

Traktaties bij gebruik van insulinepen

September 2022 | Netwerk Diabetes Diëtist

Trakteren op school of wat lekkers tijdens een verjaardag. Kan dat nog wel? Jazeker!

Tussendoor eten

Bij het spuiten van 4x daags insuline (3x kortwerkend en 1 langwerkende insuline) is het per tussendoormoment toegestaan om 15 gram koolhydraten te gebruiken zonder hiervoor extra insuline te hoeven spuiten.

Traktaties

Waar je op kunt letten als er getrakteerd wordt:

- Vraag aan je meester of juf of het traktatiemoment rond jouw tussendoortjes tijd gepland kan worden, je kunt dan je eigen tussendoortje vervangen door de traktatie.
- Probeer er achter te komen hoeveel koolhydraten er in de traktatie zit en vergelijk dit met je eigen tussendoortje. Je kunt er dan alvast rekening mee houden.
- Laat je eigen tussendoortje eventueel (voor een deel) weg.
- Neem eventueel iets anders te drinken, zodat je meer koolhydraten voor de traktatie over hebt.
- Of neem bijvoorbeeld de helft van de traktatie wanneer er twee keer zoveel koolhydraten in de traktatie zitten dan je eigen tussendoortje.

Je kunt natuurlijk ook denken aan een niet eetbare traktatie

Bijvoorbeeld een stuiterbal, stickers of een leuke pen of potlood. Of aan traktaties met weinig of geen koolhydraten zoals rijstwafels, snoepgroente, tucjes of een mandarijntje.



Enkele voorbeelden van tussendoortjes

Tussendoortje	Aantal gram koolhydraten
Cakeje (30 g)	± 15
Cakeje met glazuur (40 g)	± 25
Klein zakje chips (25 g)	± 13
Doosje Pringles (40 g)	22
Zakje popcorn (20 g)	± 15
Zoute stokjes (20 stuks)	14
Tuc (2 stuks)	± 5
Fruitspies (130 g)	± 15
Mandarijn (55 g)	± 5
Danoontje (50 g)	5
Knijpfruit (90 g)	9-13
Waterijsje (Raket)	± 10
Nibbit drop ketting (20 g)	± 15
Versierde eierkoek	± 20
Dropsleutels/veters (2-3 stuks)	± 10
Milky Way (klein, 15 g)	11
Snickers en Nuts (klein, 20 g)	12
Mars (klein, 20 g)	14
Doosje rozijnen (14 g)	± 11

Dropje (5 g)	± 4
Doosje smarties (15 g)	± 10
Rijstwafel (5 g)	± 4
Schuimpje (5 g)	± 5
Lolly	± 10
Komkommer, tomaat, wortel, kaas, worst, augurk	± 0



Bronnen

www.gezondtrakteren.nl
www.voedingscentrum.nl (traktaties en kinderfeest)
www.partykids.nl
www.diabetesfonds.nl/kindertraktaties