiddelen een gezonde keuze zijn en welke minder gezond zijn.

De aanbevelingen in deze variatielijst zijn gebaseerd op de NDF voedingsrichtlijn 2020, zie hiervoor ook de brochure '*Lekker en gezond eten met diabetes*' van het Diabetes Fonds. De uitwerking is gebaseerd op de Schijf van Vijf (Voedingscentrum 2016), [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

## Inhoud

1. Broodmaaltijd
2. Warme maaltijd
3. Zuivel en zuivelvervangende producten
4. Fruit
5. Dranken
6. Diversen
7. Maten: wegen en meten
8. Rekenen met koolhydraten
9. Aanvullende informatie

# 1. Broodmaaltijd

## 1.1 Brood en broodvariëaties

Koolhydraten:

**1 snee brood bevat ongeveer 16 gram koolhydraten en kunt u vervangen door:**

Gezonde keuze	Minder gezonde keuze
1 snee volkoren- of bruinbrood 1 snee volkoren mueslibrood 1 snee donker roggebrood 1,5 snee licht roggebrood	1 snee witbrood 1 snee wit krentenbrood
2 volkoren of bruin knäckebröd	2 wit knäckebröd 2 beschuiten
½ bruine pistolet	1 mini-croissant of ½ grote croissant
1 glas/schaaltje zuivel met 1 eetlepel havermout, muesli of andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker	1 glas/schaaltje zuivel met 1 eetlepel ontbijtgranen met toegevoegde suiker, zoals krokante muesli of cornflakes
½ volkoren wrap*	½ wrap*

\* In wraps zitten vaak verschillende hoeveelheden koolhydraten. Lees daarom op de verpakking hoeveel koolhydraten de wrap bevat.

## 1.2 Vetten voor op brood

Koolhydraten:

**Vet (zoals margarine, halvarine en boter), bevat geen koolhydraten.**

Gezonde keuze	Minder gezonde keuze
Zachte margarine of halvarine (uit een kuipje)	Harde margarine (in een pakje), roomboter

### 1.3 Hartig beleg

Koolhydraten:

**Hartig beleg, zoals kaas en vleeswaren, bevat nauwelijks of geen koolhydraten.**

<b>Gezonde keus</b>	<b>Minder gezonde keuze</b>
10+, 20+ of 30+ kaas	48+ en 60+ kaas
Mozzarella, verse geitenkaas en hüttenkäse	
Pindakaas of notenpasta	
Vis, zoals zalm en haring	
Ei, hummus, zuivelspread	
Groente, zoals komkommer, tomaat, radijs, geroosterde paprika en gegrilde courgette	
Magere vleeswaren, zoals achterham, beenham, kip- en kalkoenvlees, rosbief, fricandeau en magere knakworst	Vetrijk en bewerkt vleesbeleg, zoals worst en paté
Salades*, zoals tonijnsalade, komkommersalade en sandwichspread	

\* In salades en sandwichspreads zitten wél koolhydraten. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten het betreffende product bevat.

### 1.4 Zoet broodbeleg en fruit

Koolhydraten:

**Zoet broodbeleg en fruit bevatten gemiddeld 15 gram koolhydraten per portie.**

<b>Gezonde keuze</b>	<b>Minder gezonde keuze</b>
1 portie fruit, bijvoorbeeld appel, peer of kiwi in schijfjes, ½ banaan of aardbeien	1 lepel zoet broodbeleg* zoals jam, honing, hagelslag, chocoladepasta en stroop

\* In zoet broodbeleg zitten vaak verschillende hoeveelheden koolhydraten. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten het product bevat.

## 2. Warme maaltijd

### 2.1 Bindmiddel, paneermiddel, smaakmakers en sauzen

Bij de bereiding van de warme maaltijd worden soms extra koolhydraten aan de maaltijd toegevoegd. Bijvoorbeeld in de vorm van bindmiddel (vermicelli, juspoeder, sauspoeder, bloem), paneermiddel of smaakmakers (tomatenpuree, tomatenketchup, ketjap).

Koolhydraten:

- Een kleine hoeveelheid (2 theelepels) bindmiddel, paneermiddel of smaakmaker bevat heel weinig koolhydraten.
- 1 eetlepel bindmiddel, paneermiddel of smaakmaker bevat zo'n 10 gram koolhydraten.
- De hoeveelheid koolhydraten in sauzen en kant- en klare dressing verschilt: 1 eetlepel saus kan tussen 1 en 8 gram koolhydraten bevatten. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten het product bevat.
- Olie en azijn bevatten geen koolhydraten.
- Slagroom, crème fraîche, kookroom en zure room bevatten veel verzadigd vet, maar vrijwel geen koolhydraten.

