

HOE OVERLEEF IK DE KERST?!

Eindelijk, het is Kerstmis! Heerlijk smullen van kerstkransjes en chocolademelk. Hoe meer lekkere dingen je eet tijdens de feestdagen, hoe meer je moet spuiten of bolussen. Kinderdiabetesverpleegkundige Mirjam Schouten geeft vijf tips.

viaat Flaree Moris,
met dank aan Mirjam Schouten, kinderdiabetesverpleegkundige

1 DE HELE AVOND ETEN?

Het kerstdiner is vaak een groot feest. Soms doe je wel de hele avond over je avondeten! Spuit je insuline met de pen? Het handigst is dan om tijdens het hoofdgerecht extra insuline te spuiten, zegt diabetesverpleegkundige Mirjam Schouten. "Dan neem je meteen de koolhydraten mee die je daarvoor hebt gegeten." Heb je een pomp? Vergeet dan niet op de knop te drukken en te bolussen elke keer als je wat eet. Overleg met jouw eigen diabetesverpleegkundige wat handig is voor jou.



2 GA LEKKER NAAR BUITEN!

Hoe meer je beweegt, hoe beter de insuline werkt. En hoe beter de insuline werkt, hoe minder je hoeft te spuiten of bolussen! Dus gooi die spelcomputer aan de kant en verander de woonkamer in een kerstdisco, ren een paar keer de trap op en af, of ga lekker naar buiten. Misschien ligt er wel sneeuw en kun je een sneeuwpop maken of een sneeuwballengevecht houden met je broertje of zusje! Geen witte kerst? Ga lekker een potje voetballen of verstopperje spelen. Dat is toch leuker dan alleen maar op de bank zitten? Neem je tante en opa mee!

3 OPBLIJVEN VOOR HET VUURWERK

Wil je met Oud en Nieuw graag het vuurwerk zien? Vraag aan je ouders of het mag. Volgens diabetesverpleegkundige Mirjam Schouten kun je best een keertje wat langer opblijven. Houd wel goed je bloedglucosewaarde in de gaten en zorg dat je iets bij spuit. Hoe minder slaap je krijgt, hoe minder goed de insuline werkt!



EXTRA TIP:
kijk voor lekkere
kerstrecepten op
pagina 10!



KeratDisco

4 FEESTLIJSTJE

Lekker, kerstbrood als ontbijt! Weet jij hoeveel koolhydraten hierin zitten?

FEESTLIJSTJE	KOOLHYDRATEN per 100 GRAM/ML	KOOLHYDRATEN PER PORTIE
• Kerstkransje van chocola met vulling	80	per stuk 12,5
• Kerstkransje van kook	63	per stuk 5
• Chocolade kerstbal voor in de boom	50	per stuk 9
• Kerstbrood (kerststol) met spij*	58	per plak 26
• Chocolademelk	12	per glas 25
• Zoute pinda's	12	per oetkpel 2
• Kiprollade	0	0
• Biefstuk	0	0
• Huzarensalade	15	per baltje 7
• Wit en bruin stokbrood	58	per snee 5
• Pansenkoek	30	per stuk 20
• Dliebol	42	per stuk 26
• Appelbeignet (gefruituude appelschijf)	26	per stuk 15
• Appelflap (een driehoek van bladerdeeg met appel)	38	per stuk 38
• Poedersuiker	100	

* in een volkomen boterham zitten er 14
bron: koolhydratentabel.nl en Koolhydraatkenner

5 CHECK DE APP!

Gaan jullie in een restaurant eten en heb je geen idee hoeveel koolhydraten overal in zitten? Je kunt het meteen checken in de Koolhydraatkenner, een handige App voor op je telefoon (of die van je vader of moeder). Je kunt per portie zien hoeveel koolhydraten ergens in zitten. Op internet staan ook allerlei koolhydraattabellen, zoals koolhydratentabel.nl en koolhydraten.nl.