

Kennistest diabetes en koolhydraten

Tijdens deze kennistest is het aan te bevelen een koolhydraat app te gebruiken;
Bijvoorbeeld; mijn eetmeter of koolhydraatkenner

1. koolhydraten zitten vooral in:
 - a. brood, aardappels, rijst, pasta, vlees
 - b. zuivelproducten, brood, rijst, pasta, vis, kaas, eieren
 - c. fruit, zuivelproducten, brood, pasta, rijst
 - d. alle bovengenoemde antwoorden zijn niet juist

2. Alleen koolhydraten verhogen uw bloedglucosewaarde?
 - a. juist
 - b. onjuist

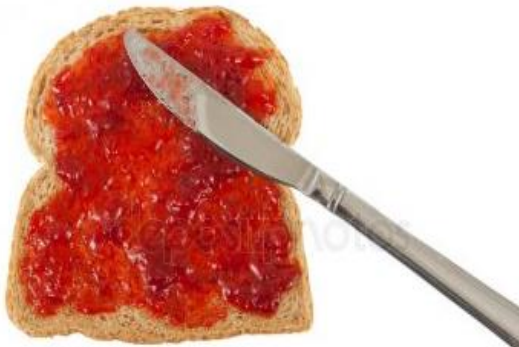
3. Bij de nieuwe insulinepomp 670G is het tellen van koolhydraten heel belangrijk?
 - a. juist
 - b. onjuist

4. 1 snee bruinbrood bevat ongeveer ... gram koolhydraten?
 - a. 10 gram
 - b. 15 gram
 - c. 20 gram
 - d. 25 gram

5. Welke appel op de foto bevat ongeveer 15 gram koolhydraten?
(U kan de grootte van de appels inschatten aan de hand van het ei)



- a. de kleinste appel
 - b. de middelste appel
 - c. de grootste appel
6. Hoeveel koolhydraten bevat onderstaande, ongeveer?



- a. 60 gram
 - b. 25 gram
 - c. 20 gram
 - d. 30 gram
7. Hoeveel koolhydraten bevat 1 portie lasagne?
- a. 55 gram
 - b. 80 gram
 - c. 90 gram
 - d. Weet ik niet

8. Hoeveel koolhydraten bevat een snee brood met halvarine en kaas ongeveer?
- 40 gram
 - 15 gram
 - 20 gram
 - 30 gram
9. Wat kunt u het beste gebruiken bij een hypo?
- 5 tot 7 glucose tabletten (Dextro)
 - 1 groot glas ranja (2 eetlepels ranja met water)
 - 1 glas sinas (200 ml)
 - Alle bovengenoemde genoemde antwoorden zijn juist
10. Zoek op in een koolhydraten app of tabel de hoeveelheid koolhydraten van onderstaande maaltijd.



- 65 gram koolhydraten
 - 30 gram koolhydraten
 - 45 gram koolhydraten
 - alle bovengenoemde antwoorden zijn niet juist
11. De insuline/koolhydraten ratio kan wisselen per dagdeel?
- juist
 - onjuist

12. Stel uw insuline/koolhydraten ratio bedraagt bij het ontbijt 1^E/15 gram koolhydraten wat wil dat zeggen:
- Als u 1^E spuit/bolust dan daalt uw bloedglucose met 1,5 mmol
 - Als u 15 koolhydraten eet dan moet u 1^E spuiten/bolussen
 - Als u 1^E spuit/bolust dan krijgt u een hypo
 - alle bovengenoemde antwoorden zijn niet juist
13. Uw insuline/koolhydraten ratio bedraagt bij de avondmaaltijd 1:20 en u eet een bord chinees. Wat moet u dan aan insuline spuiten/bolussen?
- kan ik niet bepalen daar ik niet weet hoeveel 1 bord precies is.
 - ik geef 4 E
 - ik weeg mijn eten af, bekijk dan in een bereken programma hoeveel koolhydraten en deel dan dat getal door 20.
 - geen idee
14. Hoeveel koolhydraten bevat gemiddeld 1 kiwi en 1 kleine mandarijn samen:
- 35 gram
 - 30 gram
 - 25 gram
 - geen van bovenstaande zijn juist
15. De vetten in de voeding kunnen invloed hebben op uw bloedglucose.
- juist
 - onjuist
16. Hoeveel koolhydraten bevat een zak frites met een portie fritessaus ongeveer?



- 80 gram
- 100 gram
- 60 gram

d. geen van bovenstaande is juist

17. Hoeveel koolhydraten bevat 1 schaaltje yoghurt (200 ml) met 3 eetlepels ongezoete muesli met havervlokken en rozijnen ongeveer:

- a. Geen koolhydraten
- b. 15 gram
- c. 30 gram
- d. 40 gram

18. Onderstaande maaltijden bevatten allemaal ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten. Hoeveel is dat?

1 portie kip
200 gram gekookte groenten
100 gram gekookte macaroni (= 2 opschelepels)



1 portie kip
200 gram gekookte groenten
90 gram gekookte zilvervriesrijst (= 1,5 opschelepel)



1 portie kip
200 gram gekookte groenten
100 gram gekookte volkoren spaghetti (= 2 opschelepels)



- a. 30 gram
- b. 40 gram
- c. 50 gram
- d. 70 gram