Gezonde keuze	Minder gezonde keuze
Verse kruiden, gedroogde kruiden(mixen), ui, knoflook, peper en (balsamico)azijn	Sauzen op basis van room of boter, zoals knoflooksaus of kruidenboter
(Zelfgemaakte) olie-azijndressing met peper en kruiden, citroensap of een dressing van magere of halfvolle yoghurt/kwark en kruiden	
Jus gemaakt van 'gezonde keuze' vet, op smaak gemaakt met bijvoorbeeld ui en tomaat, knoflook, kruiden en specerijen	

## 2.2 Vet voor de bereiding

Koolhydraten:

**Vet bevat geen koolhydraten.**

Gezonde keuze	Minder gezonde keuze
Vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadvet of bak- en braadolie	Hard bak- en braadvet Roomboter
Olie, bijvoorbeeld arachideolie, maïsolie, olijfolie, saffloerolie, sesamolie, sojaolie en zonnebloemolie	Kokosvet (kokosolie) Hard frituurvet

## 2.3 Vlees of vleesvervangende producten

Koolhydraten:

- **Puur vlees, kip en gevogelte, vis en ei bevatten geen koolhydraten.**
- **1-2 eetlepels noten bevatten nauwelijks koolhydraten.**
- **1 portie bewerkt vlees, zoals een gepaneerde schnitzel, een gehaktbal of kibbeling, bevat ongeveer 10-20 gram koolhydraten.**
- **2 opscheplepels gare peulvruchten (zo'n 100 gram) bevatten ongeveer 15 gram koolhydraten.**
- In verschillende soorten **vegetarische producten**, zoals Quorn, Tivall en Valess, zitten **verschillende hoeveelheden koolhydraten**. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten het product bevat.

Gezonde keuzes	Minder gezonde keuze
Onbewerkte, magere vleessoorten zoals kip, kalkoenfilet, sukadelap, magere runderlappen, biefstuk haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, hamlap, varkenshaas, (extra) mager gehakt en mager lamsvlees	Bewerkt vlees en gevogelte, zoals hamburgers, runder- en slavinken en gemarineerd vlees. Vette vleessoorten, zoals speklappen, gehakt en lamskarbonade
Vis	
Ongezouten noten of pinda's, ei	
(Gedroogde) peulvruchten zoals witte bonen, bruine bonen, kapucijners, linzen, kikkererwten	
Vegetarische producten zoals tofu, tempé of (kant-en-klare) vleesvervangende producten	

## 2.4 Groenten

Dagelijks wordt minimaal 250 gram groente aanbevolen (5 opscheplepels). U hoeft deze hoeveelheid niet alleen in de warme maaltijd te gebruiken; een deel van de groenten kunt u ook tussendoor of bij de broodmaaltijd eten.

Koolhydraten:

- **1 grote opscheplepel groente bevat ongeveer 2 gram koolhydraten.**
- **In doperwten, maïs en schorseneren zitten meer koolhydraten dan in andere groenten.** 1 grote opscheplepel bevat 6 tot 8 gram koolhydraten.

<b>Gezonde keuze</b>	<b>Minder gezonde keuze</b>
Verse groenten Diepvriesgroenten Groenten uit pot of blik	Groenten à la crème

## 2.5 Aardappelen en graanproducten

Koolhydraten:

**2 kleine aardappelen (ter grootte van een kippenei, ongeveer 50 gram per stuk), bevatten ongeveer 16 gram koolhydraten.** Voor variaties zie onderstaande tabel.

<b>Gezonde keuze</b>	<b>Minder gezonde keuze</b>
1,5 opscheplepel volkorenpasta 1 opscheplepel zilvervliesrijst 1 opscheplepel volkoren couscous, bulgur of gierst	1,5 opscheplepel witte pasta 1 opscheplepel witte rijst of witte couscous
2 opscheplepels zelfgemaakte aardappelpuree van gekookte aardappelen en magere of halfvolle melk	2 opscheplepels kant-en-klare aardappelpuree of bereid met aardappelpuree-poeder
1 opscheplepel friet of 2 opscheplepels aardappels gebakken in 'gezonde keuze' vetten	1 opscheplepel friet of 2 opscheplepels aardappels gebakken in 'minder gezonde keuze' vet
1 snee volkoren brood	2 sneetjes stokbrood
	1 schaaltje appelmoes of compote zonder suiker of 1 klein schaaltje appelmoes of compote met suiker
2 opscheplepels gare peulvruchten	
½ volkoren wrap*	½ wrap*

\* In wraps zitten vaak verschillende hoeveelheden koolhydraten. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten de wrap bevat.

## 2.6 Nagerechten

Een nagerecht dat is bereid met magere of halfvolle (soja)melk zonder toevoeging van suiker, is een gezonde keuze.

