

ACCU-CHEK®

Leven. Zoals ik het wil.

Accu-Chek: een nieuwe visie, een nieuwe naam

Diabetespatiënten maximaal van het leven laten genieten: daar draait het om bij Accu-Chek. **Accu-Chek is de nieuwe naam van de diabetes service van Roche Diagnostics.**

Accu-Chek staat voor een complete service, gegroeid vanuit de praktijk. Dat is interessant, voor patiënten en voor iedereen die zich met diabetes bezighoudt.

Met al uw vragen in verband met zelfcontrole kan u terecht bij onze Accu-Chek Service:



Of raadpleeg onze website:
www.accu-chek.be

Aantekeningen

Contactpersonen en telefoonnummers

Naam geneesheer:

Telefoonnummer(s):

Naam diabetesverpleegkundige:

Telefoonnummer(s):

Te waarschuwen in geval van nood:

Telefoonnummer(s):

Vlaamse Diabetes Vereniging – VDV

Infolijn: 0800-96 333 of 09-220 05 20
(op werkdagen van 09.00u tot 17.00u)

ACCU-CHEK is a trademark
of a Member of the Roche Group.
© 2002 Roche Diagnostics



Roche Diagnostics Belgium
Oorlogskruisenlaan 90
1120 Brussel

Voedingsadviezen voor type 2 diabetespatiënten

Diabetes hoeft niet te betekenen dat u zich aan een streng dieet moet houden of dat u speciale diabetesproducten moet kopen. Belangrijk is dat u uw maaltijden regelmatig over de dag verspreidt en dat u gezond en gevarieerd voedsel eet waarvan u geniet.

Om te weten waarop u als type 2 diabetespatiënt bij uw voeding moet letten, stelde Roche Diagnostics deze brochure samen. Lees ze rustig door. Deze tips zetten u al een eind op weg. En zolang u zich aan de voorschriften van uw huisarts of diëtist(e) houdt, hoeft diabetes helemaal geen drempel te zijn om in alle vrijheid te blijven genieten.

Verantw. Uitg.: Rob Geraerds, Oorlogskruisenlaan 90, 1120 Brussel – 04/2002 - 2020/06



ACCU-CHEK®

Leven. Zoals ik het wil.

Waarop moet ik letten als ik eet ?

Vezelrijk voedsel

Een type 2 diabetespatiënt eet best voldoende vezelrijk voedsel, zoals volkorenbrood en volkorenpasta. Vezelrijk voedsel geeft u een voldaan gevoel en is niet vet, mits er geen vet is toegevoegd. Het is belangrijk dat het grootste gedeelte van uw maaltijd bestaat uit koolhydraten zoals muesli, aardappelen, zilvervliesrijst of volkorenproducten. Probeer minstens drie soorten groenten te eten (soep, gekookte of rauwe groenten). Eet voldoende fruit en bij voorkeur fruit met een laag suikergehalte.

Toegevoegde suikers

Suiker helemaal vermijden hoeft niet. Maar u moet zich wel realiseren dat producten met veel suiker, zoals tussendoortjes, uw bloedglucosespiegel verhogen. Voeg dus geen suiker toe in uw drankjes en bereidingen. En vermijd ook snoep, chocolade, honing en zoete frisdranken.

Kies veeleer producten met minder of zonder suiker. Een goed alternatief zijn de light-producten (dranken, jam, snoep) en zoetstoffen. Af en toe een stukje cake of chocolade nemen, kan geen kwaad. Maar doe dat dan na een vezelrijke maaltijd. Zo raakt uw bloedglucosegehalte minder ontregeld dan wanneer u een dessert lange tijd na een maaltijd eet. De suiker in uw gewone voeding is verwaarloosbaar.

Vet

Eet ook niet te veel vet. Het is beter om magere of halfvolle melk, yoghurt,

vetarm broodbeleg en vetarme kazen te gebruiken. Dat betekent met minder dan 30% vet vermeld op de verpakking. Wees voorzichtig met speciale producten voor diabetespatiënten, soms bevatten die producten minder suiker, maar vaak zijn ze te vet.

