

# Dieet bij diabetes mellitus

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

# Inhoud

<b>Wat is diabetes?</b>	<b>3</b>
<b>De behandeling</b>	<b>4</b>
<b>Belangrijke voedingsstoffen bij diabetes</b>	<b>4</b>
<b>Hypoglycaemie (hypo)</b>	<b>8</b>
<b>Variatie mogelijkheden</b>	<b>9</b>
<b>Etiketten</b>	<b>17</b>
<b>Uw vragen</b>	<b>18</b>

**Voor u ligt de folder over het dieet bij diabetes mellitus voor mensen met diabetes mellitus (suikerziekte) en hun familieleden of naasten. In deze brochure krijgt u uitleg over hoe u uw dieet kunt samenstellen en welke voedingsstoffen van belang zijn bij diabetes. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan uw diëtist.**

## ■ **Wat is diabetes?**

Diabetes heet voluit diabetes mellitus en wordt ook wel suikerziekte genoemd. Het is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker (glucose) niet meer in evenwicht kan houden.

Om glucose uit het bloed op te nemen hebben lichaamscellen insuline nodig. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier wordt gemaakt. Bij een tekort aan insuline of minder werkzame insuline, blijft de glucose in het bloed. Hierdoor wordt het glucosegehalte te hoog.

## **Soorten diabetes**

Er zijn meerdere types diabetes met elk hun eigen kenmerken. De meest voorkomende zijn:

### **Type 1 diabetes**

Bij type 1 diabetes maakt de alvleesklier geen tot zeer weinig insuline aan. Dit type kan al op jonge leeftijd ontstaan. Het is een aandoening van het afweersysteem van het lichaam. De behandeling bestaat altijd uit het toedienen van insuline.

### **Type 2 diabetes**

Bij type 2 diabetes reageert het lichaam niet meer goed op insuline en/of maakt de alvleesklier te weinig insuline aan. Dit type diabetes wordt ook wel ‘ouderdomssuiker’ genoemd. De klachten zijn niet altijd duidelijk en kunnen al langere tijd bestaan voor u de diagnose krijgt. Deze vorm van diabetes komt tegenwoordig ook op jonge leeftijd voor. Er is een verband met overgewicht en leefstijl.

## **Diabetes veroorzaakt door een behandeling of aandoening**

Diabetes kan ook ontstaan als gevolg van een behandeling. Bijvoorbeeld bij prednisongebruik of na een operatie aan de alvleesklier. De behandeling is hetzelfde als bij diabetes type 1 of 2.

## **Zwangerschapsdiabetes**

Tijdens de zwangerschap moet de alvleesklier meer insuline maken om de glucosewaarden in het bloed goed te houden. Risicofactoren voor zwangerschapsdiabetes zijn erfelijkheid en ernstig overgewicht. Deze vorm van diabetes ontstaat meestal na de 20e week van de zwangerschap. Na de bevalling herstelt deze vorm van diabetes bijna altijd vanzelf.

## **■ De behandeling**

Bij diabetes is het belangrijk om de glucosewaarden in het bloed goed te reguleren. Vraag na bij uw behandelaar welke streefwaarde voor u geldt.

Behandelen van diabetes is belangrijk om later complicaties te voorkomen. Als de glucosewaarden langdurig te hoog zijn, kunnen bloedvaten, hart, nieren, ogen en zenuwbanen beschadigen. De behandeling van diabetes bestaat uit een combinatie van medicatie, het volgen van een dieet en eventueel aanpassing van leefstijl.

Bewegen heeft een goede invloed op de glucosewaarden. Het is belangrijk dat u eten, medicijnen en bewegen goed met elkaar in balans houdt.

