

GEZONDE VOEDING VOOR MENSEN MET DIABETES TYPE 2

Voor iemand met diabetes gelden in grote lijnen dezelfde adviezen voor een gezonde en evenwichtige voeding die voor iedereen gelden (naar de basisprincipes van de voedingsdriehoek).

DIABETESVOEDING = GEZONDE VOEDING AANDACHT VOOR KOOLHYDRATEN EN VETTEN

Algemene tips

1. Eet op regelmatige tijdstippen.
2. Sla geen maaltijden over.
3. Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden met koolhydraten. Eventuele tussendoortjes en een laatavond snack met koolhydraten zijn afhankelijk van je therapie! Bespreek dit met je arts of diëtist(e).
4. Gebruik per maaltijdgroep iets uit elke laag van de voedingsdriehoek.
5. Respecteer de verhoudingen binnen de voedingsdriehoek.
6. Drink voldoende. Dagelijks is 1,5 liter vocht noodzakelijk.
7. Overleg eventueel gebruik van alcohol met je arts of diëtist(e).
8. Wees matig met zout en matig gebruik van vet, vooral verzadigd vet. Gebruik voldoende groenten.
9. Doe regelmatig aan lichaamsbeweging (beweging stimuleert de suiker- en vetverbranding en vermindert de insulinebehoefte!).
10. **Zorg voor een goed lichaamsgewicht.**

Wat met producten gezocht met vervangsuikers?

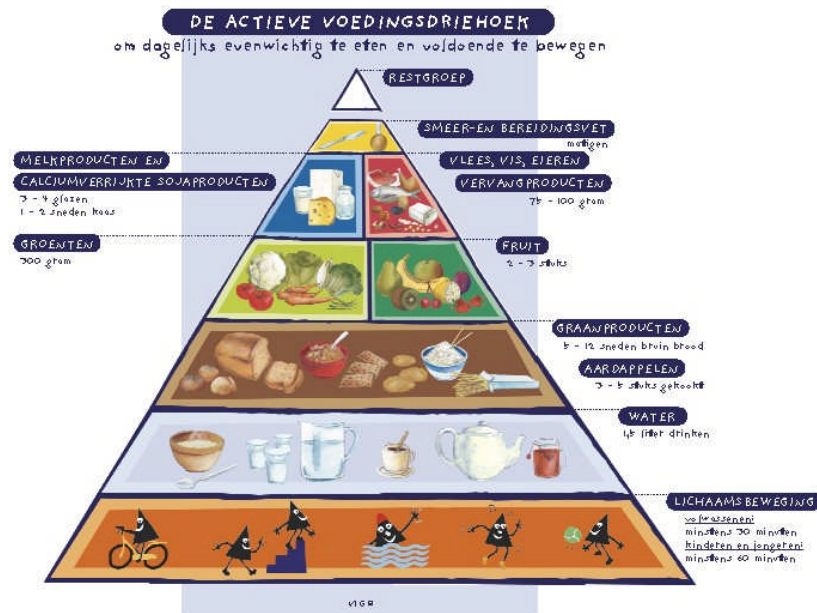
In vele, zogezegde diabetes- en suikerarme producten zoals bv. koekjes, choco, chocolade, ijsjes, ... wordt het suikergehalte verminderd waardoor de hoeveelheid vetten kan verhogen. Dikwijls bevatten deze producten meer vetten dan de vergelijkbare gewone producten en beantwoordt de kwaliteit van de gebruikte vetten niet aan de regels van de gezonde voeding!

Bekijk aandachtig het etiket en raadpleeg in geval van twijfel je diëtist(e)!

Een gezonde voeding moet ons voorzien van alle noodzakelijke voedingstoffen in welbepaalde verhoudingen. Aankoop van specifieke dieetproducten zijn niet noodzakelijk. De voedingsdriehoek (zie bijlage) is bij het samenstellen van een gezonde, gevarieerde voeding een handig hulpmiddel.

Bronnen: Bundel 'Voeding bij diabetes type 2', Vlaamse Diabetes Vereniging: www.diabetes-vdv.be
Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie: www.vig.be

DE VOEDINGSDRIEHOEK



1. Helemaal onderaan wordt in het grootste vak het belang van **beweging** aangetoond. Dagelijks minstens een half uur stevig bewegen (wandelen, fietsen,...) heeft een zeer positief effect op de bloedsuiker, cholesterol, en bloeddruk, en helpt het gewicht naar beneden te krijgen,... Kortom, het doet het risico op hart – en vaatziekten sterk dalen en zorgt voor een beter gevoel. De intensiteit en vorm van beweging wordt natuurlijk aangepast aan de mogelijkheden per persoon.

