Koolhydraten tellen

... is als een kasteel bouwen met blokken



Diabeter & Medifoor

Uitleg in beeld

VOORAF

Mediforen bij Diabeter
Er komt veel kijken bij het leven met diabetes. Het kan soms best overweldigend zijn, met alles waar je aan moet denken en alles wat je moet leren. Je krijgt vaak veel informatie. Met mediforen brengen we die informatie op een andere manier – in een verhaal met beelden. Een team van tekenaars, artsen, verpleegkundigen en diëtisten ontwikkelt deze mediforen samen. Ook mensen met diabetes hebben meegekeken en hun mening gedeeld.

Wil je meer weten? Kijk op **diabeter.nl** of **medifoor.nl**

Koolhydraten tellen
Even wat eten? Koolhydraten tellen! Best een gedoe, maar gelukkig zijn er handige rekenhulpjes. Deze medifoor laat je zien waar je rekening mee moet houden als je een maaltijd van een eenpansgerecht gaat eten.



Abdullah heeft diabetes en gebruikt een insulinepomp. Voordat hij gaat eten, moet hij op de pomp invullen hoeveel gram koolhydraten hij gaat eten. Zodat de pomp de juiste hoeveelheid insuline kan geven.

Daarvoor moet Abdullah alle koolhydraten in zijn eten tellen. Dat is soms best moeilijk; vooral als ze een grote pan couscous met allemaal groenten maken. Gelukkig heeft hij daarvoor een trucje!



Hij ziet het hele gerecht dat ze maken als blokkenkasteel. Dat maakt het tellen van de hoeveelheid koolhydraten makkelijker.

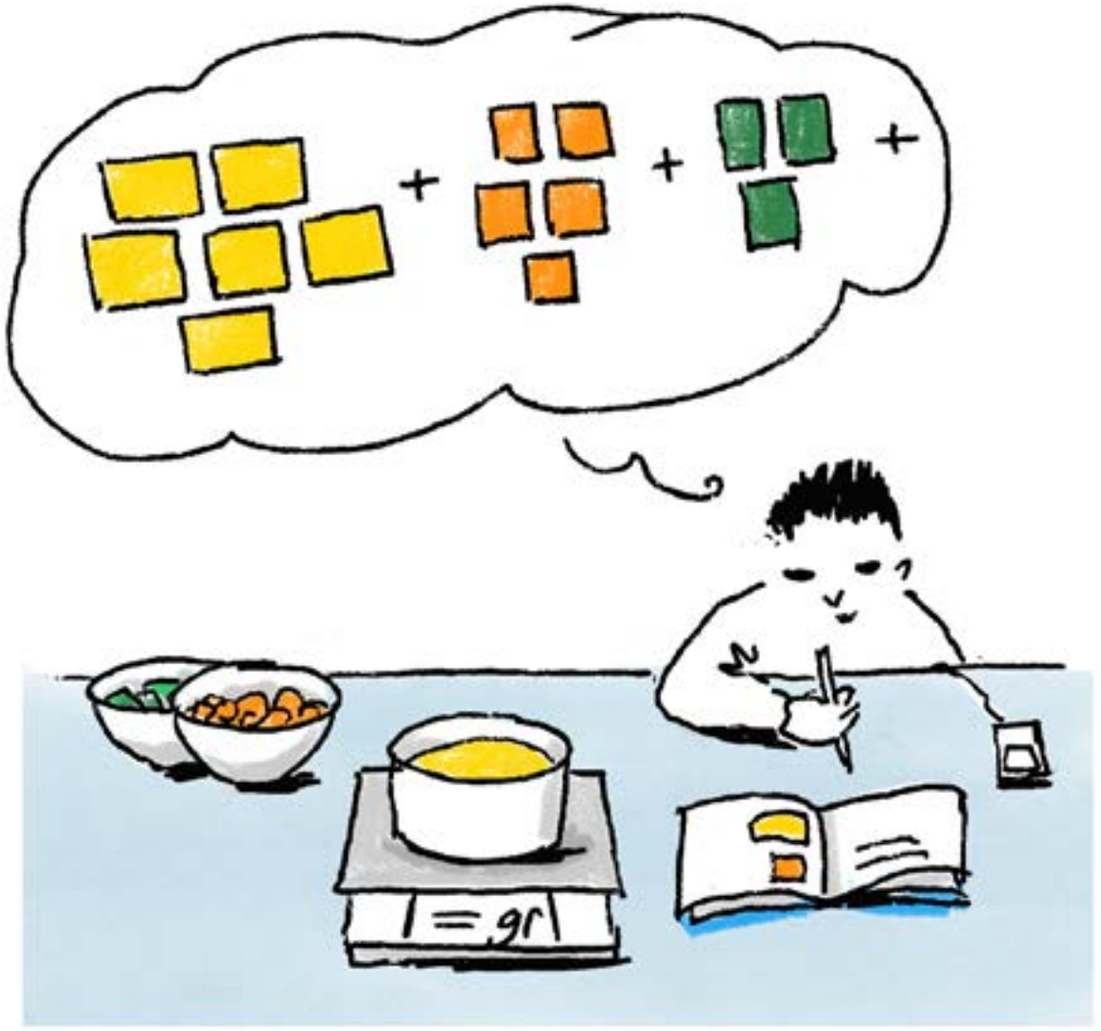
Elk los ingrediënt ziet hij als blokje. Zoals de wortel, courgette, ui en de couscous. Een groter blokje is een ingrediënt dat veel koolhydraten heeft.