## **■ Belangrijke voedingsstoffen bij diabetes**

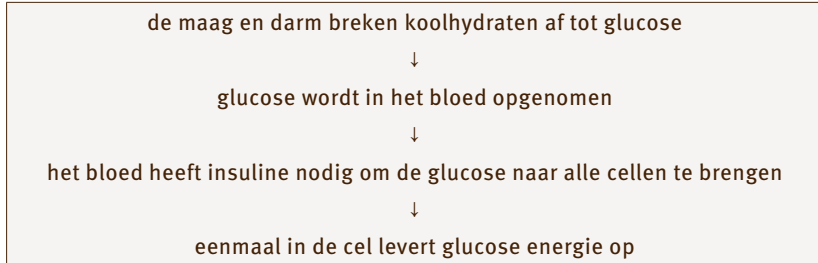
Onze voeding bestaat uit vetten, eiwitten en koolhydraten. Hieruit halen we energie, wat we calorieën (kcal) noemen. Bij diabetes zijn het de koolhydraten die invloed hebben op de glucosewaarden.

## **Koolhydraten**

Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof voor het lichaam en onmisbaar in een gezonde voeding. De dagelijkse hoeveelheid hangt af van uw persoonlijke behoefte. Heeft u zwaar lichamelijk werk en/of doet u veel aan sport? Dan heeft

u meer koolhydraten nodig dan iemand met een minder actieve leefstijl.

### *Hoe leveren koolhydraten het lichaam aan energie?*



De hoeveelheid koolhydraten in een maaltijd bepalen hoe hoog de glucosewaarde in uw bloed wordt na de maaltijd. Er zijn verschillende soorten koolhydraten, onder andere zetmeel, fructose (fructose) en melksuiker (lactose).

Koolhydraten komen voor in:

- aardappelen, aardappelpuree, patat
- rijst, deegwaren (bijvoorbeeld. macaroni, spaghetti), peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, kikkererwten, linzen), couscous, quinoa
- pizza, pannenkoeken, poffertjes
- wraps, taco's, tortilla's
- brood, beschuit, crackers
- ontbijtkoek
- havermout, griesmeel, rijstemeel
- muesli, cruesli, granola, cornflakes
- melk, karnemelk, yoghurt en vla
- fruit en vruchtensap
- suiker, honing, stroop
- snoep, koek, chips, gebak, chocolade

Mager, halfvol en vol hebben geen invloed op de hoeveelheid koolhydraten. Dit zegt iets over het vetgehalte.

‘Langzame’ koolhydraten zijn beter voor uw bloedsuiker. Langzame koolhydraten zitten onder andere in volkoren producten, zilvervliesrijst, erwten, bonen en linzen. In deze producten zitten veel vezels, waardoor uw bloedsuiker minder snel omhoog gaat.

### **Waar zitten geen koolhydraten in?**

Er zijn een aantal voedingsmiddelen waar geen tot weinig koolhydraten in zitten. Voorbeelden van deze voedingsmiddelen zijn kaas, (ongepaneerd) vlees(waren), kip, vis, ei, boter, olie, rauwkost, groenten, noten en olijven. Deze producten bestaan grotendeels uit vet en eiwit, waardoor uw glucosewaarde niet stijgt.

Dranken waar geen tot weinig koolhydraten in zitten zijn water, thee en koffie zonder suiker (eventueel met koffiemelk), bouillon en light en zero frisdranken. Let op: light en zero frisdranken bevatten wel zoetstoffen (zie het kopje ‘Zoetstoffen’).

### **Voedingsvezels**

Voedingsvezels zijn onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Ze hebben een gunstige invloed op de glucosewaarde in het bloed. Ze vertragen namelijk de opname van glucose in het bloed. Ook zijn ze belangrijk voor een goede darmwerking.

Vezelrijke producten zijn fruit, groente, peulvruchten, volkoren producten, roggebrood, muesli, noten en zaden. Kies bij voorkeur voor zilvervliesrijst, volkoren pasta en volkoren brood, omdat hier meer voedingsvezels in zitten.