2. **Water of vocht** is een onmisbaar deel van ons lichaam. Water dient als oplos- en transportmiddel voor levensnoodzakelijke stoffen en als afvoermiddel voor afvalstoffen. Bijgevolg vormt water een essentieel bestanddeel in een gezonde voeding. We hebben onder normale omstandigheden **minimum 1,5 l vocht** nodig. Drinken die tot de watergroep behoren zijn: water, spuitwater, koffie, thee, bouillon en magere ongebonden groentesoep. (Fruitsappen en melkdranken behoren niet tot deze groep. Aangezien light frisdranken best beperkt gedronken worden, horen deze thuis in de restgroep.)

3. **Graanproducten en aardappelen** leveren koolhydraten onder de vorm van zetmeel, maar daarnaast ook eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Koolhydraten zijn ketens van suikers. Hoewel er bij de vertering suiker wordt uit vrijgesteld, vormen ze toch een belangrijk onderdeel van elke gezonde voeding, en dus ook van een diabetesvoeding. Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan **vezelrijke producten** zoals donkere broodsoorten, volkoren deegwaren, ongepelde rijst, enz.. Zij bevatten immers meer vitaminen en mineralen en bevorderen de spijsvertering. Ter afwisseling kunnen ook eens aardappelen en geraffineerde producten zoals wit brood, pistolet, rozijnenbrood, witte rijst of gewone deegwaren ingeschakeld worden.

4. Groenten leveren vooral oplosbare voedingsvezels, vocht, vitaminen, mineralen en bio-actieve stoffen of anti-oxidanten. Ze kunnen ook kleine hoeveelheden koolhydraten bevatten (maïs, erwten, rode bieten, pompoen). De oplosbare voedingsvezels zorgen voor een tragere opname van glucose ter hoogte van de darm, met als gevolg een tragere bloedsuikerstijging.

Daarom wordt aangeraden om zowel bij de warme maaltijd als bij de broodmaaltijd **veel groenten** in te schakelen. Groenten met een hoger koolhydratengehalte mogen ook gerust worden gebruikt. Belangrijk is te zorgen voor voldoende afwisseling.

5. Fruit levert enkelvoudige koolhydraten onder vorm van fructose of vruchtensuiker die zeker een **invloed heeft op het bloedsuikergehalte**. Het is ook een belangrijke bron van vitaminen, mineralen, vocht en voedingsvezels. In een gezonde voeding zijn minstens **twee porties fruit per dag nodig**, maar wegens de invloed op het bloedsuikergehalte mag het zeker niet onbeperkt gebruikt worden. Geef de voorkeur aan vers fruit. Sommige fruitsoorten bevatten in vergelijking met andere meer fructose. Overdrijf onder andere niet met het gebruik van bananen en druiven.

6. Melkproducten zijn bronnen van eiwitten, calcium en vitaminen van de B-groep. Halfvolle en magere producten zoals **magere en halfvolle** melk, karnemelk en magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt, gezoet met kunstmatige zoetstoffen (zoals aspartaam), krijgen de voorkeur. Ze bevatten wel koolhydraten onder de vorm van lactose die de bloedglucose beïnvloeden. Calciumverrijkte sojadranken zijn een goed alternatief.

Vaste en halfvaste kazen bevatten geen lactose, maar zijn wel bronnen van verzadigde vetten. Geef ook hier de voorkeur aan de magere soorten.

7. Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn bronnen van eiwitten, vitaminen van de B-groep en mineralen waaronder voornamelijk ijzer. Vlees kan echter ook veel verzadigde vetten bevatten, voornamelijk orgaanvlees (lever, zwezerik) en bereide vleessoorten (paté, varkensgehakt,...). Geef de voorkeur aan **mager vlees** (kip, konijn, ontvette ham,...) en vervang dit **regelmatig** door **vis** (2 tot 3 maal per week). Ook vette vissoorten (zoals zalm en haring) en schelpdieren zijn toegelaten omdat de kwaliteit van het vet veel gezonder is dan het vet in vlees. Sojaproducten, peulvruchten en noten zijn een goed alternatief voor vlees, maar bevatten geen vitamine B12. Noten zijn tevens energierijk door het hoge vetgehalte. Peulvruchten zijn koolhydraatrijk en beïnvloeden wel het bloedsuikergehalte, dus deze worden best met mate gebruikt.

8. Voor smeer- en bereidingsvet is slechts een klein vakje voorzien. Ze leveren veel energie, zelfs tweemaal zoveel als eiwitten en koolhydraten, maar ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Gebruik vetstof **met mate** en geef de voorkeur aan vetten met een laag gehalte aan verzadigde vetzuren.

9. Restgroep: dit is een toemaatje. Zoetigheden, snoepjes, chips, ... zijn hier terug te vinden. Ze leveren enkel energie en dragen niets bij tot een gezonde voeding en zijn vaak zeer suiker- en vetrijk. Inname van alcohol wordt best ook beperkt (1 tot 2 glazen per dag kan). Dit is namelijk een belangrijke bron van **calorieën** en suiker. Gebruik de restgroep slechts met mate en gebruik alternatieven als tussendoortje (zoals fruit of yoghurt)!
