



# Diabetesvoeding

## Berekenen van de koolhydraatratio

**ZOL GENK**  
Campus Sint-Jan  
Synaps Park 1  
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara  
Bessemerstraat 478  
B 3620 Lanaken  
Medisch Centrum André Dumont  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk

**ZOL MAAS EN KEMPEN**  
Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

ZOL GENK  
tel. +32(0)89 32 50 50  
ZOL MAAS EN KEMPEN  
tel. +32(0)89 50 50 50  
info@zol.be

## INLEIDING

Deze brochure geeft u meer informatie over de koolhydraatratio bereken bij diabetesvoeding en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen.

Uw behandelende geneesheer en de diëtisten zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. Y. Kockaerts (Endocrinoloog) | Juni 2020

## INHOUDSTAFEL

- 1. Wat is de Koolhydraatratio? 3**
  - 1.1 Hoe wordt de KH-ratio berekend?
  - 1.2 Een voedingsdagboek bijhouden
- 2. Tot slot 9**

# 01 WAT IS DE KOOLHYDRAAT-RATIO?

Voeding heeft een belangrijke invloed op de bloedsuikerspiegel.

We proberen de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden door onze hoeveelheid insuline aan te passen aan de hoeveelheid koolhydraten bij een maaltijd.

Dit noemen we de Koolhydraatratio (KH-ratio). De KH-ratio laat dus zien hoeveel gram koolhydraten gelijk staat aan 1 eenheid insuline ((ultra)kortwerkende).

Het zegt iets over de gevoeligheid voor insuline en kan per maaltijd en soms zelfs per dag verschillen.

## 1.1 Hoe wordt de KH-ratio berekend?

Men kan de KH-ratio op twee manieren uittellen. Dit kan via de regel van 500 of door de ratio te berekenen per maaltijd met behulp van een voedingsdagboek.

### De regel van 500

500 delen door de totale dagdosis insuline.

vb. U gebruikt 80 eenheden insuline per dag (basale insuline

+ bolussen). Dan is uw KH-ratio  $500:80 = 6.25$

Dit betekent dat u met 1 eenheid insuline 6.25 gr koolhydraten kan verwerken. Of dat u per 6.25 gr koolhydraten 1 eenheid insuline nodig heeft.

Deze methode kan u toepassen als u een goede diabetesregeling heeft. Het is een grove schatting. Bij ieder maaltijdmoment wordt dan dezelfde KH-ratio gebruikt, terwijl deze eigenlijk kan variëren doorheen de dag.

### Met behulp van een voedingsdagboek

Hier gaan we het aantal koolhydraten dat per maaltijdmoment gegeten wordt delen door de hoeveelheid insuline die ingespoten/gebolust wordt.

Ontbijt: .....gr KH  
KH-ratio  
= .....gr KH:.....eenheden insuline  
= .....

Middagmaal: .....gr KH  
KH-ratio  
= .....gr KH:.....eenheden insuline  
= .....

Avondmaal: .....gr KH  
KH-ratio  
=.....gr KH: .....eenheden insuline  
=.....

vb. U neemt bij het ontbijt 43 gr KH en moet daar 6E insuline voor bolussen. De KH-ratio is hier à  $43:6 = 7.17$

Dit betekent dat u met 1 eenheid insuline 7.17 gr koolhydraten kan verwerken. Of dat u per 7.17 gr koolhydraten 1 eenheid insuline nodig heeft.

Bij een insulinepomp bevelen we aan om de bolus wizard of bolus-calculator te gebruiken.

Bij hoge waarden na een maaltijd moet de KH-ratio verminderd worden --> meer insuline.

Bij lage waarden na een maaltijd moet de KH-ratio verhoogd worden --> minder insuline.

## 1.2 Een voedingsdagboek bijhouden

- Om de KH-ratio zo correct mogelijk te berekenen, is het belangrijk dat u 5 dagen nauwkeurig een voedingsdagboek

bijhoudt. We vragen om het volgende te noteren:

- Een zevenpuntsmeting= een vingerprik uitvoeren:
  - Nuchter
  - 2u na de maaltijd
  - voor het middagmaal
  - 2u na de maaltijd
  - voor het avondmaal
  - 2u na het avondmaal
  - bij het slapengaan
- De hoeveelheid koolhydraten van alles wat u eet en drinkt (in gram). Hiervoor moet u uw maaltijden afwegen. (Zie verder uitleg over hoe u uw aantal KH kan berekenen)
- De eenheden insuline
- Opmerkingen: sport, stress, hypo enz..

### Hoe KH-grammen tellen?

Om het aantal KH in uw voeding te tellen, kan u gebruik maken van een KH-lijst, sites of apps:

- App Diafood
- App Helpdiabetes (niet voor iphone)
- [www.koolhydraten.com](http://www.koolhydraten.com)
- [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl)
- App Mijn eetmeter

60 g of 2 sneden brood	--> ? g koolhydraten
100 g brood : 100 x 60	--> 40 g koolhydraten :100 x60
60 gr of 2 sneden brood	--> 24 g koolhydraten
210 g of 3 aardappelen	--> ? g koolhydraten
100 g aardappelen : 100 x 210	--> 18.6 g koolhydraten : 100 x 210
210 g of 3 aardappelen	--> 39 g koolhydraten
300 g gekookte (=120 g onge- kookte) pasta	--> ? g koolhydraten
250 g gekookte (=100 gr onge- kookte) pasta : 250 x 300	--> 71 g koolhydraten : 250 x 300
300 g gekookte (120 gr onge- kookte) pasta	--> 85,2 g koolhydraten









## 02 TOT SLOT

Het volledige zorgteam van de dienst Endocrinologie zal trachten u zo goed mogelijk te ondersteunen.

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties, laat het ons weten.

Wij zijn er om u te helpen!

Heeft u opmerkingen bij deze brochure?  
Geef ons gerust een seintje!

Contactpersoon:

Diëtiste Endocrinologie  
T 089/32 55 94  
diabetes@zol.be







[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](http://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.facebook.com/ZOLzh](http://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](http://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be)

Raadpleeg online uw medisch dossier via [www.mijnzol.be](http://www.mijnzol.be)