Kies eerder voor grillen, pocheren en koken in de magnetron of de oven, dan voor bakken en frituren. Als u voor een gerecht olie nodig hebt, gebruik dan olijf- of zonnebloemolie, maar gebruik hiervan zo weinig mogelijk. Snij het vet van het vlees en haal het vel van de kip. Beperk sauzen tot een minimum. En beschouw chips, pasteitjes en slagroom als voedingsmiddelen voor speciale gelegenheden.

Zout

Verminder tenslotte geleidelijk het gebruik van zout, zodat u kunt wennen aan een minder zoute smaak. Zout kan heel goed worden vervangen door kruiden en specerijen. Vermijd bijgevolg kant-en-klaarmaaltijden, omdat die vaak veel zout bevatten. En matig ook het gebruik van chips, pinda's en alcohol.

Alcohol verstoort het bloedglucosegehalte en levert veel calorieën!

Kies dus dranken zonder calorieën zoals water, light frisdrank, thee of groentensap.

Hoe kies ik het juiste voedingsmiddel?

Type 2 diabetespatiënten moeten voedingsmiddelen kiezen die weinig vetten en, in de mate van het mogelijke, geen toegevoegde suikers bevatten. Maar let wel op wat u in de winkel koopt! Want magere voedingsmiddelen zijn niet noodzakelijk calorie- en suikerarm.

Lees de verpakking

Magere yoghurt met fruit bevat weinig vetten. Maar soms voegt de fabrikant er suiker aan toe, waardoor de yoghurt meer calorieën bevat. Hoe weet u of er suikers werden toegevoegd aan de yoghurt? Heel eenvoudig. Als de term 'suiker' vermeld staat in de lijst van de ingrediënten (zie verpakking). Er bestaat echter ook magere yoghurt met fruit die gezoet is met aspartaam of sacharine. Die yoghurt mag u gerust eten: hij bevat immers geen toegevoegde suikers en verstoort dus het bloedglucosegehalte niet. Geef steeds de voorkeur aan desserts waarbij de term 'zoetmiddel' of 'zoetstoffen' staat vermeld in de lijst van ingrediënten.

Koekjes

U mag twee tot driemaal per week koekjes (30 g) eten op voorwaarde dat ze vetarm zijn, meer zetmeel dan suiker bevatten en verrijkt zijn met vezels. Geef dus de voorkeur aan koekjes waarbij volkorenmeel bovenaan de lijst van ingrediënten staat, gevolgd door suikers en vetstoffen (boter, vetstoffen, olie, geconcentreerde boter, enz.). Want ze bevatten meer zetmeel dan suiker en weinig vetten. Vraag de merknamen aan uw diëtist(e).

Fruitsap

Een verse vrucht of een glas (120 ml) fruitsap leveren evenveel calorieën. Toch kunt u beter een verse vrucht eten, omdat dit de glycemie minder verstoort. Het is een kwestie van vertering.

Frisdrank

U mag tot 2 blikjes (van 33 cl) light frisdrank per dag drinken.

Chocolade

Wist u dat light chocolade of chocolade zonder suiker meer vetten dan gewone chocolade bevat, en dus ook meer calorieën? Als u graag chocolade eet, laat dan af en toe een stukje (= 8 g) zwarte chocolade met 70 % cacao in uw mond smelten. Beschouw het als een extraatje. Iets waar u zonder schuldgevoelens mag van genieten. Bespreek het eens met uw diëtist(e).

Met of zonder suiker(s)

Op de etiketten van voedingsmiddelen leest u soms 'zonder suiker' en dan weer 'zonder suikers' (dus in het enkelvoud of in het meervoud). 'Toegevoegde suiker' betekent dat sacharose werd toegevoegd. 'Toegevoegde suikers' betekent dat er naast sacharose, ook glucose,

glucosesiroop, fructose enz. werden toegevoegd. Maar het gebruik van toegevoegde fructose wordt afgeraden in geval van diabetes. Lees dus aandachtig de etiketten van de producten die u koopt!

