

December = feest!

Pepernoten, marsepein, kerstkransjes, banketstaaf, oliebollen en appelflappen ... Jam jam. December is dé maand van het lekkers. Moet je die vanwege je diabetes laten staan of mag je gewoon meesnoepen? Zes tips van diëtiste Tanja Lappenschaar van Nationaal Diabetescentrum Diabeter.

Tekst: Yvette Kuiper, m.m.v. Tanja Lappenschaar, Nationaal diabetescentrum Diabeter



1 Alternatieven: nodig of niet?

Nope! Tegenwoordig hebben veel kinderen een pomp of zitten ze op flexibele spuit-schema's. Als je weet hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt, kun je bijbolussen of -spuiten of je tussendoortje laten staan en daarvoor in de plaats het andere lekkers nemen. Kwestie van rekenen.

2 Hulp?

Laat je ouders even overleggen met je juf of meester voordat alle feestelijkheden losbarsten. Of misschien handig als ze erbij zijn?

EN STROOI DAN WAT
LEKKERS IN ÉÉN OF
ANDERE HOEK!

LIEFST MET
VAN DIE ZACHTE
SCHUIMPIJES.

EN DEZE
HOEK GRAAG!

3 Weet wat je eet

Je kunt best gewoon meedoen met je klasgenoten tijdens het Sinterklaasfeest of kerstontbijt. Vet mazzel dus. Tel wel goed het aantal koolhydraten:

	Hoeveel?	Aantal koolhydraten?
Handje (± 10) kruidnootjes	10 gram	7
Handje strooigoed	10 gram	8
Kikkers en muizen	1 stuk	15
Taaिताaipoppetje	8 gram	6
Speculaasje	10 gram	7
Schuimpje	1 stuk	4
Kerststol (dikke plak + spijs)	70 gram	36
Kerstkransje (klein, chocola)	1 stuk	3
Kerstkransje (fondant)	1 stuk	10*

4 Lijstje

Er is nóg meer decemberlekkers, dus check ook dit handige lijstje. Zo weet je hoeveel koolhydraten je hebt opgesnoept en welke maatregelen je moet nemen:

	Hoeveel?	Aantal koolhydraten?
Banketstaaf	25 gram	12
Borstplaat	10 gram	9
Marsepein	25 gram	16
Gevulde speculaas	50 gram	25
Speculaasbrok	25 gram	17
Oliebol	1 stuk (65g)	26
Appelflap	1 stuk	39
Berlinerbol	1 stuk	37*
Appelbeignet	1 stuk	15

SUIKERWEB

KALENDER MET (ALLEEN MAAR) LEUKE ACTIVITEITEN!
Zet de data meteen in je agenda!

Zondag 29 april 2012

Familiedag Attractiepark Duinrell

Voor 10 euro per persoon mag je als SugarKidsClub lid zoveel mogelijk mensen meenemen als je leuk vindt! Neem je clubpas mee om een verrassing op te halen. Meld je aan via www.sugarkids.nl.

Woensdag 16 tot en met zondag 20 mei 2012

Hemelvaart-musicalkamp voor 9-16-jarigen

We gaan weer knallen met een fantastische musical door kinderen en jongeren met diabetes! Vriendinnetje, neefjes, buurmeisjes en klasgenootjes zijn welkom. Kijk op www.xapp.nl en meld je aan.

Vrijdag 15 tot en met zondag 17 juni 2012

Gezinsweekend in Putten

In samenwerking met Stichting Diakidz organiseren we dit gezinsweekend voor het gezin van 'de allerkleinsten' (kinderen met diabetes van 0 tot en met 4 jaar). Broertjes en zusjes van alle leeftijden zijn welkom. Er is plaats voor tien gezinnen. De prijs is nog niet bekend.

September 2012

SugarKidsClub Stranddag

Kijk voor meer informatie en alle nieuwste activiteiten op www.sugarkidsclub.nl. Hier kun je je ook aanmelden!

WORD LID!

Kinderen die lid worden van DVN en in de leeftijdscategorie van de SugarKidsClub vallen, zijn automatisch lid van de club!

Je ouders blijven daarnaast gewoon het volwassenentijdschrift Diabc ontvangen. Bel onze Klantenservice, tel. (033) 463 05 66, meld je aan via www.dvn.nl of stuur een e-mail naar info@dvn.nl.

WAT KRIJG JE ALS LID VAN DE SUGARKIDSCLUB?

- een eigen Clubpas
- twee keer per jaar een eigen Magazine
- activiteiten, zoals vakantieweken en dagjes weg
- speciale acties
- cadeautjes

5 Chocola

Chocola bestaat voor de helft uit koolhydraten. Zo kun je heel makkelijk omrekenen. Een chocoladeletter van 100 gram bevat dus 50 koolhydraten, net zoveel als 3 boterhammen met kaas of 16 kleine chocoladekerstkransjes!

6 Cheerio!

Bij een feestavond hoort feestlimonade. Denk aan eventuele extra koolhydraten:

	Hoeveel?	Aantal koolhydraten?
Chocomel	150 ml	18
Chocomel light	150 ml	8
Slagroom	1 eetlepel	2
Cola	150 ml	16
Cola light	150 ml	0
Fanta	150 ml	17
Fanta Zero	150 ml	1,1
Spa Rood	150 ml	0
Crystal Clear	150 ml	0

Maak je eigen kinderchampagne:

1. Schenk wat citroensap in een kommetje
2. Leg wat suiker op een bord
3. Doop je glas omgekeerd in het citroensap, daarna in de suiker
4. Je hebt nu een mooi suikerrandje
5. Schenk er 40 ml appelsap** bij
6. Vul verder aan met Spa Rood, 7-Up Light of Crystal clear

Je champagne met suikerrandje bevat nu 10 koolhydraten. Zonder suikerrandje 3. Proost!
**Of bijvoorbeeld Slimpie aardbeiensiroop voor een roséchampagne!

