

Beter eten

praktische raadgevingen voor de patiënt met type 2 diabetes

Er bestaan drie krachtige manieren die u kunnen helpen bij de controle van uw diabetes:

- Een gezonde voeding
- Regelmatige lichaamsbeweging
- De dagelijkse inname van uw geneesmiddelen

Patiënten die rekening houden met hun voeding kunnen gewichtstoename (en dus verergering van de diabetes) en plotse schommelingen van de glycemie vermijden, en ze houden bovendien hun hart en bloedvaten gezond.

Algemene raad

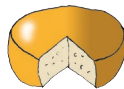
- ▶ Gebruik alle voedingsmiddelen voorgeschreven in uw dieet. Sla een maaltijd nooit gedeeltelijk of volledig over. Eet rustig en op regelmatige tijdstippen.
- ▶ Raadpleeg uw arts of diëtist als u honger heeft op bepaalde uren. Zij zullen de verdeling van uw maaltijden aanpassen en zullen u één of meerdere lichte snacks voorschrijven.
- ▶ Een gevarieerde voeding is evenwichtiger.

Geadviseerde voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen bevatten voedingsstoffen: eiwitten, vetten, koolhydraten (suikers) en alcohol. Die voedingsstoffen leveren energie, uitgedrukt in kilocalorieën of kilojoules. Ze leveren ook minerale zouten, vitaminen, vezels en water voor het lichaam. De voedingsmiddelen worden ingedeeld in vijf groepen. Het verdient aanbeveling om dagelijks één of meer voedingsmiddelen uit elke groep te gebruiken.

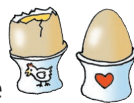
Melk – zuivelproducten – kazen

Kies voor magere of halfvolle melk. Gebruik magere yoghurt zonder toevoeging van suiker, fruit of aspartaam. Er bestaat ook room en chocolademousse met aspartaam. Koop natuurlijke kwark met 0% vetgehalte of met fruit gezoet met aspartaam. Eet alleen magere kaas.



Vlees – vis – eieren

Volgende voedingsmiddelen mogen worden gebruikt in gecontroleerde hoeveelheden (gebruik niet meer dan 100 g vlees of 150 g vis bij uw warme maaltijd).



- Alle vormen van mager vlees: stukken vlees van de 1e categorie zoals varkensfilet, lamsfilet, rundsfilet, varkenshaasje, biefstuk, rib, gebraad, lamsgebraad, varkensribstuk, paardenbiefstuk, americain natuur, ontvette lamsbout.

- Alle vormen van mager gevogelte: parelhoen, kip, kalkoen, kwartel (zonder vel), gevogeltegehakt.
- Konijn
- Wild: fazant, ree, haas, patrijs, snip, lijster
- Ontvette rauwe en gekookte ham, bacon, paardenfilet.
- Alle vette of magere vis. 3 x vis eten per week is aan te raden voor de aanvoer van specifieke vetzuren tegen atherosclerose.
- Alle schelp- en schaaldieren. Garnalen zijn rijk aan cholesterol, we moeten het gebruik dus beperken tot 100 g per 2 weken.
- Orgaanvlees: lever, niertjes, hart, ingewanden. Opgelet: **orgaanvlees bevat erg veel cholesterol**. Cholesterol is rijk aan vetten en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. **Beperk de hoeveelheid orgaanvlees tot een maximum van 100 g per 14 dagen.**
- Eieren en bereidingen met eieren moeten worden beperkt door de cholesterol in het ei-eel. Gebruik niet meer dan 2 eieren per week. U mag onbeperkt eiwit eten en gebruiken in soufflés, mousse, ijsbereidingen of sorbets.

Groenten en fruit



Alle groenten, vers of diepgevroren, zijn uitstekend. Vervang de groenten in blik door diepgevroren groenten. Neem dagelijks minstens één portie rauwkost en één portie gekookte groenten. Die producten bevatten vezels die uw transit bevorderen en de opname van suikers vertragen.

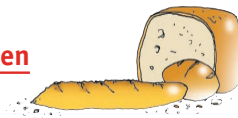
Bepaalde groenten, in het bijzonder bieten, erwtjes, bamboescheuten, peulvruchten en aardperen bevatten meer suiker. Die producten gebruiken we in mindere mate.

Fruit en groenten zorgen voor de aanvoer van suikers, vitaminen en vezels. Rauw fruit geniet de voorkeur maar u kan het fruit ook koken, uit blik eten of onder de vorm van fruitsap drinken.

Peulvruchten hebben een hoog suikergehalte en mogen slechts uitzonderlijk worden gebruikt.

Vet fruit, noten, hazelnoten, amandelen, pijnboompitten, pinda's, kokosnoot, cashewnoten, etc. hebben een laag suikergehalte maar een hoog vetgehalte en kunnen nu en dan olie vervangen. 10 amandelen of 4 noten = 10 g olie.