Koolhydraten:

**1 schaaltje yoghurt\*** bevat ongeveer 7 gram koolhydraten en kunt u vervangen door:

- 1 schaaltje vruchtenyoghurt, uitsluitend gezoet met zoetstof
- 1 schaaltje kwark
- 1 schaaltje vla, uitsluitend gezoet met zoetstof
- ½ portie fruit

**1 portie nagerecht\*** van ongeveer 15 gram koolhydraten kan zijn:

- 1 schaaltje yoghurt met ½ portie fruit
- 1 schaaltje yoghurt met 1 eetlepel muesli
- 1 schaaltje kwark met ½ portie fruit
- 1 schaaltje sojayoghurt of sojakwark
- 1 portie fruit
- 1 schaaltje ½ yoghurt en ½ vla
- 1 schaaltje pap zonder suiker
- 1 bolletje ijs

**1 portie met suiker gezoet nagerecht\*** van ongeveer 22 gram koolhydraten kan zijn:

- 1 schaaltje (soja)vla
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt
- 1 schaaltje vanilleyoghurt
- 1 schaaltje vruchtenkwark
- 1 klein schaaltje pudding

\* In verschillende soorten nagerechten zitten vaak verschillende hoeveelheden koolhydraten. Lees daarom op de verpakking hoeveel koolhydraten het product bevat.



### 3. Zuivel en zuivelvervangende producten

Koolhydraten:

**1 glas melk bevat ongeveer 7 gram koolhydraten.**

<b>Gezonde keuze</b>	<b>Minder gezonde keuze</b>
1 glas magere of halfvolle melk	1 glas volle melk
1 glas karnemelk	1 glas/schaaltje volle yoghurt/ volle kwark
1 glas/schaaltje magere of halfvolle yoghurt/kwark	
1 glas magere of halfvolle zuiveldrank*	
1 glas sojadrink*	

\* In zuiveldrank en zuivelvervangende producten zitten vaak verschillende hoeveelheden koolhydraten. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten het product bevat.

## 4. Fruit

De aanbevolen hoeveelheid fruit is 2 stuks per dag.

Koolhydraten:

**1 portie fruit bevat gemiddeld 15 gram koolhydraten.**

Onder 1 portie fruit wordt verstaan:

- 1 appel	- 2-3 mandarijnen	- 1 schaalpje kruisbessen
- 1 sinaasappel	- 4 pruimen	- 1 schaalpje kersen
- 1 peer	- 5 abrikozen	- 2 schaalpjes aalbessen
- 1 grote grapefruit	- 7 lychees	- 2 schaalpjes bosbessen
- 1 grote perzik	- 10 druiven	- 2 schaalpjes zwarte bessen
- 1 grote nectarine	- 1 schijf ananas	- 2 schaalpjes bramen
- 1 grote kiwi	- 2 schijven meloen	- 2 schaalpjes aardbeien
- 1 kleine banaan	- ½ papaja	- 2 schaalpjes frambozen
	- ½ kaki	
	- ½ granaatappel	
	- 1/3 mango	

<b>Gezonde keuze</b>	<b>Minder gezonde keuze</b>
1 portie vers fruit of diepvriesfruit	½ schaalpje fruit uit blik of pot op siroop
	1 glas vruchtensap
1 portie gepureerd fruit zonder toegevoegde suiker	½ schaalpje met suiker gezoete appelmoes, compote of fruitmoes

## 5. Dranken

Koolhydraten in dranken zijn zogenaamde 'snelle' koolhydraten. Na het drinken van ondergenoemde dranken met koolhydraten, stijgt uw glucosewaarde snel. Om glucosepieken te voorkomen is het beter deze dranken te vermijden. Als u ze wel drinkt, drink dan in een rustig tempo.

Koolhydraten:

**In verschillende soorten dranken zitten verschillende hoeveelheden koolhydraten.** Lees daarom op de verpakking hoeveel koolhydraten het product bevat.

- **1 klein glas frisdrank of 1 glas vruchtensap bevat ongeveer 15 gram koolhydraten.** Zorg ervoor dat de hoeveelheid koolhydraten gelijk is aan uw basisdieet. Gebruik deze drank in plaats van een ander product met deze hoeveelheid koolhydraten.

Frisdrank is een goede keuze bij een hypoglykemie, zie de informatie '[wat te doen bij een hypoglykemie](#)'.

- **Dranken met de aanduiding 'Light' zijn niet altijd koolhydraat-vrij.** In light frisdrank of vruchtensap kan bijvoorbeeld **3-4 gram koolhydraten** per 100 ml zitten. Gebruik deze met mate, want als u er veel van drinkt kan de bloedglucose hoger worden dan u wenst.
- **Dranken met minder dan 1 gram koolhydraat per 100 ml** zijn bijvoorbeeld Rivella Light, 7Up Light, cola light, sinas light, cassis light en light limonadesiroop.

