



# Koolhydraatarme tussendoortjes

**ZOL GENK**

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

**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 koolhydraatarme tussendoortjes 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.

## INHOUDSTAFEL

- 1. Koolhydraatarme tussendoortjes** 3
  - 1.1 Tussendoortje zonder koolhydraten (Weinig tot geen invloed op de bloedsuikerspiegel)
  - 1.2 Tussendoortje met weinig koolhydraten (Kleine invloed op de bloedsuikerspiegel)
  - 1.3 Light frisdranken
- 2. Interessante sites** 4
- 3. Tot slot** 4

# 01 KOOLHY- DRAATARME TUSSENDOORTJES

Tussendoortjes kunnen best nuttig zijn: honger stillen, dieet beter volhouden, gevarieerde voeding..

Binnen het diabetesdieet moet er extra aandacht gegeven worden aan het koolhydraatgehalte van tussendoortjes.

**We maken een onderscheid tussen:**

## 1.1 Tussendoortje ZON- DER koolhydraten (weinig tot geen invloed op de bloedsuikerspiegel)

- Soep
- Rauwkost (sla, wortel, komkommer, kerstomaatjes, tomaat met ajuin, azijn, peper en olijfolie ...)
- Zuur ajuintjes
- Zure augurkjes
- Max. 6 olijfjes
- Handje vol verse noten bv: hazel-, okker-, amandelnoot (niet gezouten).

## 1.2 Tussendoortje met WEINIG koolhydraten (kleine invloed op de bloedsuikerspiegel)

- 1 potje witte yoghurt 0% vet + zoetstof
- 1 potje witte plattekaas 0% vet + zoetstof
- 1 kiwi
- 1 mandarijn
- 1 pruim
- 1 abrikoos
- 100g aardbeien
- 100g bessen (framboos, braambessen,...)
- 100g watermeloen of galliameloen
- 75 gr passievrucht

## 1.3 Light frisdranken

- Cola light,...
- Sprite zero, fanta zero,...
- Tönisteiner citroen/ orange

## 02 INTERESSANTE SITES

- [www.lowcarbchef.nl](http://www.lowcarbchef.nl)  
Koolhydraatarmsnacks (cake, speculoos..)  
Koolhydraatarm ontbijt (pannenkoeken, wentelteefjes..)  
Koolhydraatarms lunch, voorgerechten, hoofdgerechten, desserts..
- [www.voedingswaardetabel.nl](http://www.voedingswaardetabel.nl)

## 03 TOT SLOT

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](mailto:diabetes@zol.be)









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



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



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



[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)

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