

# DIABOSS

je diabetes de baas



## Wat zijn koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor je lichaam. Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- Zetmeel; in bijvoorbeeld aardappelen, brood en rijst
- Melksuiker (lactose); in bijvoorbeeld melk en yoghurt
- Vruchtensuiker (fructose); in fruit en vruchtensappen
- (Kristal-)suiker; in honing, stroop, zoet broodbeleg, koekjes, frisdrank en snoep

In je lichaam worden koolhydraten verteerd en omgezet tot glucose. De glucose komt in je bloed terecht (= bloedsuiker). Er zijn ook koolhydraten die niet verteerbaar zijn, dit zijn voedingsvezels. Je lichaam kan geen glucose maken van voedingsvezels.

## Koolhydraten en insuline

De hoeveelheid koolhydraten die je eet, bepaalt voor een belangrijk deel hoeveel glucose er in je bloed komt. Om glucose op te nemen in de cellen zodat die ze als brandstof kunnen gebruiken, is insuline nodig. Hoeveel insuline je bij een maaltijd nodig hebt, hangt dus af van de hoeveelheid koolhydraten. Het hangt ook af van bijvoorbeeld je leeftijd en je gewicht.

## Hoeveel koolhydraten mag ik?

Op de website van het Voedingscentrum kun je lezen hoeveel brood, fruit, aardappelen etc. er wordt aanbevolen bij verschillende leeftijden. Hoeveel koolhydraten je nodig hebt hangt af van je gewicht, leeftijd en activiteiten, zoals sporten. Je hoeft ook niet elke dag dezelfde hoeveelheid koolhydraten te eten.

# Langzame en snelle koolhydraten

Sommige koolhydraten worden sneller omgezet in glucose dan andere; er zijn dus 'snelle' en 'langzame' koolhydraten. De aanwezigheid van vezels, vet en eiwit binnen een maaltijd met koolhydraten vertragen de opname van koolhydraten. Het getal dat aangeeft hoe snel een voedingsmiddel je glucose laat stijgen, heet de glycemische index (GI). Een lage GI betekent dat je glucose langzaam stijgt, en ook weer langzaam daalt. Dat is dus beter dan een hoge GI, die staat voor een snelle stijging, gevolgd door een snelle daling van je bloedglucose.

Voorbeelden van voedingsmiddelen met snelle koolhydraten zijn cornflakes, stokbrood, zoet broodbeleg (jam, chocopaste etc.) en suikerhoudende dranken. Langzame koolhydraten zitten bijvoorbeeld in melkproducten, roggebrood en peulvruchten (zoals linzen, bruine bonen). Langzame koolhydraten, dus voedingsmiddelen met een lage GI, verdienen de voorkeur.

## Berekenen van hoeveelheid koolhydraten

Om de hoeveelheid insuline af te stemmen op wat je eet, moet je weten hoeveel koolhydraten er in een voedingsmiddel of gerecht zitten. Je kunt dit opzoeken



- Op het etiket
- Op internet; bijvoorbeeld de websites [www.koolhydratentabel.nl](http://www.koolhydratentabel.nl) of [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl)
- In tabellen; zoals het boekje "Eettabel" van het Voedingscentrum
- Met behulp van App's; zoals de app "MijnEetmeter" van het Voedingscentrum.

Om goed te berekenen hoeveel koolhydraten er zitten in bijvoorbeeld de rijst, pasta of aardappelen die je eet, raden wij aan om wat je op je bord doet af en toe af te wegen met een keukenweegschaal.

De diëtist kan je helpen bij het leren berekenen van de hoeveelheid koolhydraten in je eten en drinken. In het begin is het lastig en kost het veel tijd. Het is daarom handig om dingen die je vaker eet of drinkt op een lijstje te zetten, zodat je het minder tijd kost om het op te zoeken.

## Meer informatie:

**DIABOSS** je diabetes de baas heeft ook informatiebladen over nuttige apps om koolhydraten te berekenen en over het lezen van verpakkingen van voedingsmiddelen. Voor vragen over voeding kun je altijd terecht bij één van de diëtisten van **DIABOSS** je diabetes de baas. Je kunt een afspraak maken, ook telefonisch of via de mail.