Granen – brood – aardappelen – rijst – pasta – peulvruchten



Toegestaan in gecontroleerde hoeveelheden.

Aardappelen en vooral aardappelpuree verhogen de glycemie. Beperk dus het gebruik van aardappelen tot de helft van de hoeveelheid groenten die u gebruikt. Beperk het gebruik van rijst en pasta. Gebruik bij voorkeur volkorenbrood of boerenbrood. Volle granen worden langzamer opgenomen dan geraffineerde granen.

De vetten

Lipiden (vetten) leveren dubbel zoveel energie dan koolhydraten of proteïnen. Een overmatig gebruik van vetten leidt dus snel tot overgewicht. Een diabetespatiënt moet dus het percentage vetten in zijn voeding beperken tot 30% van de totale energaanvoer. We onderscheiden verschillende soorten vetten:



- **Verzadigde vetten** (de “slechte vetten”), voornamelijk van dierlijke oorsprong: vlees, volle zuivelproducten, kaas en eieren, maar ook in bepaalde plantaardige producten zoals kokosolie, palmolie en cacaoboter.

Verzadigde vetzuren verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en bevorderen het ontstaan van hart- en vaatziekten.

- **Onverzadigde vetzuren** (de “goede vetten”), voornamelijk van plantaardige oorsprong, zoals olie, margarines en minarine voor bijzondere voeding, maar ook in vis. Verder maken we nog een onderscheid tussen mono-onverzadigde en polyonverzadigde vetten. Onverzadigde vetten hebben een beschermend effect tegen hart- en vaatziekten.

In de praktijk gelden volgende aanbevelingen voor de diabetespatiënt:

- ▶ Gebruik weinig vetten bij het koken en gebruik bij voorkeur olijfolie of een andere plantaardige olie of margarine voor bijzondere voeding. De term “voor bijzondere voeding” duidt op het hoge gehalte polyonverzadigde vetzuren in deze vetten.
- ▶ Smeer op de boterham een minarine voor bijzondere voeding. Minarine bevat tweemaal minder vet dan margarine en levert dus tweemaal minder calorieën.
- ▶ Eet mager vlees in plaats van vet vlees en gebruik mager beleg voor op de boterham.
- ▶ Vervang volle zuivelproducten en vette kaas door magere producten.
- ▶ Eet minstens 3 keer per week vis (zelfs met brood).
- ▶ Frituur maximaal één keer om de twee weken.
- ▶ Vervang mayonaise door magere slasaus.

Suiker en suikerwaren

Suiker, suikerwaren, confituur, honing, chocolade, gebak, ijs, vruchtensiroop, gedroogde vruchten, zoete wijn, siropen en limonades **moeten verdwijnen uit de voeding**. U kan de suiker in dranken en nagerechten vervangen door zoetstoffen. De meest gebruikte zoetstoffen zijn saccharine (goed voor gekookte gerechten) en aspartaam (koude voedingsmiddelen of warme bereidingen voor onmiddellijke consumptie).



Diervoeding

Er bestaan diëtewinkels en diëtrekken in de supermarkten. We vinden ook steeds vaker lichte of "light" specialiteiten. Die producten blijven voedingsmiddelen; u dient informatie in te winnen over hun samenstelling en u mag ze alleen gebruiken met toestemming van uw arts of diëtist(e). Ze mogen nooit gecombineerd worden met een bestaand dieet maar moeten worden gebruikt om bestanddelen van het dieet te vervangen.

Dranken

Ons lichaam bestaat voor 60 tot 70% uit water, **we moeten elke dag anderhalve liter water of niet-gesuikerde dranken drinken.**



Volgende producten kunnen het water vervangen: infusies, thee of lichte koffie, groentebouillon, dranken gesuikerd met calorievrije zoetstoffen (aspartaam, saccharine, acesulfaam-K).

U kan een liter water parfumeren met citroensap. Priklimonade, tonic, limonade, cola en andere frisdranken moeten worden vermeden. Deze dranken bevatten veel suikers (1 liter bevat ongeveer het equivalent van 20 suikerklontjes). De "light" frisdranken zijn suikervrij.

Alcoholische dranken worden ook afgeraden, alcohol levert immers 7 kilocalorieën per gram. Het gaat om "lege" calorieën, 1 glas wijn van 10° levert ongeveer 70 kilocalorieën. Als uw arts het toestaat, kan u echter 1 tot 2 glazen wijn per dag nuttigen, uw dieet telt dan 70 tot 140 kilocalorieën extra.

Gemakkelijk calorieën kiezen en tellen

We moeten elke dag voedingsmiddelen nemen uit groep **1 – 2 – 3** en aanvullen met voedingsmiddelen uit groep **4** en **5**. Groep **6** bevat niet-noodzakelijke voedingsmiddelen.