In het restaurant

Schotels die u zelf bereidt, zijn doorgaans minder vet dan de gerechten in het restaurant... Wist u dat een menu met drie gangen minstens 1.000 kcal levert? Dat is veel voor een dieet van bijvoorbeeld 1.200 kcal per dag. Als u zelf uw gerechten kunt kiezen, neem dan bij voorkeur schotels uit de groene kolom in het overzicht op de laatste pagina. Een laatste advies: vraag om een grotere portie groenten en om de saus apart te serveren.

Een voorbeeld:

- **Magere yoghurt met fruit 0 %**

Ingrediënten: magere yoghurt, suikers, fruit

De vermelding '0 %' verwijst in dit geval enkel naar de vetten. Mager betekent totaal vetvrij. Suikers betekent aanwezigheid van toegevoegde suikers.

- **Magere yoghurt met fruit en zoetstoffen (0 % suiker en vetten)**

Ingrediënten: magere yoghurt, fruit, zoetmiddel: aspartaam

De vermelding '0 %' betekent: zonder toegevoegde suikers en zonder vet

Mager betekent totaal vetvrij. Zoetmiddel – aspartaam betekent 'gezoet' met een calorievrij zoetmiddel.

Hoe kan ik suiker en zoetstoffen vervangen?

Er bestaan verscheidene vervangingsmiddelen voor suiker en zoetstoffen. Sommige bevatten zelfs helemaal geen calorieën. We zetten ze even voor u op een rijtje.

1. Calorievrije zoetmiddelen

Zoetmiddelen zonder calorieën zijn een uitstekend vervangingsmiddel voor suiker in recepten, koffie of op vers fruit. Calorievrije zoetmiddelen zoals aspartaam, sacharine en cyclamaten hebben een intense suikersmaak, maar bevatten geen calorieën en verstoren het bloedglucosegehalte niet. Dergelijke zoetstoffen vindt men in light limonades, light yoghurt, light desserts, suikerarme confituur, enz.

Aspartaam heeft een aangename zoete smaak, maar is niet bestand tegen koken. Aspartaam wordt daarom gebruikt voor koude bereidingen zoals fruitsalade en bavaois. Voor warme bereidingen is het aan te raden de zoetstof na het koken toe te voegen. Aspartaam vindt u in het grootwarenhuis en in de apotheek.

Sacharine is wel bestand tegen koken en kan zowel worden gebruikt voor koude, als warme desserts. Sacharine heeft wel soms een bittere nasmaak. U vindt sacharine in het grootwarenhuis en in de apotheek.

2. Fructose

In het grootwarenhuis vindt u, in de afdeling met dieetproducten, koekjes met fructose, confituur en chocolade op basis van fructose... Fructose en haar afgeleiden worden niet meer aanbevolen aan diabetespatiënten zoals voorheen, omdat ze de triglyceridewaarden (= vet in het bloed) vermeerderen. Bovendien bevat fructose calorieën zoals sacharose (4 kcal/g). Daarom gebruiken type 2 diabetespatiënten, die vaak aan overgewicht lijden, beter geen fructose.

3. Polyolen

Sorbitol, xylitol en mannitol vormen een andere familie van zoetstoffen: de polyolen. Het verschil ligt in hun caloriewaarde. De polyolen leveren immers 2-4 kcal per gram, dus bijna evenveel als suiker (1 g suiker levert 4 kcal). Het voordeel voor diabetespatiënten is dat ze geen invloed hebben op het bloedglucosegehalte. U vindt ze in kauwgom zonder toegevoegde suikers, snoep zonder toegevoegde suikers, enz.

Hoe kook ik gezond ?

Voor een evenwichtige voeding moet u niet enkel de juiste voedingsmiddelen kiezen, maar ook gezond koken. Daarom is het belangrijk dat u minder vet gebruikt in de keuken. Hier zijn enkele tips:

