

# Dranken zonder koolhydraten



Als je diabetes hebt geven wij het advies om geen dranken te nemen die veel koolhydraten bevatten. Zowel 'natuurlijke' als toegevoegde suikers in dranken kunnen je glucosegehalte in het bloed snel doen stijgen en worden daarom afgeraden.

In plaats van vruchtensappen, limonadesiroop met suiker, gewone frisdranken en thee/koffie met suiker raden we aan om dranken zonder suikers te nemen. Ook wanneer je honing of rietsuiker gebruikt, stijgt je glucose (te) snel.

Wat mag wel:

- ✓ Water (uit de kraan of een fles, met of zonder bubbels); voor wat smaakvariatie kun je ook eens een takje munt, schijfje citroen of ijsblokjes toevoegen
- ✓ Thee zonder suiker; je kunt heel veel smaakjes kopen, ook soorten zoals vruchtenthee of thee met karamelsmaak bevatten geen of nauwelijks koolhydraten
- ✓ Koffie zonder suiker; met of zonder (koffie)melk
- ✓ Melk, karnemelk of (naturel) yoghurt
- ✓ Limonadesiroop gezoet met zoetstoffen
- ✓ Light frisdrank (met of zonder bubbels); o.a. Cola light, Max of Zero, Sinas Zero, Sprite, Crystal Clear, Fanta Zero

Als je thee of koffie zonder suiker echt niet lekker vindt, kun je ook een zoetje gebruiken; deze kun je als tabletjes kopen, maar ook als poeder of vloeistof.

In de light frisdranken en limonades wordt vaak een combinatie van zoetstoffen gebruikt. Sucralose en Acesulfaam-K worden het vaakst gebruikt, soms worden andere zoetstoffen zoals Stevia gebruikt.

Goed om te weten:

- Kijk altijd goed op de verpakking hoeveel koolhydraten je drank bevat. Meestal staat het genoteerd in aantal grammen koolhydraten per 100 ml. Een gemiddeld glas bevat 250 ml drank.
- Op de verpakking van vruchtensappen staat vaak "bevat geen toegevoegde suikers". Omdat in het fruit van nature vruchtensuikers zitten bevatten vruchtensappen, ook als je ze zelf perst, flink wat koolhydraten. Bijvoorbeeld 1 glas zelf geperst sinaasappelsap van 250 ml bevat 23 gram koolhydraten. Fruitdranken zijn vaak vruchtensap gemengd met water en bevatten daardoor wat minder koolhydraten. Nectars bevatten vaak toegevoegde suikers.
- Wees matig in het gebruik van (producten met) zoetstoffen.

Onderstaande afbeeldingen enkele voorbeelden van limonadesiropen die weinig tot geen koolhydraten bevatten. De verschillende merken hebben vaak ook diverse smaken. Het verschilt per supermarkt welke merken en hoeveel smaken worden aangeboden.



Diaboss heeft ook een apart informatieblad over zoetstoffen. Als je meer informatie wil over dranken met weinig koolhydraten maak dan een afspraak met één van de diëtisten van **DIABOSS** je diabetes de basis.