

Variatie in de voeding, vervangen van producten

Afwisseling in de voeding is belangrijk, ook als u een dieet volgt. Het zorgt ervoor dat u met plezier en smaak blijft eten, maar ook dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

Hoe kunt u variëren?

Het is belangrijk om de totale hoeveelheid koolhydraten in uw maaltijden en tussendoortjes ongeveer gelijk te houden. Zo blijft uw bloedglucose het meest stabiel. U kunt dit doen door te 'ruilen': u laat iets uit de maaltijd weg en neemt er iets anders voor in de plaats. Hoeveel u weglaat en hoeveel u ervoor in de plaats neemt, hangt af van de voedingsmiddelen: het ene product bevat nu eenmaal meer koolhydraten dan het andere.

Uit onderstaande variatielijst kunt u producten kiezen die u in plaats van het weggelaten product kunt nemen. De hoeveelheden voor een goede vervanging staan erbij vermeld.

In de lijsten ziet u drie kolommen: **Bij voorkeur**, **Met mate** en **Bij uitzondering**.

De groep **Bij voorkeur** voldoet aan de 'richtlijnen goede voeding'. Deze producten bevatten vaak minder vet en energie (calorieën) en/of meer voedingsvezel dan de producten in de andere twee groepen.

Probeer zo vaak mogelijk te kiezen uit de groep **Bij voorkeur**. U hebt dan, ook binnen een gezonde voeding bij diabetes, de speelruimte om af en toe uit de andere groepen te kiezen.

Broodmaaltijd

Brood

In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

Bij voorkeur

- 1 snee bruin- of volkorenbrood
- 1,5 snee licht roggebrood
- 1 snee donker roggebrood
- 2 volkoren beschuiten
- 2 volkoren knäckebröd
- 2 rijstwafels
- 2 sneetjes bruin stokbrood
- 1 schaaltje magere yoghurt of halfvolle melk met:
 - 1 eetlepel muesli of
 - 1 volkoren beschuit of
 - 2 eetlepels Brinta of
 - 2 eetlepels havermout

Met mate

- 1 snee krenten- of rozijnenbrood (met spijs)
- 1 snee witbrood
- 2 beschuiten
- 2 knäckebröd
- 2 cream crackers
- 0,5 bolletje (wit, bruin, krenten-, muesli-)
- 0,5 luxe broodje (koffie-, pudding-enz.)
- 2 sneetjes stokbrood
- 1 sanovite of andere maaltijdcracker
- 2 matses
- 1 beschuitbol

Bij uitzondering

- 1 schaaltje magere yoghurt of halfvolle melk met:
 - 2 eetlepels cornflakes
- 0,5 grote of 1 kleine croissant
- 0,5 saucijzenbroodje
- 0,5 shoarmabroodje

Broodsmearsels

Bij voorkeur

- Laagvetproducten met een vetgehalte van 3 tot 35 gram vet per 100 gram, zoals Linera
- Halvarineproducten met een vetgehalte van 35 gram vet per 100 gram, zoals alle lightproducten
- Halvarine met een vetgehalte van 40 gram vet per 100 gram, zoals alle dieethalvarines en halvarineproducten

Met mate

- Margarine met een vetgehalte van 60-80 gram vet per 100 gram product, zoals alle dieetmargarines en margarinesoorten

Bij uitzondering

- Roomboter en halfvolle roomboter

Er bestaan tegenwoordig zoveel verschillende soorten smearsels voor op het brood, dat we ze niet allemaal in het overzicht kunnen opnemen. Als u op uw gewicht moet letten, neem dan liefst producten uit de eerste kolom. Als u niet op uw gewicht hoeft te letten, dan kunt u ook producten uit de tweede kolom gebruiken.

Hartig broodbeleg

Bij voorkeur

- 20+ en 30+ kaas en smeerkaas, zoals Leidse kaas, Milner, Miland, Westlite, Slankie, Zilverkuipje, Linera smeerkaas, Zwitserse strooikaas, hüttenkäse (cottage cheese), camembert 30+ enz.
- rookvlees, rosbeef, fricandeau, achter- en schouderham, kip- of kalkoenrollade en -filet
- gekookt ei (max 3 per week)

Met mate

- 40+ en 45+ kaas en smeerkaas, zoals Edammer, camembert 45+ enz.
- casselerib, gekookte tong, corned beef

Bij uitzondering

- 48+ en kaassoorten met meer vet, zoals Goudse, roomkaas, brie enz.
- bacon, bloedworst, boterhamworst, cervelaatworst, gehakt, leverworst, ontbijtspek, paté, palingworst, rauwe ham, salami, smeerleverworst, lever, zure zult
- gebakken ei, omelet (max 3 eieren per week)

Zoet broodbeleg

Bij voorkeur

- vers fruit zoals aardbei, appel of banaan
- groente zoals komkommer, radijs, tomaat
- groentespread
- halvajam
- honing
- (appel)stroop
- vruchtenhagel
- pindakaas en andere notenpasta's