### **Suiker**

Vaak wordt gedacht dat een patiënt met diabetes geen suiker mag gebruiken. Dit is onjuist, omdat ieder lichaam ook suiker (koolhydraten) nodig heeft. Teveel suiker is niet goed. Dat geldt voor iedereen. Het advies bij diabetes:

- geen suiker in koffie en thee, of eventueel vervangen door zoetstof

- gewone frisdranken of limonade vervangen door light of zero frisdranken of limonadesiroop zonder suiker

Het maakt geen verschil of u suiker, honing, stroop of vruchtenconcentraat gebruikt. Het lichaam ziet hier geen verschil in en breekt dit allemaal af tot glucose in het bloed.

## Zoetstoffen

In plaats van suiker kunt u zoetstof gebruiken. Er zijn verschillende soorten zoetstoffen:

- intensieve zoetstoffen: acesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat, stevia, sacharine en neotaam. Deze zoetstoffen leveren bijna geen energie en koolhydraten. Ze hebben een grote zoetkracht en zijn vooral verwerkt in zoetjes, vloeibare of poedervormige zoetstof en in light frisdranken.

Light frisdrank heeft geen effect op uw glucosewaarde.

**Let op:** light vruchtensappen en light melkdranken bevatten wel koolhydraten. Fruit en melk bevatten namelijk van nature vruchtensuiker en melksuiker

- niet intensieve zoetstoffen: sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol en xylitol. Deze zoetstoffen leveren wel energie, maar hebben weinig invloed op de glucosewaarden. Ze zijn verwerkt in de zogenaamde suikervrije bonbons, cake, chocolade, gebak, koek, pudding en ijs. Deze producten kunt u beter niet gebruiken, omdat ze veel vet en calorieën bevatten en vaak duurder zijn dan de gewone producten. Bovendien kunnen deze zoetstoffen diarree veroorzaken als u er veel van neemt.

Als u een keer chocolade, gebak of koek wilt eten, hoeft u geen suikervrije producten te nemen

Als een voedingsmiddel gezoet is met een zoetstof, dan moet op de verpakking staan 'gezoet met ...'. De naam van de gebruikte zoetstof moet worden vermeld. Per zoetstof is een aanvaardbare dagelijkse inname (ADI) vastgesteld. Bij normaal gebruik wordt deze niet overschreden.

## Alcohol

Alcohol doet de glucosewaarde dalen, wel vaak pas enige tijd na het drinken tot zelfs 36 uur later. Dit kan een hypoglycaemie veroorzaken. Hoeveel de glucosewaarde daalt hangt af van:

- de hoeveelheid alcohol
- of er bij de alcohol gegeten wordt

Een snack met zowel koolhydraten als vet (tosti, broodje shoarma, patat) voor het naar bed gaan en een eventuele controle van de glucosewaarde 's nachts kan nodig zijn na het drinken van alcohol.

Alcoholvrije wijnen of -bieren bevatten weinig of geen alcohol, maar zijn vaak rijker aan koolhydraten.

Een glas jenever bevat 0 gram koolhydraten, een glas bier 6 gram koolhydraten, een glas alcoholvrij bier 12 gram koolhydraten en een glas zoete wijn 9 gram koolhydraten.

## ■ Hypoglycaemie (hypo)

Bij een hypoglycaemie of hypo is de glucosewaarde in uw bloed te laag, namelijk minder dan 4 mmol.