Gezonde keuze	Minder gezonde keuze
Water, thee en koffie zonder suiker. Met mate: light frisdrank (met minder dan 1 gram koolhydraat/100 ml)	Groente- en vruchtensappen, frisdrank, sportdrank, energiedrank, ijsthee, vitaminewater
	Alcohol, zie informatie op de website van het <a href="#">Diabetes Fonds</a>

## 6. Diversen

### 6.1 Soep

Koolhydraten:

- Een kop soep zonder bindmiddel (vermicelli, rijst, bloem) bevat nauwelijks koolhydraten.
- Een kop gebonden soep bevat ongeveer 6 gram koolhydraten.
- Een kop maaltijdsoep (bijvoorbeeld erwtensoep) bevat ongeveer 12 gram koolhydraten.

Gebruik soep in plaats van een ander product met deze hoeveelheid koolhydraten.

Bereid soep bij voorkeur van mager soepvlees/kip/vis, groenten, specerijen, kruiden en eventueel een bouillontablet. Gebruik van roomboter, room en vet vlees en dergelijke maakt de soep minder gezond. Soep uit pakjes bevat meestal weinig vet, met uitzondering van de roomsoepen. Het vetgehalte van soep uit blik is zeer wisselend.

### 6.2 Kant-en-klaarmaaltijden

Koolhydraten:

Raadpleeg de voedingswaarde op de verpakking om te zien hoeveel koolhydraten het product bevat. Er kan een groot verschil in zitten.

Sommige kant-en-klaarmaaltijden bevatten minder gezonde vetten en weinig groenten, bijvoorbeeld pizza, lasagne, stampot met spekjes en worst. Gebruik deze bij uitzondering.

### 6.3 Tussendoortjes

Koolhydraten:

Enkele producten bevatten **geen of heel weinig koolhydraten**. Voorbeelden:

- (Snack)groenten.
- Kaas, vlees, kip of vis; kies zo veel mogelijk de gezonde keuze.
- Een eetlepel noten, pinda's, zonnebloempitten of olijven; de ongezouten soorten zijn een gezonde keuze.

In onderstaande tabel staan voorbeelden van een **tussendoortje\*** van ongeveer **15 gram koolhydraten**.

Gezonde keuze	Minder gezonde keuze
1 portie fruit 1 eetlepel gedroogd fruit	4-5 snoepjes zoals winegums of drop 5 blokjes chocolade klein puntje gebak afhankelijk van soort 2 kleine koekjes, 1 mueslireep of 1 plakje ontbijtkoek 1 bolletje ijs
1 snee bruin- of volkorenbrood met notenpasta	1 zakje chips of zoutjes
2 sneetjes volkoren stokbrood of 4 volkoren toastjes met bijvoorbeeld zalm, zachte geitenkaas of hüttenkäse	Gefrituurde snacks, zoals 3 bitterballen, 1 kaassoufflé of ½ loempia

\* In tussendoortjes zitten verschillende hoeveelheden koolhydraten. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten het product bevat.

## 7. Maten: wegen en meten

Weeg en meet de producten waarbij een gewicht of een maat staat aangegeven, een aantal keer af om vertrouwd te raken met de portiegrootte. Is uw portiegrootte afwijkend? Bereken dan hoeveel koolhydraten u binnenkrijgt.

In deze variatielijst is uitgegaan van de volgende maten:

1 glas (melk, vruchtensap)	150 milliliter
1 schaalte (pap, yoghurt)	150 milliliter
1 kop (soep)	200 milliliter
1 afgestreken eetlepel (bindmiddel)	7 - 10 gram
1 eetlepel (zoet beleg, bindmiddel)	10 - 15 gram
1 grote lepel (aardappelvervanging)	50 gram
1 snee (bruinbrood)	35 gram

## 8. Rekenen met koolhydraten

In deze variatielijst staan slechts enkele voorbeelden van voedingsmiddelen waarmee u uw voeding kunt afwisselen. Wilt u van meer producten weten hoe u deze in uw voeding kunt inpassen? Dan is het handig om te leren rekenen met koolhydraten. U kunt hierbij gebruik maken van de voedingswaarden die vermeld staan op de verpakking. De diëtist kan u hierbij helpen.

Ook zijn er handige voedingsmiddelentabellen waarmee u de voedingswaarde van veel producten kunt opzoeken, Een voorbeeld is de Eettabel van het Voedingscentrum (ISBN 978-90-5177-029-2). Deze is te koop bij de diëtist, te bestellen via [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en te koop bij de boekhandel.

Daarnaast zijn er apps (bijvoorbeeld de Eetmeter van het Voedingscentrum) waarmee u de hoeveelheid koolhydraten van producten kunt opzoeken. De diëtist kan u hier meer informatie over geven.

## 9. Aanvullende informatie

Wilt u meer weten over zoetstoffen. Kijk dan op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).