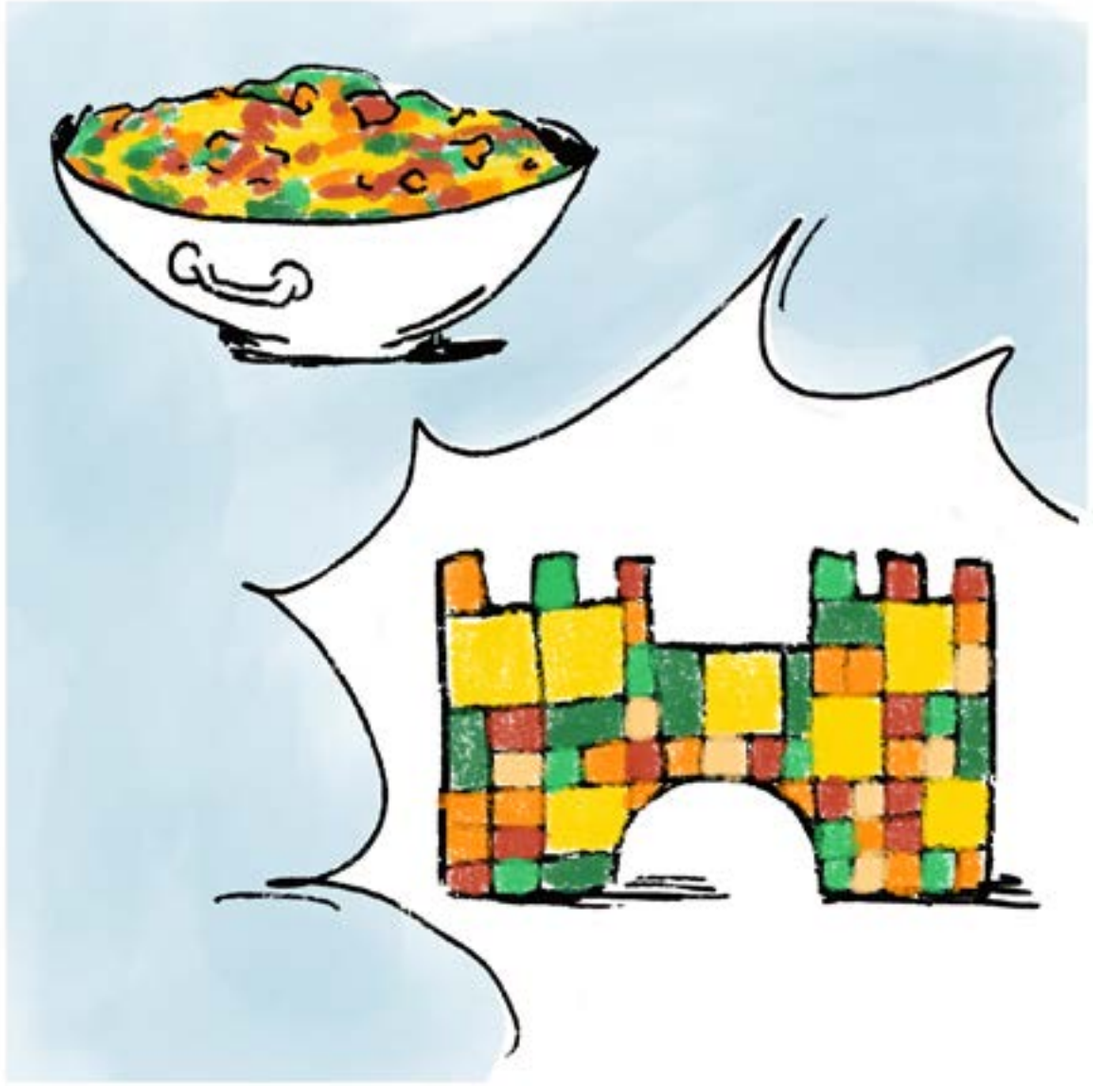
Hij wil eerst weten hoeveel van alles er straks in de pan zit. Zo weet hij met hoeveel blokjes hij het kasteel kan bouwen.