Met mate

- chocoladehagel of -vlokken

Bij uitzondering

- chocolade- en hazelnootpasta

Fruit

In plaats van 1 portie of stuk fruit kunt u nemen:

Bij voorkeur

- 1 appel, peer of sinaasappel
- 1,5 grapefruit
- 2 mandarijnen
- 2 kiwi's
- 3 verse pruimen
- 1 schijf verse ananas
- 2 schijven ($\pm 2 \times 100$ gram) meloen
- 2 nectarines of perziken
- 1 kleine banaan of 0,5 grote banaan
- 1 trosje druiven (± 15 st)
- 6 verse abrikozen
- 0,5 mango
- 6 lychees
- 1 schaalje kersen of kruisbessen
- 2 schaaljes aardbeien, bramen, frambozen, zwarte bessen of rode bessen
- 1 glas ongezoet vruchtensap

Met mate

- 2 verse vijgen
- 1 schijf ananas op siroop
- 1 schaalje vruchten op siroop
- 0,5 schaalje appelmoes met suiker
- 1 schaalje appelmoes zonder suiker
- 3 gedroogde pruimen (35 g)
- 1 opscheplepel tuttifrutti (50 g)
- 1 gedroogde vijg (20 g)
- 1 klein glas tweedrank

Bij uitzondering

Warme maaltijd

Soep

Bij voorkeur

- heldere soep uit een pakje, blik of zelf-gemaakt
- bouillon

Met mate

- gebonden soep, crèmesoep, soep met toevoegingen als room, kaas, vet vlees of worst

Bij uitzondering

Vlees, vis en gevogelte

Bij voorkeur

- rundvlees zoals bieflapje, biefstuk, filetrollade, poulet, rosbief, schenkel, tartaar, sucadelappen, entrecôte
- varkensvlees zoals fricandeau, hamlappen, varkenshaas, varkensoester, ongepaneerde schnitzel, filetlapje, filetrol-lade, haaskarbonade
- kalfsvlees, alle soorten
- vis: kabeljauw, koolvis, schelvis, schol, rog, schar, (snoek)baars, spiering, tong, tonijn, wijting, poon, pieterman, mosselen
- gevolgelte: kip- of kalkoenfilet, -tournedos, -biefstuk
- vleesvervanging

Met mate

- riblappen, rundergehakt, runderrollade, rundervink
- rib- of schouderkarbonade, schouderlappen
- lekkerbekje, alle soorten haring, zalm, makreel, sardine, vissticks en garnalen

(Gebruik deze producten met mate als u op uw gewicht moet letten. Zo niet, dan kunt u ze vrij gebruiken.)

Bij uitzondering

- hacheevlees, klapstuk, half-om-half gehakt, doorregen runderlappen
- rookworst, saucijzen, slavink, speklappen, vleesschijf, doorregen varkenslappen
- gevolgelte vlees met vel

Jus of saus

Bij voorkeur

- jus gemaakt van een vloeibaar bak&braadproduct of olie en een flinke scheut water om af te blussen of jus uit een zakje, gemaakt met een heel klein beetje olie
- groentesaus met weinig vet, zelfgemaakt of uit een pakje
- sauzen zoals ketjap, rode sauzen zoals barbecuesaus of ketchup
- sla of fritessaus met max. 10% olie

Met mate

- jus gemaakt van olie en een klontje margarine (gelijke delen), en een flinke scheut water om af te blussen
- satésaus
- sla of fritessaus met 25% olie en halvolle mayonaise met 40% vet zoals yogonaise of halvanaise

Bij uitzondering

- vette jus, niet afgeblust met water
- vinaigrette (1 deel azijn en 3 delen olie)
- sauzen van crème fraîche, zure room, alle 'witte' sauzen zoals knoflooksaus en cocktailsaus
- mayonaise en slasaus met 50% olie

Groente

Van de meeste soorten groente kunt u een ruime portie nemen: zo'n 3 tot 4 opscheplepels. Groente levert veel voedingsstoffen en weinig energie. Het koolhydraatgehalte in de meeste groente is vrij laag, zodat u er best een lepel extra van kunt nemen.

Groentesoorten die meer koolhydraten bevatten en meer invloed op uw bloedglucose kunnen hebben, zijn bijvoorbeeld doperwten, maïs, schorseneren, tuinbonen en artisjokbodem. Van deze soorten kunt u beter een halve portie nemen of ter compensatie uw nagerecht laten staan.

Appelmoes, stoofpeertjes en tuttifrutti e.d. zijn geen vervanging voor groente. Als u elke dag een beetje van deze fruitsoorten neemt, kunt u ze afwisselen. Wilt u ze een keertje extra bij de warme maaltijd nemen, dan kunt u het nagerecht laten staan of in plaats van 1 lepel appelmoes, stoofpeertjes e.d. 1 aardappel minder nemen.

