

VERS FRUIT: GEEN VERBODEN VRUCHT

'An apple a day keeps the doctor away'. Dit Engelse spreekwoord moet je niet als waarheid beschouwen. Maar fruit heeft wel zijn plaats in een gezonde voeding.

KAREN RUYLS, diëtiste-diabeteseducator,
Kenniscentrum - Infolijn, Diabetes Liga vzw
CELINE ENGELEN, diëtiste

Fruit is een belangrijke bron van vitaminen (o.a. vitamine C) en bevat waardevolle mineralen zoals kalium, fosfor, ijzer en magnesium. Fruit bevat veel water, geen vet en is een bron van vezels.

Fruit bevat eveneens koolhydraten. Hoeveel? Dat varieert per fruitsoort. 'Verboden' fruit bestaat echter niet, ook niet voor personen met diabetes. Je kan gerust alle fruitsoorten eten, maar de portiegrootte is van belang. Kies vooral voor vers fruit of diepvriesfruit. Ook fruitconserven zonder toevoeging van suiker kunnen gebruikt worden. Gebruik dan wel het sap liever niet, omdat dit nog de van nature aanwezige suikers bevat. Er bestaan ook fruitconserven op water, maar deze zijn in de gewone supermarkt (bijna) niet terug te vinden. Een peer, sinaasappel of een kleine appel, bevatten allen ongeveer evenveel koolhydraten, namelijk 12,5 gram (= 1 koolhydraatportie). Eén koolhydraatportie fruit komt ook overeen met een halve banaan, een kiwi, twee mandarijnen of een klein trosje druiven. In de kader vind je de precieze koolhydraatporties van de meest courante fruitsoorten. We raden aan om dagelijks 2 à 3 porties fruit te eten.

WAT MET ...

Gedroogd fruit bevat minder vocht, waardoor ook de concentratie aan suiker omhoog gaat. Hierdoor kan je voor een koolhydraatportie van gedroogd fruit heel wat minder eten dan van vers fruit. Gedroogd fruit geniet dus niet de voorkeur, maar kan ter afwisseling wel gebruikt worden als je je kan beperken tot een zeer kleine portie. Een koolhydraatportie komt overeen met twee dadels, een handje rozijnen of 5 gedroogde pruimen.

Fruitsap of smoothies zijn geen goede vervangers van fruit. Ze bevatten globaal evenveel suikers als gewone frisdranken en hebben bovendien een snelle invloed op de glycemiespiegel. Dit geldt ook voor versgeperst fruit. Fruitsap en smoothies zijn bovendien ook slechter voor de tanden. Fruit bevat van nature uit zuren. Door te kauwen op vers fruit maak je speeksel aan, waardoor de zuren sneller 'wegspoelen', dit is niet het geval voor fruitsap.

Appelmoes, ook de ongesuikerde versie, is geen voorkeursproduct. Fruit en groenten zijn niet door elkaar te vervangen. Bovendien wordt door het versnijden en verwarmen van de appel de vezelstructuur deels 'kapotgemaakt' waardoor de invloed op de bloedsuikerspiegel sneller is. Appelmoes is ook 'compact' dan verse appel, waardoor je er vaak een grotere hoeveelheid van eet.

Fruit als broodbeleg is een goede keuze. Plakjes banaan, aardbei, maar ook peer of appel geven je boterham een zoete toets, zonder het gebruik van toegevoegde suikers of zoetstoffen.

1 KOOLHYDRAATPORTIE

- = ± 300 g galia meloen
- = ± 250 g aardbeien, rode bessen, watermeloen
- = ± 200 g bosbessen, braambessen, guave, pompelmoes (rood), zwarte bessen
- = ± 175 g clementine, frambozen, pompelmoes (wit), pruim (rood), perzik, witte bessen
- = ± 150 g abrikoos, nectarine, passievrucht, pomelo, sinaasappel
- = ± 125 g cavaillon meloen, mandarijn, peer, pruim (blauw)
- = ± 100 g appel, ananas, druiven (wit en blauw), kersen, lychee, mango, papaja, pruim (geel)
- = ± 70 g banaan, granaatappel, kaki, kiwi (geel en groen), verse vijg
- = ± 30 g gedroogde pruimen
- = ± 20 g gedroogde abrikozen, gedroogde dadels, rozijnen, gedroogde vijgen
- = ± 125 ml appelsap of sinaasappelsap

Citroen, limoen en rabarber zijn vrij te gebruiken.



Fruit als tussendoortje? Fruit bevat van nature steeds koolhydraten. Of koolhydraten tussen de maaltijden door kunnen of moeten ingeschakeld worden is zeer persoonsgebonden en o.a. afhankelijk van de specifieke behandeling. Vaak is het beter om fruit bij de maaltijd te eten. •

WAARHEID OF FABEL?

POMPELMOES KAN DE WERKING VAN MEDICATIE BEÏNVLOEDEN.

WAARHEID! Pompelmoes kan de afbraak van bepaalde geneesmiddelen beïnvloeden, waardoor deze langer in het bloed blijven. Ook limoen, pomelo en bloedsinaasappel kunnen dit effect veroorzaken. Je arts of apotheker kan je meer specifieke informatie geven.