- Bereid voedingsmiddelen in (magere) bouillon, in de microgolfoven, met stoom, onder de grill, in een gewone oven, in papillot, in een pan met een bakvel enz. Zo hebt u bij het koken minder vetten nodig.
- Om een braadpan of een ovenschotel vóór het stoven in te vetten, neemt u keukenpapier dat olie of andere braadvetten absorbeert, en u wrijft de pan ermee in. Tegenwoordig zijn er olieverstuivers in de handel verkrijgbaar.
- Als u deze adviezen naleeft, zullen de maaltijden die u zelf bereidt, over het algemeen minder vet bevatten dan de maaltijden in een restaurant, de bedrijfskeuken, een snackbar, enz.
- U kunt uw schotels, light vinaigrettes en dressings op smaak brengen met kruiden en smaakstoffen.
- Beperk frituren en vermijd sauzen op basis van boter, olie, room of kaas.
- U vermindert de hoeveelheid vetten in uw mayonaise, andere geëmulgeerde sauzen en vinaigrettes met de helft door ze aan te lengen met magere yoghurt of magere kwark (1 eetlepel magere yoghurt voor 1 eetlepel olie of mayonaise).
- Als u bolognaisesaus, vleesbrood of vleesballetjes in tomatensaus bereidt, kunt u het gehakt volledig of voor de helft vervangen door filet américain of mager rundergehakt.

Een evenwichtige dag telt drie hoofdmaaltijden (het ontbijt, het middagmaal en het avondmaal) en 3 tussendoortjes. Sla geen maaltijd over, want dat werkt snoepen in de hand. Een tussendoortje rond vier uur 's middags is nuttig om het hongergevoel te onderdrukken en vooral om 's avonds niet te 'bezwijken'. Maar het moet wel een lichte maaltijd blijven. Eet tenslotte traag en in een ontspannen sfeer. Kortom, wees bewust van wat u eet.

Voedingsmiddelen: een overzicht.

In onderstaande tabellen vindt u 3 lijsten met voedingsmiddelen. De groene lijst bevat producten die type 2 diabetespatiënten zonder probleem mogen eten. In de oranje lijst staan producten die u met mate mag eten. En de rode lijst bevat te vermijden producten.

