

Koolhydraatarm dieet

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

Waarom een dieet met minder koolhydraten?

Het verminderen van de hoeveelheid koolhydraten, zetmeel en suiker in de voeding kan helpen de bloedglucoseregulatie te verbeteren en het gewicht te verminderen.

Koolhydraten verminderen in uw eten houdt in:

- Het weglaten van suiker en suikerrijke producten zoals snoepjes, koekjes, gebak, limonades, zoet beleg en vruchtensappen.
- Het verminderen van zetmeelrijke producten zoals brood, beschuit, ontbijtkoek, crackers, aardappelen, rijst, pasta, mie, noodles en vermicelli.
- Maximaal 2 porties vers fruit per dag.

De diëtist bepaalt, samen met u, op basis van uw gebruikelijke voeding de hoeveelheid koolhydraten die u maximaal moet gebruiken binnen uw koolhydraat beperkt dieet.

Insuline/tabletten

Als u bloedglucoseverlagende medicatie gebruikt, wordt die aangepast als u minder koolhydraten eet.

Traject

1. Voordat u start met een koolhydraatbeperkt dieet, vult u gedurende vijf dagen een voedingsdagboek in. Met behulp van de koolhydraatlijst noteert u de hoeveelheid koolhydraten erbij. Daarnaast noteert u uw bloedglucosewaarden voor de maaltijden en voordat u gaat slapen, als het voor u mogelijk is uw bloedglucosewaarden te meten.
2. De diëtist maakt een voorbeeldmenu in overleg met u en op basis van het voedingsdagboek. Ook wordt met u besproken of en hoe u uw medicatie, insuline en/of tabletten, dient aan te passen.
3. U kunt beginnen met het dieet.

Voorbeeldmenu

Om u een beeld te geven hoe een dieet eruit kan zien, enkele voorbeelden van een koolhydraatarm dagmenu. Als u start met een koolhydraatbeperkt dieet, stelt de diëtist een persoonlijk dieetadvies op. Het is dus niet de bedoeling om onderstaande voorbeelden al te gaan volgen.

Voorbeeld 1

Ontbijt

2 sneden koolhydraatarm brood
besmeerd met (dieet)halvarine
belegd met magere vleeswaren/30+ kaas, ei, sandwichspread
2 bekertjes drinken zonder koolhydraten

In de loop van de morgen

1 schaaltje kwark naturel (eventueel met zoetstof of een scheutje suikervrije ranja)
2 bekertjes drinken zonder koolhydraten

Lunch

2 sneden koolhydraatarm brood
besmeerd met (dieet)halvarine
belegd met magere vleeswaren/30+ kaas, ei, sandwichspread
eventueel een schaalpje rauwkost
1 beker drinken zonder koolhydraten

In de loop van de middag

1 snee koolhydraatarm brood
besmeerd met (dieet)halvarine
belegd met magere vleeswaren/30+ kaas, ei, sandwichspread
2 bekertjes drinken zonder koolhydraten

Warme maaltijd (geen zetmeelbron gebruiken)

100 tot 150 gram mager vlees, vis, kip of ei gerecht, bereiden in 1 eetlepel vloeibare margarine of olie
1 lepel magere jus of saus
minimaal 200 gram groenten (geen peulvruchten)
eventueel extra rauwkost aangemaakt met wat olie en/of azijn
1 beker water

In de loop van de avond

1 schaalpje yoghurt naturel (eventueel met zoetstof of een scheutje suikervrije ranja)
2 bekertjes drinken zonder koolhydraten

Voorbeeld 2

Ontbijt

150 gram magere kwark naturel met 2 eetlepels muesli
OF: 150 ml havermoutpap zonder suiker
OF 2 eieren gekookt, gebakken of als omelet/roerei met tomaat/ham/kaas met 1 snee koolhydraatarm brood
OF 1 snee volkorenbrood met halvarine en een plak 30+ kaas/20+ smeerkaas/mager vleesbeleg
OF 2 sneden koolhydraatarm brood met halvarine en een plak 30+ kaas/20+ smeerkaas/mager vleesbeleg OF 2 volkoren knäckebröd met halvarine en een plak 30+ kaas/20+ smeerkaas/mager vleesbeleg Thee/ koffie zonder suiker

In de loop van de morgen

Zie keuzemogelijkheid tussendoortje Thee/koffie zonder suiker.

Lunch

150 gram maaltijdsalade van verschillende soorten groenten (geen peulvruchten) en 50 gram vis, vlees, kip of ei met dressing van 10 gram olie, azijn, zout peper en verschillende kruiden.
Er mag 50 gram pasta/rijst/aardappelen in de salade verwerkt worden.
OF: 1 snee volkorenbrood met halvarine en 30+ kaas/20+ smeerkaas/mager vleesbeleg OF: 2 sneden koolhydraatarm brood met halvarine en een plak 30+ kaas/20+ smeerkaas/mager vleesbeleg

In de loop van de middag

Zie keuzemogelijkheid tussendoortje Thee/koffie zonder suiker of light frisdrank.

Warme maaltijd

100 tot 150 gram mager vlees, vis, kip of eigerecht, bereiden in 1 eetlepel vloeibare margarine of olie

Minimaal 200 gram groenten (geen peulvruchten)

50 gram aardappelen/pasta/rijst

1 beker water

In de loop van de avond

Zie keuzemogelijkheid tussendoortje Thee/koffie zonder suiker of light frisdrank.

Keuzemogelijkheden voor een tussendoortje

- 75 g aardbeien/watermeloen
- 1 mandarijn/kiwi
- 150 g naturel yoghurt/magere kwark, evt. met suikervrije siroop
- 1 /4 avocado; 25 g noten (gemengd)
- 150 ml karnemelk
- 1 rijstwafel
- 10 olijven
- 2 plakjes kiprollade
- 4 blokjes kaas
- 4 plakjes kalkoenfilet met mosterd
- 6 plakjes komkommer met eetlepel pesto of tapenade
- 6 plakjes komkommer met 2 blokjes (30+) kaas
- 3 gedroogde pruimen
- 1 gekookt ei
- Kerstomaatjes/komkommer/radijs/worteltjes/augurken kunnen altijd als tussendoortje genomen worden
- 1 snee koolhydraatarm brood met halvarine en een plak 30+ kaas/20+ smeerkaas/mager vleesbeleg

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50