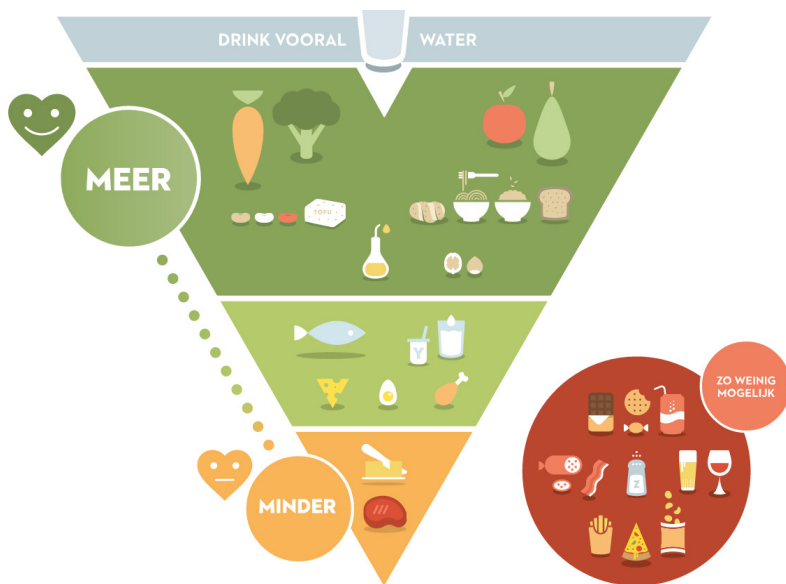


# Voeding

Een gezonde voeding is gebaseerd op de voedingsdriehoek

## Voedingsdriehoek



## Koolhydraten

Belangrijk begrip binnen diabetesvoeding = **koolhydraten**

Koolhydraten zijn voedingsstoffen die een rechtstreekse invloed hebben op de bloedsuiker. Het is een verzamelnaam van alle **suikers en zetmeel**. De snelheid waarmee ze in ons lichaam worden opgenomen verschilt naargelang het voedingsmiddel.

We onderscheiden 3 groepen

- **snelwerkende koolhydraten**
- **middelsnelle koolhydraten**
- **traagwerkende koolhydraten**

Beide koolhydraten beïnvloeden de bloedsuikerwaarde.

De hoeveelheid koolhydraten moet in balans zijn met de hoeveelheid snelwerkende insuline.

## Porties

De hoeveelheid koolhydraten wordt uitgedrukt in koolhydraatporties.

1 koolhydraatportie = 12,5 gram koolhydraten = ongeveer 1 snede brood van 30 gram

De hoeveelheid koolhydraten in de voeding, vind je terug op het etiket van de voedingsmiddelen (bv. etiket).

## Voedingsschema

Samen met de diëtisten van het kinderdiabetesteam wordt een voedingsschema opgemaakt, waarin het aantal koolhydraten per eetmoment wordt vastgelegd en daaraan wordt dan de insulinedosis gekoppeld.

Dit schema kan te allen tijde worden aangepast in samenspraak met het diabetesteam.

## Aantal koolhydraten per eetmoment

(1 KH-portie = 12.5g KH)

| TIJDSTIP             | DOSIS<br>INSULI-<br>NE | VOEDING + DRANK | KH-<br>porties |
|----------------------|------------------------|-----------------|----------------|
| ontbijt:<br>8 uur    |                        |                 |                |
| 10 uur               |                        |                 |                |
| middagmaal<br>12 uur |                        |                 |                |
| 15 uur               |                        |                 |                |
| avondmaal<br>18 uur  |                        |                 |                |
| 20 uur               |                        |                 |                |

w kinderafdeling.azdelta.be

Bron: diabetesteam