U kunt dan last krijgen van de volgende klachten:

- duizeligheid
- zweten
- licht gevoel in het hoofd
- prikkelbaarheid
- verwardheid
- moeite met praten

Er zijn verschillende oorzaken voor een hypo, namelijk:

- te veel medicijnen (insuline en/of tabletten)
- te weinig koolhydraten eten
- sporten of meer bewegen dan gebruikelijk
- alcohol gebruik



## **Wat te doen bij een hypo?**

Bij een hypo is het belangrijk dat u de glucosewaarde in uw bloed verhoogt. U kunt dit doen door iets te eten of te drinken met 15 tot 20 gram koolhydraten, die snel in het bloed opgenomen worden. Dit zijn bijvoorbeeld:

- 3 tot 5 glucose tabletten (druivensuiker)
- een glas gewone limonade
- een glas of een pakje appelsap of sinaasappelsap
- 3 tot 5 snoepjes zoals hartjes, pepermunt, zuurtjes

Na 10 tot 15 minuten nemen de verschijnselen van een hypo af. Controleer zo nodig de glucosewaarde. Als deze nog steeds onder de 4 mmol is, neem dan nog een keer 15 tot 20 gram koolhydraten.

Duurt het nog 1 tot 2 uur tot de volgende maaltijd dan is het belangrijk om nog iets extra te eten, zoals een sneetje brood, wat fruit of een plakje ontbijtkoek.

Bij een hypo hebben sommige mensen de neiging om zich te overeten om maar zo snel mogelijk van het hypogevoel af te komen. In een korte tijd eten ze dan koek, chocola, boterhammen met pindakaas en nog meer. Het gevolg is dat het langer duurt voor de hypo over is. Producten met vetten maken dat de glucose langzamer opgenomen wordt. Daarnaast leveren chocola en koek veel calorieën. Een ander gevolg is dat de glucosewaarde weer veel te hoog wordt.

## **Uit eten**

Bij lang tafelen kunt u uw insulinedosering eventueel over 2 porties verdelen. Spuit niet te vroeg om een hypo te voorkomen. Bij een koolhydraatarm voorgerecht is het verstandig de insuline pas te spuiten als het hoofdgerecht geserveerd wordt. Let op de hoeveelheid (stok)brood, dit bevat koolhydraten.

## **■ Variatie mogelijkheden**

Het is belangrijk dat u weet in welke producten koolhydraten voorkomen en hoeveel koolhydraten erin zitten. Met onderstaande variatielijsten kunt u dagelijks uw keuze maken en uw voeding variëren, zonder dat de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd verschilt. De lijst geeft een overzicht van de meest

gebruikte voedingsmiddelen.

## **Brood**

Een sneetje volkoren brood levert 16 gram koolhydraten. Onderstaande producten leveren ook ongeveer 16 gram koolhydraten:

- 1 sneetje donker roggebrood
- 2 sneetjes koolhydraatarm brood
- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 (volkoren) knäckebröd/crackers
- 1 croissant
- 3 naturel rijstwafels
- 3 sneetjes (volkoren) stokbrood
- 1 dun sneetje krentenbrood (met of zonder spijs)
- 1 dun plak ontbijtkoek
- 1 schaalpje pap bereid met melk en 2 eetlepels bindmiddel, zonder suiker
- 1 schaalpje yoghurt of melk, met 2 eetlepels cornflakes of 1 eetlepel muesli, cruesli, granola
- 1 portie fruit
- 1 glas (150ml) drinkontbijt met suiker
- 1 mok (250ml) drinkontbijt light

Een bolletje, kadet, krentenbol en mueslibol leveren gemiddeld 25 gram koolhydraten. Dit is gelijk aan 1½ snee brood. Let op: sommige broodjes (Italiaanse bol, pistolet) zijn groter. Deze wegen dan gemiddeld 70 gram en zijn gelijk aan 2 sneetjes brood.

## **(Room)boter, (dieet)margarine, (dieet)halvarine**

In (room)boter, (dieet)margarine of (dieet) halvarine zitten geen koolhydraten.

## **Beleg**

Voor 1 portie broodbeleg met weinig/geen koolhydraten kunt u nemen:

- vleeswaren
- kaas, smeerkaas, zuivelspread, hüttenkäse

- ei
- rauwkost zoals komkommer, tomaat of radijs
- aardbeien, frambozen of bessen
- pindakaas/notenpasta
- hummus
- groentespread
- avocado
- vis

Zoet broodbeleg levert gemiddeld 10 gram koolhydraten.