Vlees en gevogelte			
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none">• Rundvlees: steak, gebraad, rundergehakt of gehakte biefstuk, filet américain• Paardenvlees: steak, gebraad• Wild: eendenfilet, ree, fazant, haas, patrijs• Konijn• Varkensvlees: gebraad, gebakken of gesauteerd varkensvlees,• Kalfsvlees: gebraad, kalfslapje• Gevogelte: kalkoen, kip, kuiken, duif, parelhoen• Kalfsragout	<ul style="list-style-type: none">• Mager schapenvlees• Gevogeltesworst• Ontbijtspek• Eend	<ul style="list-style-type: none">• Américain préparé, ribstuk• Varkensgehakt, kalfs- en varkensgehakt• Crepinettes• Boerenworst, chipolata• Spek• Lams-, schapenvlees• Pasteten en commerciële wild-bereidingen• Gans, mesthoen• Gepaneerd vlees
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none">• Ontvette gekookte ham, Ardense ham, bacon• Rookvlees• Filet d'Alsace, filet de Saxe, filet de York, kalkoenfilet, filet d'Anvers• Koud varkensgebraad, koud kalfsgebraad, koud rundergebraad• Vleeswaren van gevogelte	<ul style="list-style-type: none">• Mager vleesbrood huisgemaakt• Corned beef	<ul style="list-style-type: none">• Salami, worst, droge worsten• Bloedworst• Allerlei pasteten, leverpastei• Commerciële vleessalades• Niet-ontvette ham• Ganzenlever• Rillettes, varkensreuzel
Vis, weekdieren en schelpdieren	<ul style="list-style-type: none">• Schelvis, snoek, karpel, zeebrasem, zeeduivel, wijting, schol, rog, poon, zalim, tong, surimi, tarbot, tonijn• Visconserven natuur• Haring op azijn	<ul style="list-style-type: none">• Paling• Maatjes• Gerookte vis• Krab, garnalen, scampi's, rivierkreeft, oesters, mosselen• Visconserven	<ul style="list-style-type: none">• Gepaneerde, gefrituurde vis• Haring met mayonaise• Commerciële vissalades
Melkproducten	<ul style="list-style-type: none">• Halfvolle en magere melk, mager melkpoeder• Ongesuikerde karmemelk• Magere yoghurt:<ul style="list-style-type: none">- natuur of gezoet met aspartaam- met fruit ongesuikerd• Huisgemaakte pudding (magere melk + zoetmiddel)	<ul style="list-style-type: none">• Halfvolle melkproducten• Halfvolle en ongezoete yoghurt	<ul style="list-style-type: none">• Gesuikerde en volle melkproducten• Chocolademelk met halfvolle melk• Volle yoghurt natuur met suiker• Volle yoghurt met fruit en suiker• Yoghurtmousse, chocolademousse• Geconcentreerde melk• Roomijs, milkshake, tiramisu
Kaas	<ul style="list-style-type: none">• Magere plakkaas<ul style="list-style-type: none">- Natuur zonder toegevoegde suiker- of met fruit zonder toegevoegde suiker• Magere cottage cheese, geitenkaas, mozzarella, verse kaas, smeerkaas tot 30 %• Zachte of harde kaas tot 30 %	<ul style="list-style-type: none">• Halfvolle kwark<ul style="list-style-type: none">- Natuur zonder toegevoegde suiker- of met fruit zonder toegevoegde suiker• Feta• Mozzarella	<ul style="list-style-type: none">• Volle kwark• Zachte kaas: Brie, Camembert, Pont l'Évêque• Harde kaas: Gouda, Gruyère, Hollandse kaas, Emmenthaler• Vette smeerkaas en smeerkaas met room (volvet)• Blauwe schimmelkaas type Roquefort
Vetten en oliën	<ul style="list-style-type: none">• Olijfolie, Sojaolie• Light sojaroom• Sojamarine	<ul style="list-style-type: none">• Light mayonaise en light vinaigrette• Minarine	<ul style="list-style-type: none">• Mayonaise, vinaigrette• Boter, halfvolle boter, margarine• Slagroom• Commerciële sauzen: cocktail, tartaar, béarnaise
Granen en meelproducten	<ul style="list-style-type: none">• Grijs of volkorenbrood• Meergrenenbrood• Beschuit, toast• Pistolet	<ul style="list-style-type: none">• Wit brood	<ul style="list-style-type: none">• Verbeterd brood, kramiek, suikerbrood, koek, brioché, croissant, chocoladebrood• Ontbijtgranen natuur, muesli
Zetmeelhoudende producten	<ul style="list-style-type: none">• In water gekookte deegwaren en rijst• Gestoomde, gekookte aardappelen, aardappelen in de schil, in de oven bereid• Aardappelpuree zonder vetstof		<ul style="list-style-type: none">• Eierdeegwaren• Aardappelen: gebakken, in de oven, puree, gratin• Kroketten, chips, frieten
Fruit	<ul style="list-style-type: none">• Vers fruit, fruit natuur in blik, ingevroren (diepvries) zonder toegevoegde suikers• Vruchtenmoes zonder toegevoegde suikers		<ul style="list-style-type: none">• Oliehoudende vruchten (hazelnoten, noten, amandelen, enz.)• Droog fruit: vijgen, abrikozen, pruimen
Groenten	<ul style="list-style-type: none">• Verse of ingevroren (diepvries) groenten• Peulvruchten: linzen, peulbonen, erwtes ...		<ul style="list-style-type: none">• Avocado• Groenten met room of saus• Groenten bereid met vetten, zoals: groenten met boter, gegratineerde groenten, groentenbeignets
Dranken	<ul style="list-style-type: none">• Mineraalwater, bruisend water, light frisdrank, thee, koffie, groentesap		<ul style="list-style-type: none">• Water met limonadesiroop, fruitsap, droge cider (cider brut), tafelwijn, bier, aperitief, digestief
Snoep en suikerwaren	<ul style="list-style-type: none">• Confituur met minder suiker• Zoetstoffen	<ul style="list-style-type: none">• Extra zwarte chocolade	<ul style="list-style-type: none">• Choco• Reep chocolade• Witte suiker, bruine suiker• Honing, Luikse siroop

In het restaurant: een overzicht.