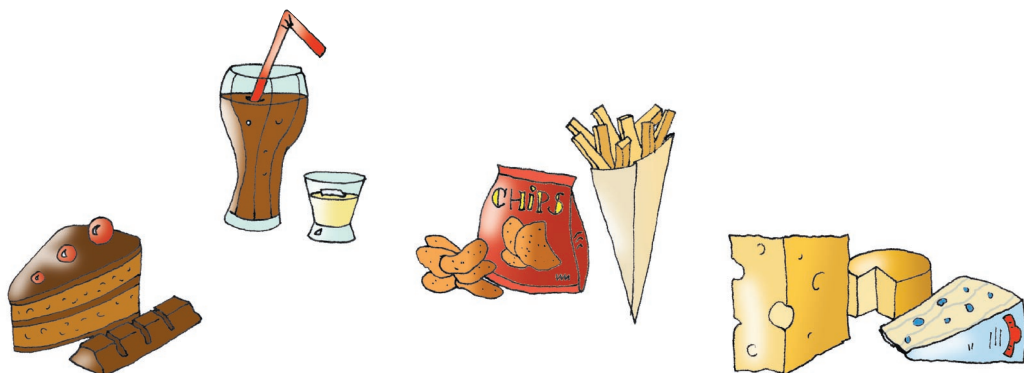
De aangegeven waarden hebben betrekking op de natuurlijke of zonder vetstoffen bereide voedingsmiddelen.

1. Melk – Zuivelproducten - Kazen	KCalorieën
1 klein glas (1,5 dl) volle melk	90
1 klein glas (1,5 dl) halfvolle melk	75
1 klein glas (1,5 dl) magere melk	55
1 yoghurt natuur of 1 fruityoghurt met aspartaam (125 g)	50
1 fruityoghurt met suiker (125 g)	100
1 petit suisse met een V.G. van 40%	50
100 g kwark met een V.G. van 40%	100
100 g kwark met een V.G. van 0%	45
25 g Saint Paulin of 1/10 camembert	70
25 gr gruyère of Roquefort of Cantal	100

2. Vlees – Vis – Eieren	KCalorieen
1 kleine biefstuk, 1 kleine schnitzel, 1 sneetje lamsbout (125 g)	200
1 sneetje (125 g) mager varkensgebraad	140
1 snede lever, hart (125 g)	140
1 portie kip of konijn	175
1 portie vis (150 g)	150
12 oesters	120
1 worst (100 g)	400
2 schijfjes worst (25 g)	100
25 g varkenspastei (1/4 van een pot van 100 g)	150
1 ei	80
1 sneetje (50 g) magere ham	60

3. Groenten – Fruit	KCalorieen
1 portie rauwkost (bv.: sla, veldsla, witlof, ...) (40 g)	9
1 portie gekookte groenten (250 g)	70
1 gemiddeld stuk fruit (150 g)	80
1 gemiddelde banaan, 1 kleine druiventros, 3 verse vijgen	120
1/2 avocado	150

4. Brood – Granen – Peulvruchten – Aardappelen	KCalorieen
1 klein stokbrood (100 g)	250
1 stokbrood (250 g)	625
1 beschuit (10 g)	35



4. Brood – Granen – Peulvruchten – Aardappelen	KCalorieen
1 droog boterkoekje (10 g)	40
1 gemiddelde portie pasta of gekookte rijst (50 g rauw = 200 g gekookt)	180
1 gemiddelde portie gekookte groenten (70 g rauw = 200 g gekookt)	220
1 afgestreken soeplepel meel (12 g)	45
2 kleine aardappelen met de grootte van een ei (150 g)	120
10 kastanjes	100
1 croissant	200

5. Vetstoffen	KCalorieen
1 nootje boter = 10 g	75
1 soeplepel olie (10 g)	90
1 soeplepel slagroom (15 g)	50
1 fijn sneetje spek, van de borst (25 g)	175
10 amandelen of 4 noten	100

6. Suiker - Suikerwaren	KCalorieen
1 suikerklontje = 5 g	20
1 soeplepel confituur (30 g)	90
1 klein stukje chocolade (100 g)	550
4 pruimen, 4 dadels	100
1 rozijnenbroodje, 1 chocoladebroodje	250

7. Dranken	KCalorieen
Water – koffie – thee	0
1 klein glas (1dl) wijn van 10°	70
1 glas bier 33 cl, type Pils	175
1 klein glas (1 dl) schuimwijn van 3°	40
1 dosis (50 ml) aperitief van 18°	80
1 dosis (20 mg) digestief van 40°	60
1 klein glas (1 dl) limonade	50
1 klein glas vers fruitsap	50

Gelijkwaardigheden in calorieën

	KCalorieën	Gelijkwaardigheden
125 g vlees	150	150 g vis 2 eieren 80 g ham 60 g kaas (type Emmenthal) 500 g mosselen (in de schelp)
10 g boter	75	20 g lichte boter 20 g minarine 4 soeplepels lichte room van 15% 10 g margarine
10 g olie	90	1 soeplepel olie = 3 koffielepels 1 soeplepel mayonaise 30 g lichte vinaigrette