## Zuivel

In onderstaande tabel ziet u de hoeveelheid koolhydraten in gram per zuivelproduct.

zuivelproduct	koolhydraten per glas (150 ml)	koolhydraten per beker/ schaaltje (250 ml)
(karne)melk	6	10
yoghurt	6	10
kwark	6	10
melkdrank GST*	6 - 9	10 - 14

\* GST (=geen suiker toegevoegd) is een melkdrank waaraan geen suikers zijn toegevoegd, bijvoorbeeld chocolademelk geen suiker toegevoegd en light yoghurt dranken.

Een beker chocomel levert 30 gram koolhydraten en een schaalje vruchtenyoghurt 22 gram koolhydraten.

## Soja

In onderstaande tabel ziet u de hoeveelheid koolhydraten in gram per soja-product.

sojaproduct	koolhydraten per schaalpje of glas (150 ml)
sojayoghurt met vruchten	15
soja yoghurt naturel	3
soja dessert	20
sojamelk original	3,5
sojamelk ongezoet	0,5
soja melk met een smaakje	12

## Fruit

Vers of diepvries fruit geeft geen verschil in koolhydraten.

Fruitsoorten met 5-8 gram koolhydraten zijn:

- 1 schaalpje aardbeien (100 gram)
- 1 schaalpje aalbessen, bosbessen, of zwarte bessen (100 gram)
- 1 schaalpje bramen (125 gram)
- 1 schaalpje frambozen (100 gram)
- 1 gewone of 2 kleine mandarijnen
- 1 nectarine
- 1 perzik
- 1 kiwi
- 2 pruimen
- 1 kleine mineola
- 1 schaalpje passievrucht (100 gram)

Fruitsoorten met gemiddeld 10-15 gram koolhydraten zijn:

- 1 plak verse ananas (125 gram)
- 1 kleine appel of peer (100 gram)
- 1 schaalpje blauwe bessen of kruisbessen (125 gram)
- 1 grapefruit

- 1 sinaasappel
- 1 schijf meloen, alle soorten behalve watermeloen (200 gram)
- 1 verse vijg

Fruitsoorten met 20 tot 25 gram koolhydraten zijn:

- 1 middelgrote banaan (125 gram)
- 1 trosje druiven (125 gram)
- 1 schaalpje kersen (200 gram)
- halve mango (140 gram)
- 1 kaki (125 gram)
- 1 grote appel of peer (200 gram)
- 1 schijf watermeloen (300 gram)
- 1 granaatappel (150 gram)

### **Gedroogd fruit**

- 1 stukje gedroogd fruit van 5 gram (abrikoos, appel, pruim) levert 3 gram koolhydraten
- 1 kleine gedroogde dadel van 6 gram levert 4 gram koolhydraten
- 1 gedroogde vijg van 20 gram levert 11 gram koolhydraten
- 1 eetlepel van 12 gram rozijnen levert 9 gram koolhydraten
- 1 gedroogde handje van 20 gram cranberry's levert 15 gram koolhydraten

Vruchtensap, vruchten uit blik en (appel)moes bevatten in verhouding even veel koolhydraten als fruit. Ook als er op het etiket staat dat er geen suikers zijn toegevoegd. Zo bevat 150 ml verse sinaasappelsap 15 gram koolhydraten. Alleen bevat sinaasappelsap nauwelijks vezels uit de sinaasappel waardoor de bloedsuiker sneller stijgt. Ook geeft dit een minder verzadigd gevoel.

Smoothies en verschillende soorten fruitsalades leveren vaak hoge hoeveelheden koolhydraten. Dit komt omdat er vaak grote hoeveelheden fruit in zit.