Abdullah weegt alles wat er in het gerecht gaat. En hij zoekt op hoeveel koolhydraten elk ingrediënt heeft. Zo kan hij uitrekenen hoeveel gram koolhydraten er van elk ingrediënt in het gerecht gaan.

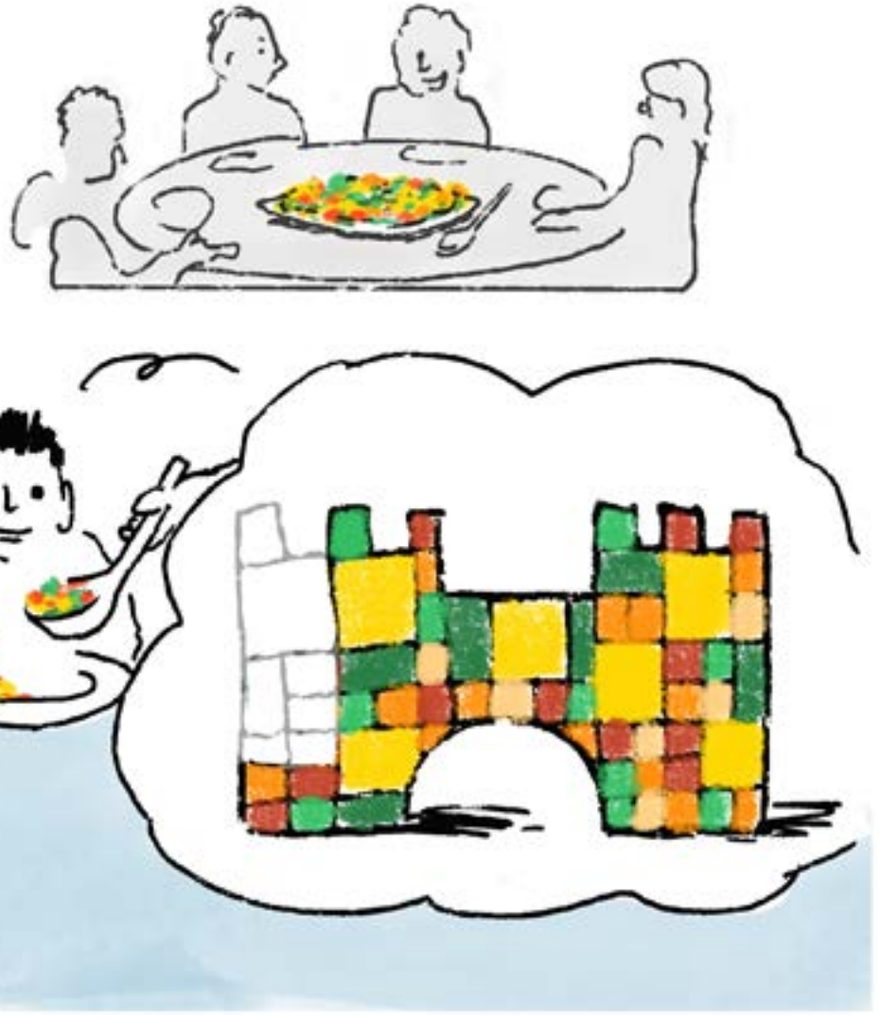
Dan telt hij alles bij elkaar op.



Hij weet nu hoeveel gram koolhydraten er in de hele pan zitten. Hiermee is het hele kasteel gebouwd!

