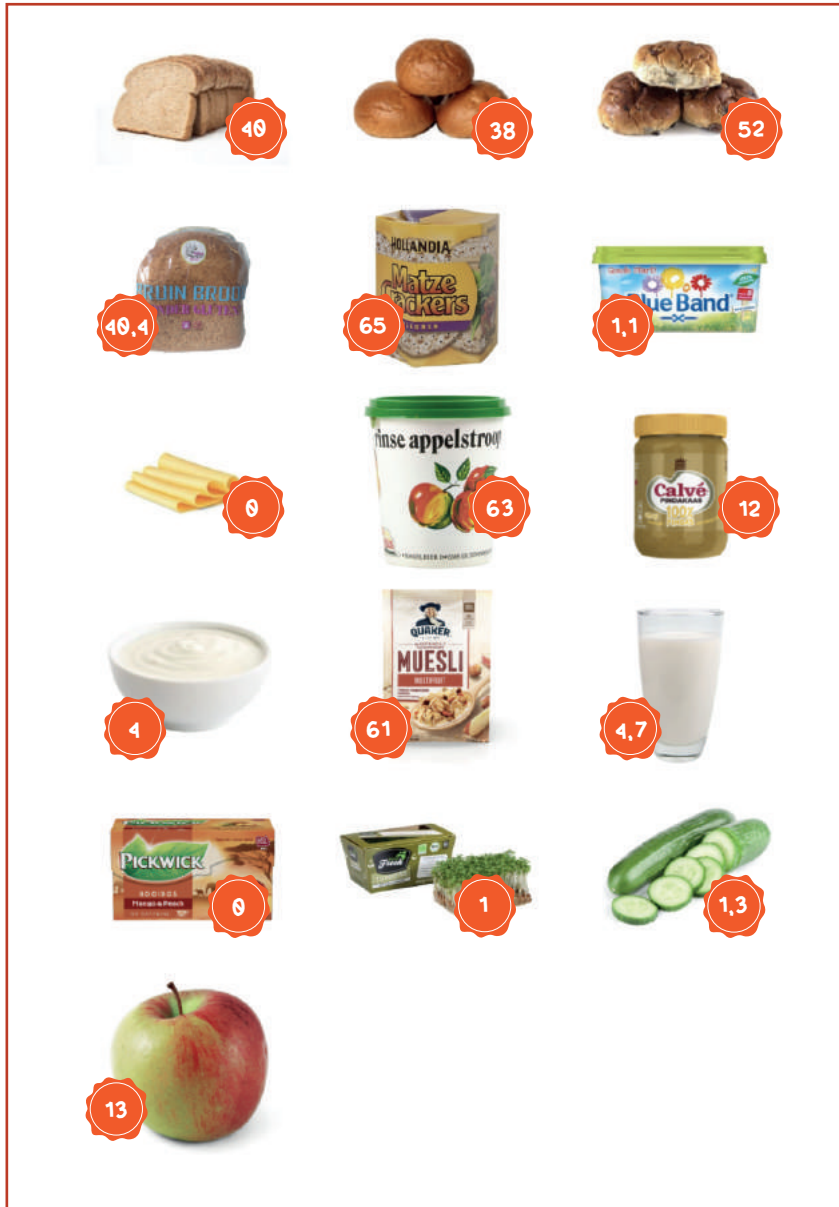


Koolhydraten Schoolontbijt 2019



Let op! de getallen bij al dit lekkers zijn gemiddelde waarden per 100 gram. Even rekenen dus!



Ik houd bij wat ik eet:

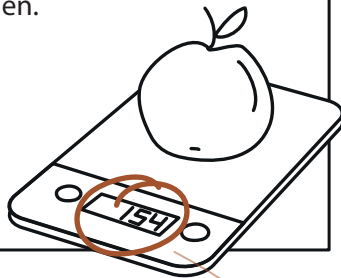
Koolhydraatrekenen voor beginners

Koolhydraten zijn onzichtbare voedingsstoffen in bijna alles wat je eet. Als je diabetes hebt, heeft je lijf hulp nodig: insuline helpt met het omzetten van koolhydraten uit je eten in brandstof voor je lijf.

Om te weten hoeveel insuline er nodig is moet je precies uitrekenen hoeveel koolhydraten er in jouw eten zitten. Dat gaat zo:

Stap 1

Gebruik een digitale weegschaal. Zet hem op nul (met de 'tare'-knop) en weeg je eten af. Je moet alle voedingsmiddelen apart wegen.



Stap 2

Zoek op hoeveel koolhydraten er in het voedingsmiddel zitten. Gebruik hiervoor een lijst, boek of app.



Stap 3

Maak de volgende rekensom:

$$\begin{array}{r} \text{gewicht} \\ \times \\ \text{koolhydraten} \\ \text{per 100 gram} \\ : \\ 100 \end{array}$$

$$154 \times 13 : 100 = 19,89 \gg 20 \text{ koolhydraten}$$

Heb je diabetes type 1? Dan is er nog een stap 4

Stap 4

Check je waarde (scan, prik of lees je sensor af)

Voer de koolhydraten in in je pomp of gebruik je ratio en dien insuline toe met de pen.

Broodbeleg wegen

- 1 Leg de boterham op de weegschaal
- 2 druk op 'tare' (de weegschaal met de boterham erop staat nu op '0')
- 3 Smeer je boterham en lees hoeveel gram het is.

Let op! Leg je mes even naast de weegschaal

let op!

Laat voordat je insuline toedient altijd iemand met je meekijken of maak hierover goede afspraken.

In het begin is het veel werk, maar je zult merken hoe snel je handig leert rekenen!

Best een klus he? Daarom rekenen wij de lunch thuis graag vast uit. We schrijven de koolhydraten van de hele lunch -samen met een lieve notitie!- op een speciaal brodtrommelbriefje in de lunchbox.

November is Diabetes Awareness maand. Je kunt die speciale

- o brodtrommelbriefjes dan tegen een kleine vergoeding aanschaffen.

De gehele opbrengst gaat naar Diabetesonderzoek. Bestellen kan via

Etsy of per mail: ellen@ellenstouten.nl