Aardappels, rijst, pasta's en peulvruchten

In plaats van 3 aardappels (ter grootte van een ei) kunt u nemen:

Bij voorkeur

- 4 opscheplepels aardappelpuree
- 150 g zoete bataat
- 2 aardappellepels gare volkorenmacaroni, -spaghetti, -mie
- 1,5 opscheplepel gare zilvervliesrijst
- 3 opscheplepels gare peulvruchten zoals witte of bruine bonen, kapucijners, linzen, witte bonen in tomatensaus enz.
- 1 soepkom peulvruchtensoep
- 1 stuk cassave of yam (ca. 100 g)
- 1 kleine groene bakbanaan
- 1 kleine roti of wrap (ca. 75 g)
- 1,5 snee (volkoren) brood met hartig beleg

Met mate

- 2 aardappellepels gare macaroni, spaghetti, mie
- 1,5 opscheplepel gare rijst

Bij uitzondering

- 2 opscheplepels gebakken aardappels of frites
- 3 aardappelkroketjes
- 1,5 opscheplepel bami
- 1,5 opscheplepel nasi

Samengestelde gerechten

Ook samengestelde gerechten of éénpansgerechten zoals maaltijdsoep, pizza, lasagne, nasi goreng en stamppot kunnen de warme maaltijd vervangen. Van deze gerechten is het echter moeilijk te zeggen hoeveel u ervan kunt gebruiken.

In de lijst hierboven vindt u enkele voorbeelden ter vervanging van de aardappels. Gebruikt u bij de vervanging van aardappels nog wat groente en vlees, dan kunt u ongeveer de hoeveelheden aanhouden die u normaal eet. Als u het gerecht zelf maakt, kunt u extra veel groente in (bijvoorbeeld) de stamppot, maaltijdsoep, lasagnesaus of nasi verwerken. Dan kunt u er iets meer van eten omdat groente weinig koolhydraten bevat.

Van kant-en-klare pizza, lasagne e.d. kunt wat minder eten dan van een maaltijd van groente, aardappels en vlees. Maar u kunt er bijvoorbeeld een lekkere salade bij maken. Een salade bevat weinig koolhydraten maar geeft wel verzadiging.

Melk, melkproducten en nagerechten

Bij voorkeur

- karnemelk
- magere of halfvolle melk
- magere yoghurt

Met mate

- halfvolle yoghurt, kwark
- magere of halfvolle chocolademelk, zelfgemaakt of uit een pak (zonder toegevoegde suiker)
- yoghurtdranken zoals Fristi
- magere vla
- consumptie-ijs

Bij uitzondering

- volle melk, yoghurt, kwark
- volle chocolademelk
- volle vruchtenyoghurt, kwark e.d.
- (volle) vla
- (room)pudding, pap, chocolademousse e.d.
- roomijs

Tussendoortjes

In plaats van 1 klein koekje kunt u nemen:

Bij voorkeur

- 1 (volkoren)biscuitje
- 1 (volkoren)beschuit of knäckebröd met (mager) hartig beleg
- 0,5 portie fruit of 0,5 glas ongezoet vruchtensap
- 1 glas magere/halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt

Met mate

- 2 maria biscuitjes
- 2 eetlepels noten of Japanse mix,
- 2 kleine zoute koekjes
- 1 grote toast met hartig beleg
- 1 glas chocolademelk halfvol geen suiker toegevoegd

Bij uitzondering

- 1 bitterbal of andere kleine snack
- 1 chocolaatje of bonbon

In plaats van 2 kleine koekjes, 1 portie fruit of 1 snee brood kunt u nemen:

Bij voorkeur

- 2 (volkoren) biscuitjes
- 1 plak ontbijtkoek
- 1 Evergreen of 2 Sultana's
- 2 (volkoren) beschuit of knäckebröd met (mager) hartig beleg
- 1 snee brood met hartig beleg,
- 1 snee krentenbrood
- klein zakje popcorn (25 g)
- 1 portie fruit of 1 glas ongezoet vruchtensap

Met mate

- 4 maria biscuitjes
- 4 eetlepels noten of Japanse mix,
- 4 kleine zoute koekjes
- 2 grote toast met hartig beleg
- 1 glas 'gewone' frisdrank of limonade
- 1 glas chocolademelk halfvol

Bij uitzondering

- 2 bitterballen of andere kleine snack
- 2 chocolaatjes, bonbons, 1 mini mars enz.
- 0,5 grote koek zoals kokosmacron, gevulde koek e.d.
- 0,5 stuk gebak, 1 moorkop of 1 plak cake
- klein zakje chips (30 g)

Dranken

Bij voorkeur

- thee ('gewone', met een smaakje of kruidenthee) zonder suiker
- koffie zonder suiker eventueel met een scheutje halfvolle koffiemelk of magere/halfvolle melk
- light frisdrank of light limonadesiroop gezoet met zoetstof
- (mineraal)water
- tomaten- of groentesap
- bouillon

Met mate

- thee met een klein beetje suiker
- koffie met een klein beetje suiker
- frisdrank of limonade van 'gewone' limonadesiroop
- (alcoholvrij) bier
- andere alcoholische dranken

Bij uitzondering