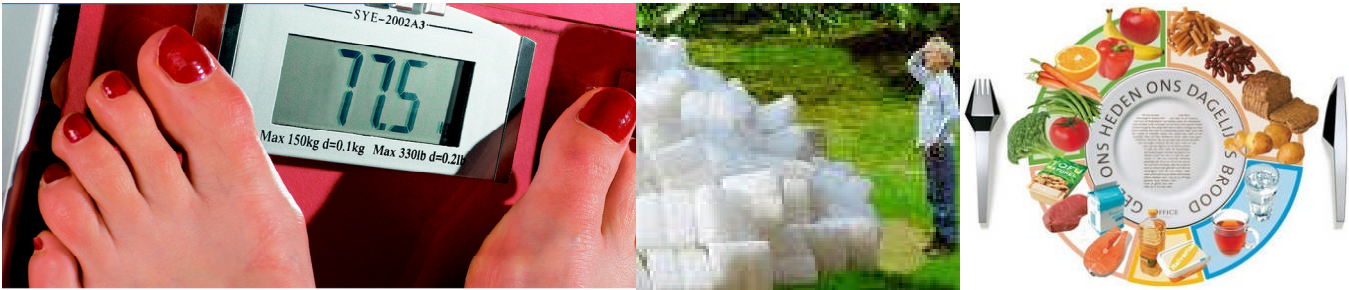


Diabetes en voeding (deel 2)



Voeding

Goede voeding is essentieel voor een goede conditie, mits afgestemd op uw persoonlijke behoefte en situatie.

Uw lichaamsgewicht is van grote invloed op het verloop van uw diabetes. Daarom zijn voeding en diabetes onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Vetten

Uw lichaam heeft verschillende soorten voedingsstoffen nodig. Koolhydraten spelen een belangrijke rol bij het onder controle houden van uw bloedglucosegehalte: zie Tip Diabetes en voeding (deel 1). Omdat bij diabetes de kans op hart- en vaatziekten groot is, speelt de keuze van vet in de voeding ook een belangrijke rol. Er bestaan twee soorten vetten: **verzadigde en onverzadigde vetten**. Verzadigd vet is onder meer te vinden in roomboter, margarine, frituurvet, chocolade, gebak en volle zuivelproducten als volle melk en volvette kaas. Onverzadigde vetten zitten in alle oliën, maar vooral in olijfolie. Verder in dieetmargarines (smeerbare of vloeibare), vis en noten. Omdat verzadigd vet het cholesterolgehalte verhoogt en daarmee het risico op hart- en vaatziekten vergroot, is het raadzaam om de hoeveelheid verzadigde vetten te beperken.

Let hierbij op de volgende zaken:

- ♦ Wees matig met verzadigd vet.
- ♦ Eet zo gevarieerd mogelijk.
- ♦ Probeer uw gewicht onder controle te houden.

Overgewicht

Wanneer u kampt met overgewicht, is het zinvol om nader naar uw lichaamsgewicht te gaan kijken.

Vetten worden, net als koolhydraten, gebruikt als brandstof. Echter het teveel aan vet wordt in uw lichaam opgeslagen. Te veel vet leidt tot overgewicht en dat kan weer leiden tot bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, maar ook een minder goede werking van insuline. Kortom: probeer overgewicht zo veel mogelijk te vermijden.

Natuurlijk is afvallen niet gemakkelijk en kan het moeilijk zijn om vaste eetpatronen te veranderen. Probeer daarom stap voor stap uw eetgewoontes te wijzigen.

- ♦ Zorg voor voldoende beweging of sport.
- ♦ Stel uzelf een realistisch doel (niet teveel kilo's in te korte tijd kwijt willen raken).
- ♦ Beperk de hoeveelheid kilocalorieën in de voeding.

Uw diëtist(e) kan u adviseren over de eetgewoontes die het beste bij u en uw situatie passen!

Vragen over Tips of over andere LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325.



www.lifescan.be