



Antwoorden behorende bij de kennistest diabetes en koolhydraten

1. **C**; Koolhydraten zitten vooral in fruit, zuivelproducten, brood, pasta, rijst.
2. **B**; Uw bloedglucosewaarde kunnen ook verhoogd worden door stress, bepaalde soorten sport, ziekte en vergeten diabetes medicatie.
3. **A**; Bij de nieuwe insulinepomp 670G is het tellen van koolhydraten heel belangrijk.
4. **B**; 1 snee bruinbrood bevat ongeveer 15 gram koolhydraten.
5. **A**; een appel van 120 gram bevat ongeveer 15 gram koolhydraten (gegeten met schil zonder klokhuis).
6. **D**; 1 snee brood bevat ongeveer 15 gram koolhydraten. Deze is dik besmeerd met jam (30 gram), dat is ongeveer 18 gram koolhydraten. Dit is totaal $15+18=33$ gram koolhydraten.
7. **D**; de hoeveelheid koolhydraten is afhankelijk van uw eigen portie lasagne. Daardoor is het niet mogelijk om aan te geven hoeveel koolhydraten 1 portie bevat.
8. **B**. 1 snee bruinbrood bevat ongeveer 15 gram, halvarine en kaas bevatten geen koolhydraten.
9. **D**; Bij een hypo is het advies om 15 tot 20 gram snelle koolhydraten te nemen.
10. **C**; Deze maaltijd bestaat uit 200 gram aardappelen (4 x 8 gram koolhydraten), 150 gram rodekool met appeltjes (16 gram koolhydraten) en 1 rundervink (0 gram koolhydraten).
11. **A**; De ratio kan wisselen per dagdeel en is persoonlijk voor u berekend.
12. **B**;
13. **C**;
14. **D**; 1 kiwi bevat ongeveer 7 gram koolhydraten en 1 kleine mandarijn bevat ongeveer 5 gram koolhydraten. Dit geeft een totaal van 12 gram koolhydraten.
15. **A**; De vetten in de voeding kunnen de opname van glucose in uw bloed vertragen waardoor de bloedglucosepiek later komt. Daarnaast kan bij het eten van veel vet een klein beetje insuline extra nodig zijn.
(vraag uw dietist hierna)
16. **C**;
17. **C**; 1 schaaltje yoghurt (200 ml) bevat ongeveer 8 gram koolhydraten en 3 eetlepels ongezoete muesli met havervlokken en rozijnen bevat ongeveer 18 gram koolhydraten. $18+8=26$ gram koolhydraten.
18. **A**;