



# Koolhydraat- ruilwaarden

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemmerstraat 478  
B 3620 Lanaken

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



## INLEIDING

Deze brochure geeft u meer informatie over koolhydraatruilwaarden 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) | Augustus 2018

## INHOUDSTAFEL

<b>1. Koolhydraatruilwaarden</b>	<b>3</b>
1.1 Hoe KW gebruiken?	
1.2 Hoe KW zelf berekenen?	
<b>2. Tot slot</b>	<b>5</b>

# 01 KOOLHYDRAAT- RUILWAARDEN

In een gezonde diabetesvoeding gaan we extra aandacht geven aan de hoeveelheid ingenomen koolhydraten en de spreiding van die koolhydraten (KH) doorheen de dag.

Het is belangrijk om te weten welke voedingsmiddelen koolhydraten bevatten en over hoeveel koolhydraten het dan gaat. Koolhydraten kunnen geteld en geruild worden.

Als we werken met een systeem van koolhydraatruilwaarden (KW) gaan we een beter inzicht krijgen in de hoeveelheid koolhydraten van voedingsmiddelen. Door KW te gaan gebruiken gaan we een beter evenwicht kunnen bewaren tussen de hoeveelheid opgenomen koolhydraten en de hoeveelheid werkzame insuline.

We gaan dus alle voedingsmiddelen waarin koolhydraten zitten omzetten naar ruilwaarden.

## 1.1 Hoe KW gebruiken?

1 portie koolhydraatruilwaarde= 10-15g KH (12.5g KH)

Volgende bronnen bevatten koolhydraten:

- Brood
- Aardappelen
- Deegwaren, rijst, bindmiddelen
- Melk
- Groenten
- Fruit

### **Zetmeelproducten: aardappelen, deegwaren, brood, rijst, bindmiddelen**

#### **1 portie= 1 KW**

- 1 snede brood (35g): bruin, volkoren, rogge, wit
- 2 beschuiten, 2 toast, 2 knäckebröd, 2 cracotten
- 1 plak of 20g peperkoek
- 30g stokbrood
- ½ pistolet, sandwich
- 1 aardappel (70g)
- 50g frieten
- 2 kroketten (60g)
- 20g ongekookte pasta, rijst, couscous, gierst, bulgur
- 30g droog gewogen peulvruchten (witte en bruine bonen, linzen, kapucijners)
- 15g puddingpoeder (2 af-

gestreken eetlepels), maïs-zetmeel, aardappelzetmeel, tapioca, vermicelli, tarwebloem

- 15g cornflakes, gepofte en gegrilde rijstkorrels (3 afgestreken eetlepels)
- 20g havermout, muesli (3 afgestreken eetlepels)

### **Melk: 1 portie= 1 KW**

- 2 koppen (300ml) magere/halfvolle melk, magere natuur yoghurt, karnemelk
- 2 bekertjes (400ml) sojadrink natuur
- 1 boltaas (200ml) pap van magere melk
- 1 beker (125g) magere yoghurt met fruit en zoetstoffen
- 1 dessertschaaltje (150ml) pudding van magere melk en zoetstoffen
- 1 bol ijs (50g)
- 1 bol sorbet (50g)

### **Groenten: 1 portie= 1 KW 300g groenten met uitzondering van:**

- 250g groenten met witte saus
- 150g artisjok, bamboescheuten, doperwtten extra fijn, pompoen
- 175g volgroeide doperwtten,

pastinaak, schorseneren, suikermaïs, dikke witte en bruine bonen

### **Fruit: 1 portie= 1KW**

- 1 appel, peer, sinaasappel, nectarine, perzik
- 250g aardbeien, stekelbessen, braambessen, frambozen, veenbessen, rode bessen, watermeloen
- 125g abrikozen, verse ananas, kaki, kersen, kiwi, pruim, pompelmoes, papaja, meloen, mandarijn
- 75g mango, lychees, passievrucht, verse vijgen
- 55g banaan, 10-tal druiven

## **1.2 KW zelf berekenen**

1 KW= 12.5g gram KH

We gaan uittellen hoeveel we van een voedingsmiddel kunnen nemen om 1 KW op te nemen.

vb. Cornflakes (Naturel)

Per 100 gr bevat deze cornflakes 76 gr KH (het totaal grammen KH gaan we gebruiken om de KW te berekenen. Geen onderscheid

## 02 TOT SLOT

maken tussen waarvan suikers, waarvan zetmeel enz..) We willen weten hoeveel grammen cornflakes we mogen eten voor 1 KW op te nemen.

100 gr cornflakes	76 gr KH
: 76	: 76
x12.5	x 12.5
16 g cornflakes	
	12.5 gr KH

We mogen dus 16 gr cornflakes tellen voor 1 KW.

Het volledige zorgteam van 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.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



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



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

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