## **Bouillon en soep**

Eén kom bouillon bevat geen koolhydraten als deze alleen gemaakt is van vlees, kip, groente of een bouillonblokje. Een kom heldere soep met vermicelli of een gebonden soep levert 8 tot 10 koolhydraten. Zo levert 200 ml pompoensoep 10 gram koolhydraten op.

Soep op basis van peulvruchten (erwtensoep), levert per kom meer dan 20 gram koolhydraten op.

## **Vlees, vis, kip en ei**

Vlees, vis, kip en ei bevatten geen koolhydraten. Gepaneerd vlees bevat wel koolhydraten. Dit kan variëren van 5–10 gram koolhydraten. Dit geldt ook voor gebakken vis zoals kibbeling en een lekkerbekje.

## **Vegetarische vleesvervangers**

Vlees, vis en kip kunt u ook vervangen door vegetarische producten als tahoe, tempeh, quorn, vegetarische burgers en vegetarische worstjes. Deze producten kunnen koolhydraten bevatten. Kijk daarom goed op de verpakking.

## **Jus, saus en kruidenmixen**

Vloeibare bak- en braadproducten, maïsolie, zonnebloemolie en olijfolie, juspoeder leveren geen koolhydraten. Ketchup, curry, chilisaus, cocktailsaus en satésaus en dergelijk leveren gemiddeld 3 gram per sauslepel. Mayonaise levert geen koolhydraten. Kant-en-klare kruidenmixen en ketjap bevatten wel koolhydraten. Bekijk goed de verpakking.

## **Groente**

Een portie groente van 250 gram levert gemiddeld 10 gram koolhydraten. Groente levert relatief gezien weinig koolhydraten. U mag deze daarom naar behoefte opscheppen. Een uitzondering zijn peulvruchten, doperwten, maïs en rode kool met appel. Deze bevatten wel veel koolhydraten.

Voor de hoeveelheden koolhydraten, vitaminen en mineralen maakt het geen verschil of u verse, diepvries- of blikgroente gebruikt.

## Rauwkost

Rauwkost zoals sla, komkommer en tomaat bevatten geen koolhydraten. Deze kunt u dus vrij gebruiken. U kunt zelf een dressing met een beetje olie en azijn maken of kant en klaar kopen.

## Aardappelen, rijst, pasta's en dergelijke

In een warme maaltijd leveren aardappelen, rijst, peulvruchten, macaroni, spaghetti en andere pasta's de meeste koolhydraten.

3 kleine aardappelen wegen 150 gram en leveren 24 gram koolhydraten. Onderstaande producten bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten:

- 2 opscheplepels aardappelpuree
- 1½ opscheplepel (zilvervlies) rijst
- 2½ opscheplepel (volkoren) macaroni, spaghetti of bulgur
- 1½ opscheplepel couscous
- 2½ opscheplepels quinoa
- 2½ opscheplepels bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen en andere peulvruchten
- 2 opscheplepels gebakken aardappelen
- 1½ kleine wrap/tortilla
- 150 gram zoete aardappel
- 1½ opscheplepel patat/friet
- 5 sneetjes (volkoren) stokbrood
- 1½ sneetje volkoren brood
- 1 pistolet of kadet of pita broodje

## Variatie op de warme maaltijd

De warme maaltijd bestaande uit 3 aardappelen, groente en vlees levert samen 34 gram koolhydraten. Deze maaltijd kunt u in zijn geheel vervangen door:

- 1 bord bonensoep of erwtensoep met 1 snee roggebrood

- 1 volkoren pannenkoek met zoet beleg
- een halve pizza
- 4 opscheplepels stamppot met een stukje vlees
- 1 grote volkoren wrap/tortilla zonder peulvruchten
- 2 ½ sneetjes volkoren brood met hartig beleg

## Nagerecht

Een nagerecht kan verschillende hoeveelheden koolhydraten bevatten:

### Nagerechten die ongeveer 7 gram koolhydraten leveren, zijn:

- 1 schaaltje yoghurt
- 1 schaaltje kwark
- 1 toetje waaraan geen suiker toegevoegd is

