

Met al je vragen over diabetes kan je terecht bij de

DIABETES INFOLIJN

Gratis 0800 - 96 333

INFOLIJN@DIABETES-VDV.BE

Elke werkdag van 9 tot 17 uur

# De actieve voedingsdriehoek

## DIABETESVOEDING = GEZONDE VOEDING MET AANDACHT VOOR KOOLHYDRATEN EN VETTEN

# Diabetes

**Restgroep:** Wees matig met deze voedingsmiddelen. Af en toe kan natuurlijk wel!

**Smeer- en bereidingsvet:** wees zuinig met vetten!

**Melk- en calciumverrijkte sojaproducten:** nuttig 3 tot 4 glazen melk (450 - 600 ml) per dag. Melkproducten bevatten koolhydraten onder de vorm van lactose of melksuiker en / of toegevoegde suikers.

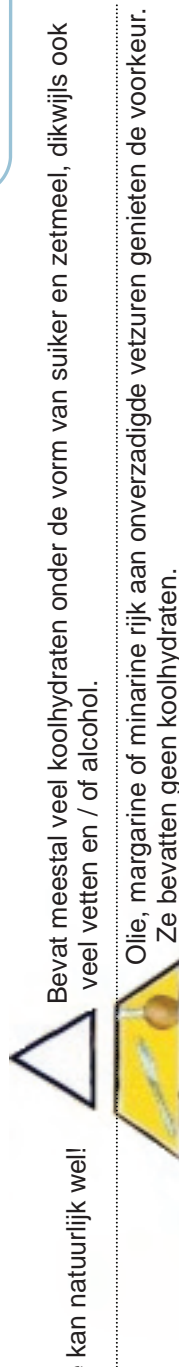
**Kazen:** Gebruik elke dag 1 à 2 sneden magere kaas (20 - 40 gram). Kazen bevatten geen koolhydraten!

**Groenten:** groenten zijn een belangrijke bron van water en bevatten voedingsvezels, mineralen, vitaminen en relatief weinig koolhydraten. Verse groenten, diepvriesgroenten, blikgroenten, groenten in bokaal, groentesap of groentesoep ... kortom, keuze genoeg! Gebruik minimaal 300 g per dag.

**Graanproducten en aardappelen:** deze groep omvat aardappelen, brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. De aanbeveling varieert 5 à 12 sneden brood (175 - 420 g) en 3 à 5 aardappelen (210 - 350 g) per dag afhankelijk van de leeftijd, het geslacht, de activiteit en dus de nodige energie.

**Water of vocht:** de totale vochtbehoefte per dag is min. 2,5 l. Ter aanvulling van het vocht in vast voedsel moet je dagelijks 1,5 l drinken, waarvan 1 l water. Light - frisdranken, bouillon, koffie en thee kunnen ter afwisseling genuttigd worden.

**Lichaamsbeweging elke dag!** Dat kan fietsen zijn, stevig doorstappen, de trap opgaan, zwemmen, dansen, voetballen, .... Allemaal dingen die je dagelijks kan doen!



Bevat meestal veel koolhydraten onder de vorm van suiker en zetmeel, dikwijls ook veel vetten en / of alcohol.

Olle, margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren genieten de voorkeur. Ze bevatten geen koolhydraten.

**Vlees, vis, eieren en vervangproducten:** Hieronder verstaan we vers vlees, vleeswaren, alle soorten vis, schaal- en schelpdieren, eieren en vervangproducten zoals tofu, tempeh, seitan, Quorn, peulvruchten, noten en zaden. Per dag volstaat 100 g, bij voorkeur magere vleessoorten. Uitgezonderd peulvruchten en vervangproducten bevat deze groep geen koolhydraten. Gebruik wekelijks vis, ook vette vissoorten.

**Fruit:** eet dagelijks 2 tot 3 stukken, liefst vers fruit maar fruit uit de diepvries, uit blik, fruitmoes of -sap, of gedroogd fruit kunnen ook. Fruit bevat koolhydraten onder de vorm van fructose en / of glucose. Eet dagelijks zowel groenten als fruit!

**Graanproducten** zijn de belangrijkste bron van meervoudige koolhydraten en voedingsvezels. Ze zorgen ook voor een hele reeks vitaminen en mineralen.

**Water** bevat geen koolhydraten.

Volwassenen:  
minstens ½ uur / dag.  
Jongeren < 18 jaar:  
1 uur / dag.