Type keuken	Aanbevolen schotel	Af te raden schotel
Fastfood	<ul style="list-style-type: none"> Rauwkost Gewone hamburger Garnaalsla, Griekse sla (geen mayonaise of vinaigrette) Verse fruitsalade (zonder toegevoegde suiker) 	<ul style="list-style-type: none"> Bacon, dubbele kaas of hamburger, gepaneerde vis, gepaneerde kip, nuggets, frieten Portie mayonaisesaus Appelflap, ijs
Snackbar/Café/Restaurant	<ul style="list-style-type: none"> Rauwkost (saus afzonderlijk) Geroosterd vlees, vis Salade niçoise, spiegelei natuur Groenten en zetmeelhoudende voedingsmiddelen natuur (saus afzonderlijk) Seizoenfruit, verse fruitsalade (zonder toegevoegde suiker) 	<ul style="list-style-type: none"> Charcuterie of ganzenlever, vleespasteitje, quiche, uientaart, schotels in saus, regionale of buitenlandse schotel (cassoulet, couscous, zuurkool) Frieten of gebakken aardappelen Chocolademousse, crème brûlée, gebakjes met room, ijs met of zonder slagroom
Pizzeria/Italiaanse keuken	<ul style="list-style-type: none"> Pizza met dunne laag deeg, vegetarische pizza, pizza met zeevruchten Tomatensla met mozzarella Deegwaren met tomaat, kalfsvlees met citroen Seizoenfruit, verse fruitsalade (zonder toegevoegde suiker) 	<ul style="list-style-type: none"> Amerikaanse pizza (dikke laag deeg), 4 seizoenenpizza, pizza met eieren, reepjes spek, pikante pizza (chorizo, pikante olie) Spaghetti bolognese, gepaneerd kalfslapje, spaghetti carbonara, aubergines op Romeinse wijze, carpaccio van vlees of vis, scampi's met boter en look, lasagne Tiramisu
Aziatische keuken	<ul style="list-style-type: none"> Lenterol, krabsla, garnaalsla, gestoomde ravioli, kip curry of kip met citroenmelisse, pikant rundvlees, visserspotje, grote gegrilde garnalen Rijst natuur Lychees 	<ul style="list-style-type: none"> Kantonrijst Gefrituurde noedels Varkensribbetje Zoetzure kippenbeignet Amandel- of kokosnoottaart
Griekse keuken	<ul style="list-style-type: none"> Tsatsiki, vleesbrochet, brochet van scampi's Seizoenfruit, verse fruitsalade (zonder toegevoegde suiker) 	<ul style="list-style-type: none"> Kaviaar van aubergines, tarama, moussaka, gefriteerde inktvis, bladerdeeg met kaas

Is je gewicht uit balans?

Ontdek het op www.GezondGewicht.be

www.GezondGewicht.be is een site met objectieve en betrouwbare informatie over gezondheid en lichaamsgewicht. Hier vindt u documentatie die dieper ingaat op het verschil tussen gewicht, overgewicht en obesitas en over het verband tussen eetgewoonten en (over)gewicht en bijgevolg het belang van een gezonde voeding.

Het is natuurlijk zeer verleidelijk om in korte tijd veel gewicht te verliezen met behulp van speciale 'wonder' afslankkuren en strenge diëten. Het belangrijkste nadeel van dergelijke kuren of preparaten is dat de eetgewoonten er niet beter van worden en dat het bekomen gewichtsverlies te wijten is aan verlies van water of spieren in plaats van vet. Daardoor is het resultaat zelden blijvend en worden mensen na een kuur vaak weer zwaarder dan dat ze voor die tijd waren. Geleidelijk afvallen is de enige juiste methode. Vraag raad aan uw arts! Hij (zij) zet u op het juiste spoor, en zal indien nodig een medicamenteuze behandeling starten.

Aanpassing van de voedingsgewoonten is belangrijk om het gewicht op lange termijn in balans te houden. Op www.GezondGewicht.be vindt u informatie over de voedingsdriehoek, tips voor gezond koken en dieetrichtlijnen. U berekent er met één muis-klik uw persoonlijke Body Mass Index en uw dagelijkse energiebehoefte. Zo ziet u onmiddellijk of uw gewicht te hoog, te laag of normaal is.

En verder... de gezondheidsrisico's van overgewicht, tips voor caloriearme voeding, de verschillende soorten behandelingen: van dieet tot de medicamenteuze aanpak, links naar andere sites en veel, veel meer!