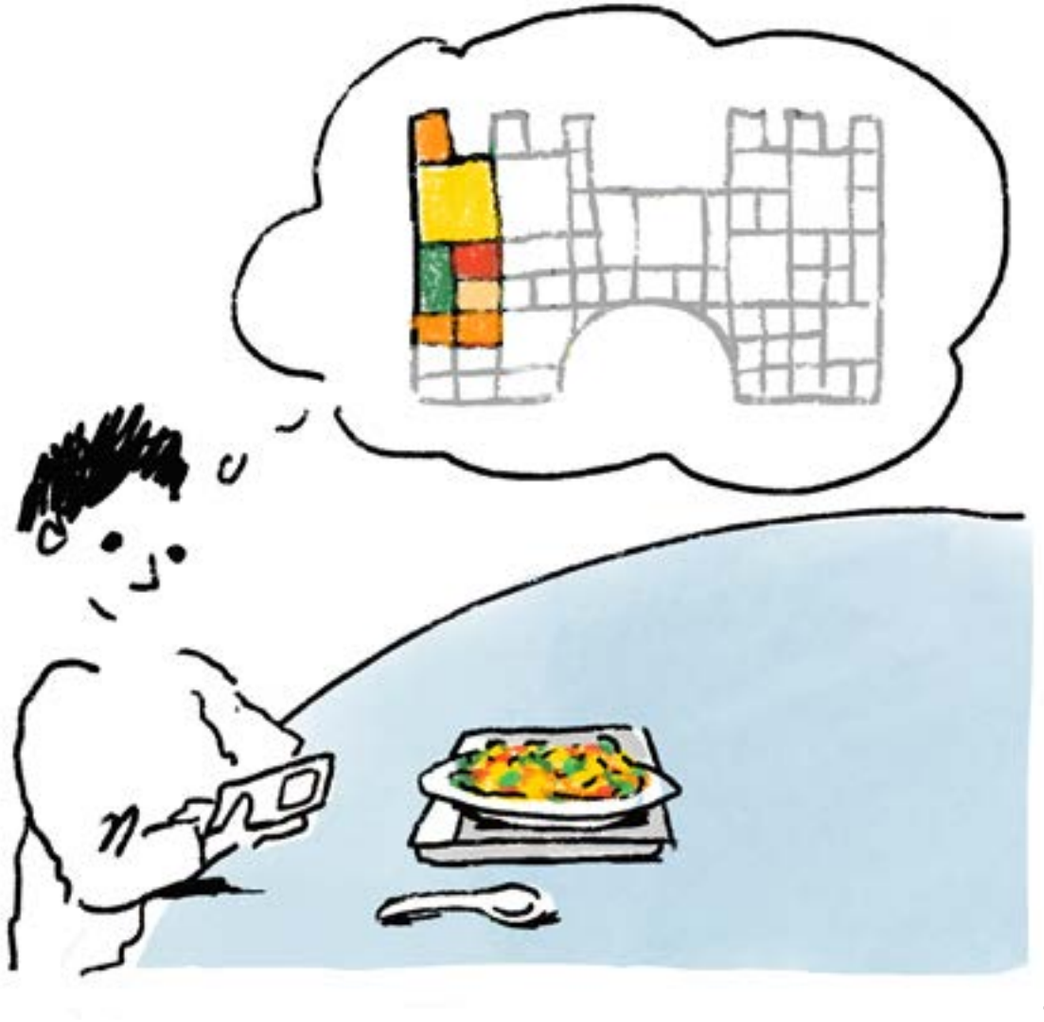


Maar... Abdullah eet maar een deel van het hele gerecht. Zijn familie wil ook graag wat! Daarom berekent hij eerst nog hoeveel koolhydraten één opscheplepel heeft.



Hij weegt hoeveel er op de opscheplepel gaat. En zo weet hij precies hoeveel hij zelf eet. Hoe meer opscheplepels, hoe meer blokjes.

Nu kan Abdullah de koolhydraten die hij gaat eten in zijn insulinepomp invoeren. Hij schrijft dit ook op in zijn diabetes-schriftje. De volgende keer hoeft hij niet alles opnieuw uit te rekenen. Hij heeft de smaak te pakken!



Deze medifoor is ontwikkeld door stichting Medifoor in opdracht van Diabeter. Getekend door Femke van der Wijk.

Wil je meer weten?
Kijk op **diabeter.nl** of **medifoor.nl**

Diabeter

Medifoor
van begrip naar gezondheid