**Diabetes, of hoe kleine ongemakken *Zonder behandeling* grote gevolgen kunnen hebben ...**

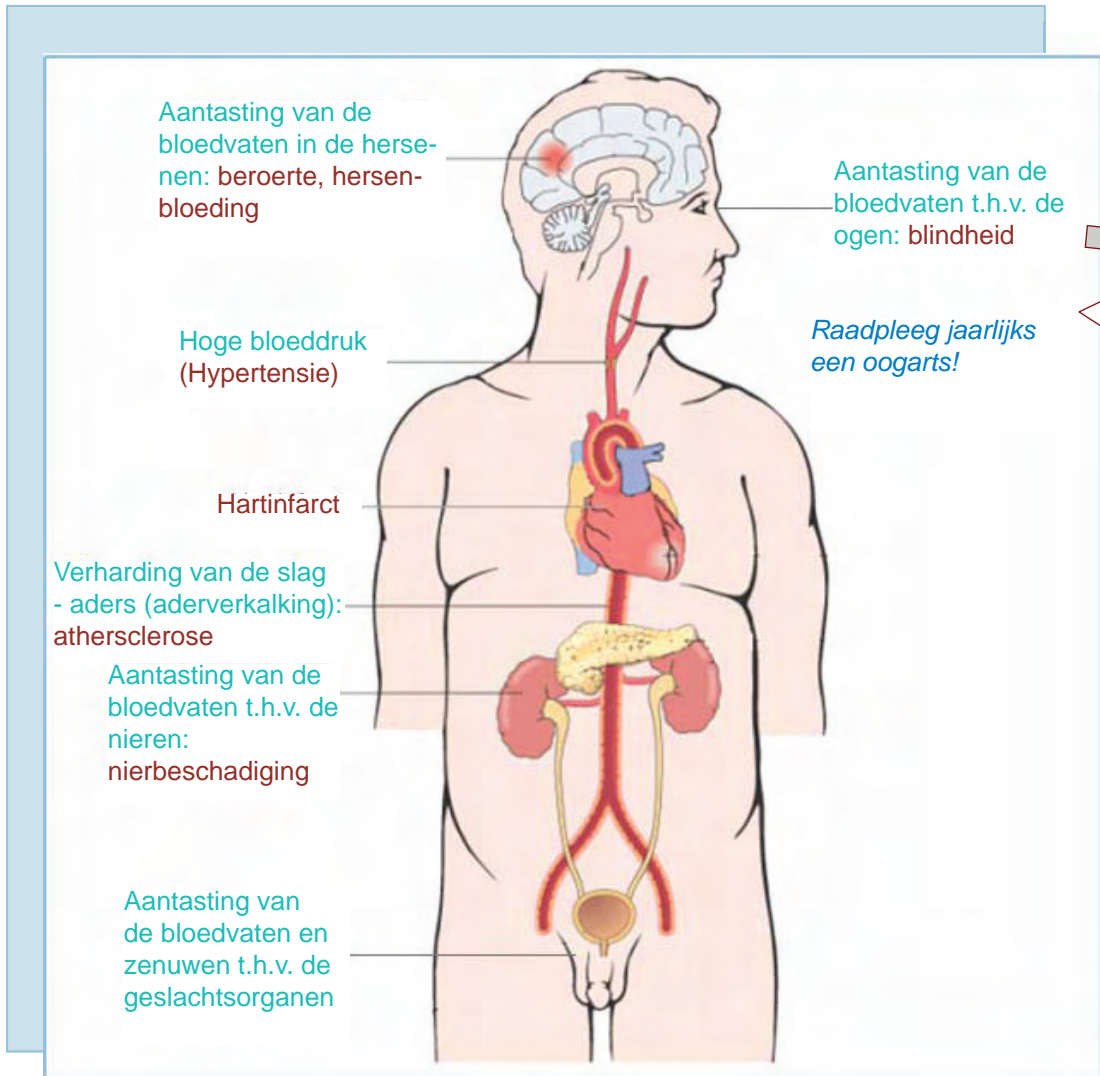
**Diabetes, een risicofactor voor hart- en vaatziekten!**

Een langdurig verhoogde bloedsuikerspiegel heeft negatieve gevolgen op verschillende organen als ogen, nieren, zenuwen van lichaamsextremiteiten, grote en kleine bloedvaten, ...



Aantasting van de bloedvaten en zenuwen ter hoogte van lichaamsuiteinden.

*Raadpleeg jaarlijks een podoloog!*



*Raadpleeg jaarlijks een oogarts!*

**HET AANPAKKEN VAN JE HYPERGLYCEMIE DOOR EEN GEZONDE VOEDING, VOLDOENDE BEWEGING EN MET DE JUISTE MEDICATIE = UITSTELLEN OF ZELFS VERMIJDEN VAN DEZE NARE GEVOLGEN!**

*Je apotheker, je raadgever!*