

Ziekenhuis
Oost-Limburg

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Campus Maas en Kempen
Medisch Centrum André Dumont



Koolhydraatarme tussendoortjes

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

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



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
Koolhydraatarmsnacks (cake, speculoos..)
Koolhydraatarm ontbijt (pannenkoeken, wentelteefjes..)
Koolhydraatarms lunch, voorgerechten, hoofdgerechten, desserts..
- 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



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.