### Nagerechten die ongeveer 15 gram koolhydraten leveren zijn:

- 1 schaaltje yoghurt of kwark met 2 eetlepels cornflakes of 1 eetlepel muesli, cruesli, granola
- 1 schaaltje yoghurt of kwark met een eetlepel jam of siroop
- 1 schaaltje yoghurt of kwark met een ½ portie fruit
- 1 waterijsje
- 1 bolletje ijs
- 1 schaaltje pap zonder toegevoegde suiker

### Nagerechten die ongeveer 22 gram koolhydraten leveren zijn:

- 1 schaaltje vla of pudding
- 1 kant en klaar toetje
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt of vruchtenkwark
- 1 schaaltje yoghurt of kwark + 1 portie fruit

## Tussendoortjes

Afhankelijk van uw medicatie kunt u tussendoortjes nemen, zonder dat dit een groot effect heeft op de glucosewaarde. Over het algemeen kunt u tussendoortjes van 15 gram koolhydraten nemen, zonder dat er een piek in uw glucosewaarde wordt verwacht.



Voor tussendoortjes zijn er veel voorverpakte producten te koop. Deze producten kunnen ongemerkt veel koolhydraten bevatten. Ook worden ze vaak met meerdere stuks voorverpakt verkocht. Lees op de verpakking hoeveel koolhydraten er per stuk in zitten.

### Tussendoortjes met ongeveer 15 gram koolhydraten

- 4 theebiscuits of mariabiscuits
- 2 volkorenbiscuits of kleine koekjes (bv speculaasje)
- 4 blokjes chocolade
- 2 bonbons
- 1 evergreen (pakje bestaat uit 2)
- 1½ sultana (pakje bestaat uit 3)
- 1 gemiddeld stuk fruit
- 1 uitdeel zakje chips (30 g)
- 4 toastjes (met hartig beleg)

### ■ Etiketten

Op het etiket ziet u onder de voedingswaarde hoeveel energie, koolhydraten, vetten en eiwitten in het product zitten, per 100 ml of 100 gram. Vaak staat er →onder de koolhydraten ‘waarvan suikers’ vermeld. U moet kijken naar de totale hoeveelheid koolhydraten. De totale hoeveelheid koolhydraten heeft invloed op uw glucosewaarden. Vermeldt het etiket ‘van nature aanwezige suikers’ of ‘zonder toegevoegde suikers’, dan kunnen er nog wel koolhydraten in zitten, bijvoorbeeld in vruchtensap.

#### Voorbeeld etiket

Voedingswaarde	
<i>Gemiddelde waarde</i>	<i>per 100 g</i>
Energie kJ	1,492
kcal	367
Eiwit	8.0g
☞Koolhydraten	60.1 g
• waarvan suikers	27.5 g

Totaal vet	9.4 g
<ul style="list-style-type: none"> <li>• waarvan verzadigd</li> </ul>	4.5 g
<ul style="list-style-type: none"> <li>• enkelvoudig onverzadigd vet</li> </ul>	2.0 g
<ul style="list-style-type: none"> <li>• meervoudig onverzadigd vet</li> </ul>	2.4 g
Rijk aan voedingsvezels	8.4 g
Zout	<0.1 g
<ul style="list-style-type: none"> <li>• waarvan natrium</li> </ul>	<0.1 g

## ■ Uw vragen

Met vragen over uw dieet kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dit kan telefonisch op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur of via de mail:

- locatie Alkmaar:  
telefoon 072 - 548 3552, email: [dietetiek-alkmaar@nwz.nl](mailto:dietetiek-alkmaar@nwz.nl)
- locatie Den Helder:  
telefoon 0223 - 69 6329, email: [dietetiek-denhelder@nwz.nl](mailto:dietetiek-denhelder@nwz.nl)



## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

**tel** 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie diëtetiek  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 142485

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*