



De kleine gids

voor koolhydraten

Koolhydraten zijn de voornaamste brandstof in een evenwichtig voedingspatroon. Ze mogen niet ontbreken, ook niet in geval van diabetes type 2. Je moet vooral aandacht geven aan het aanpassen van de porties naargelang de behoeften, want koolhydraten hebben een impact op de bloedsuikerspiegel.

Welke voedingsmiddelen de voorkeur verdienen hangt af van de andere voedingsstoffen die ze aanbrengen, zoals vezels, vitaminen en mineralen.

Koolhydraten komen voor in zowel zoete als hartige voedingsmiddelen. Hun invloed op de bloedsuikerspiegel alsook hun nut kan echter fors verschillen in functie van het product.

Koolhydraatbronnen die de voorkeur krijgen¹ :



Volkoren graanproducten

min. 125 g per dag



Peulvruchten

min. 1 keer per week



Fruit en groenten

250 g
per dag

min. 300 g
per dag



**Melkproducten zonder
toegevoegde suikers**

250 à 500 ml melk
of een equivalent per dag

Groenten en fruit

Koolhydraatgehalte



9g

200 g
sperziebonen



14,1g

1 appel
(125 g)



14,8g

1 handvol
rozijnen (25 g)



25,5g

1 banaan
(130 g)

Er zijn geen
verboden vruchten
voor mensen
met diabetes.
Bepaalde soorten
bevatten meer
koolhydraten, pas
dan uw portie aan.

Melkproducten



7,5g

1 magere yoghurt
natuur (125 g)



21,2g

1 magere yoghurt met
fruit, gesuikerd (125 g)

Zetmeelhoudende producten

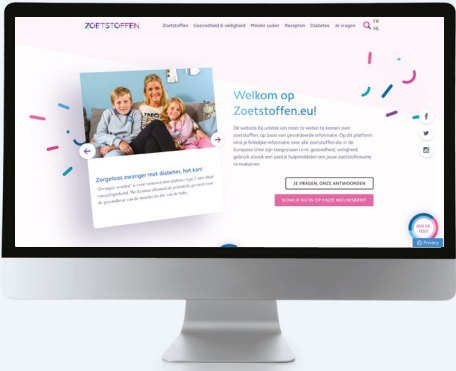
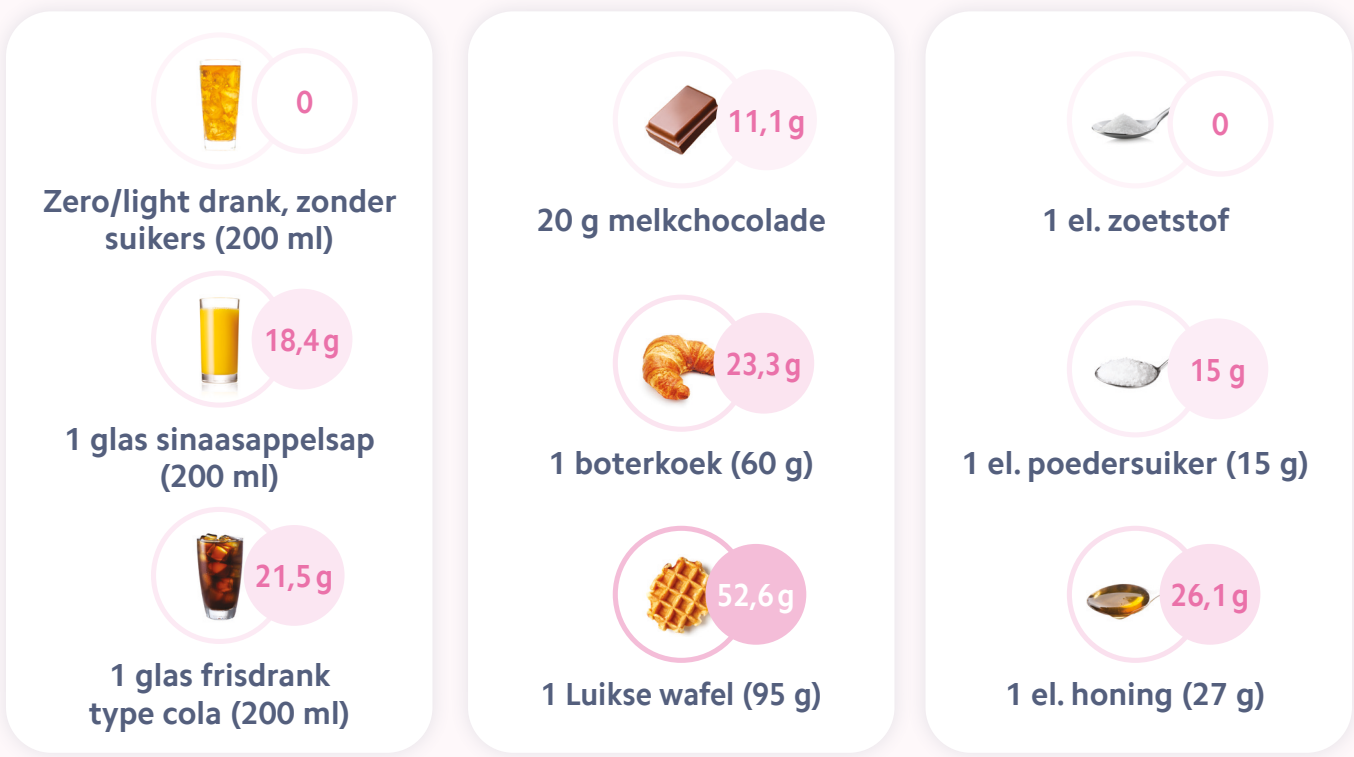
Koolhydraatgehalte



Gesuikerde producten

Koolhydraatgehalte

De consumptie van gesuikerde producten dient beperkt te worden, ze leveren geen nuttige voedingsstoffen, wel suikers, vetten en/of calorieën. Beperk de portiegrootte en consumptiefrequentie.



Vind alle gevalideerde informatie op

ZOETSTOFFEN.eu

Referentie : Internubel
1 Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België, 2019.