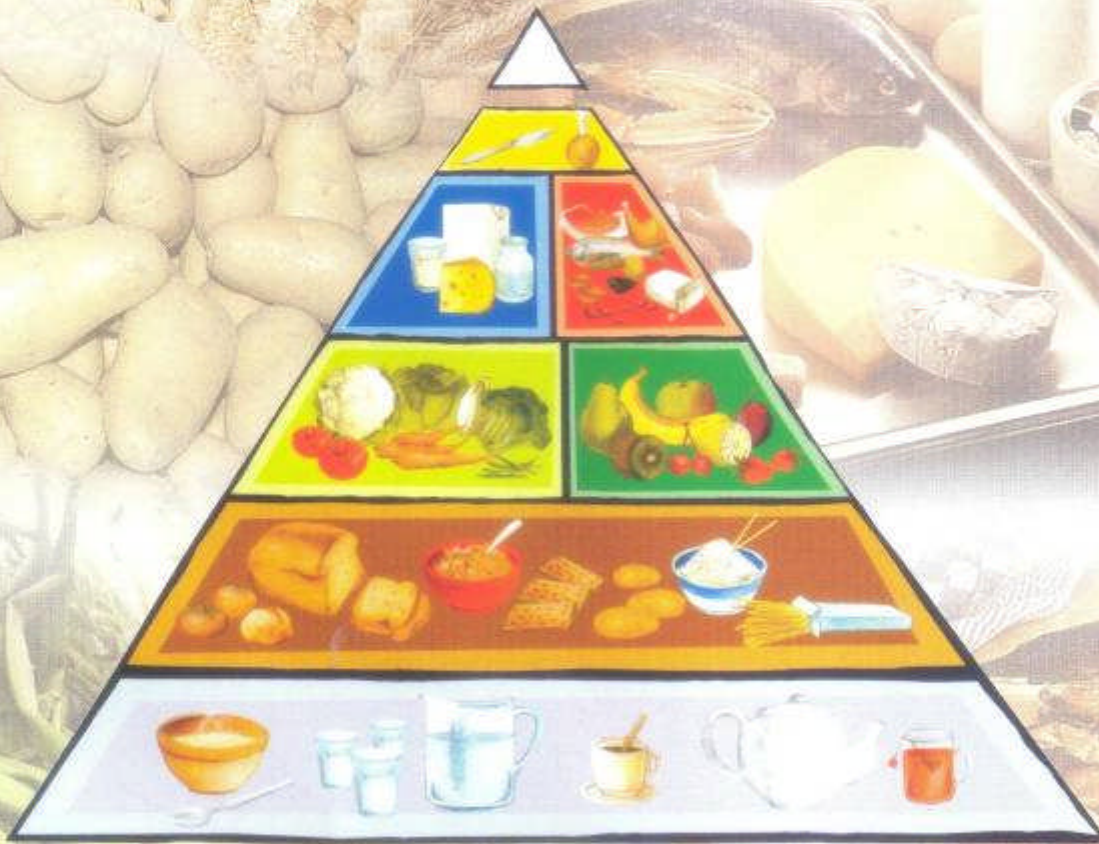


VOEDING BIJ DIABETES TYPE 2



Overzicht

Inleiding	2
Streven naar een goed lichaamsgewicht.....	2
Gezonde voeding	4
Hoe stellen we een evenwichtige en gezonde voeding samen?	4
De voedingsdriehoek	4
Hoe stel je een gezonde diabetesvoednc samen?	5
Wat kunnen we eten.....	6
Water en energiearme dranken	7
Graanproducten en aardappelen	8
Groenten.....	10
Fruit.....	11
Melk en melkproductenn, soyaproducten en kaas	12
Vlees, vis, ei en plantaardige vervangproducten	15
Smeervetten - bereidingsvetten	18
Restgroep	21

Inleiding

Iedere behandeling van diabetes type 2 start met een aangepaste voeding!

Diabetes en voeding zijn niet van elkaar te scheiden.

Als basisadvies bij diabetes geldt, zoals voor iedereen, een gezonde en evenwichtige voeding.

Het hoofddoel van de diabetesbehandeling is het normaliseren van het bloedsuikergehalte. Daarnaast is het nastreven van een goed lichaamsgewicht, normale bloedvetten en een normale bloeddruk essentieel om het optreden van laattijdige complicaties te beperken en te voorkomen. Voeding is hierbij, naast lichaamsbeweging, een belangrijke hoeksteen. Bij het vaststellen van abnormale bloedsuikerwaarden is de eerste stap in de behandeling het aanpassen van de voedingsgewoonten en het inschakelen meer beweging.

Een goede kennis en juist gebruik van koolhydraten draagt rechtstreeks bij tot het bekomen van aanvaardbare bloedsuikerwaarden en verbetert het dagelijks welzijnsgevoel. Een gezonde voeding, met speciale aandacht voor vetten, vermindert op lange termijn het risico op verwickelingen.

Overgewicht komt zeer vaak voor bij personen met diabetes type 2. Een daling van het lichaamsgewicht met 5 tot 10 % zal dikwijls al voldoende zijn om de gestoorde bloedsuikerwaarden te verbeteren. Indien een aangepaste voeding gecombineerd met regelmatige beweging succesvol blijkt zal er geen extra therapie gestart worden. Indien dit niet voldoende is zal de arts overgaan op een behandeling met één of meerdere bloedsuikerverlagende tabletten en/of insuline-inspuitingen.

Ook dan blijft een aangepaste voeding en regelmatige beweging van het grootste belang.

Streven naar een goed lichaamsgewicht

Wanneer spreekt men van een goed lichaamsgewicht?

Een lichaamsgewicht is goed wanneer dit gewicht de gezondheid niet negatief beïnvloedt. Wanneer men teveel (of te weinig) weegt, zal het lichaam er vroeg of laat hinder van ondervinden.

Het is echter niet zo dat er voor elke persoon slechts één ideaal gewicht bestaat. Wanneer ons gewicht binnen bepaalde grenzen ligt spreken we van een goed gewicht.

Wetenschappers ontwikkelden een formule, de Body Mass Index (BMI) of ook Quetelet Index genoemd, waarmee we ons lichaamsgewicht kunnen beoordelen.

$$\text{BMI} = \frac{\text{lichaamsgewicht (kilogram)}}{\text{lengte x lengte (uitgedrukt in meter)}}$$

Door het berekenen van de Body Mass Index (BMI) kan men weten of het lichaamsgewicht binnen aanvaardbare waarden valt of niet.

Bekomt men een getal

Kleiner dan 25: dan is dit een goed gewicht

Tussen 25 en 30: spreekt men over overgewicht

Groter dan 30: heeft men overgewicht of obesitas met een verhoogd risico voor de gezondheid

Kleiner dan 18: heeft men ondergewicht

Vb. De lengte van een persoon is 1.65m en het gewicht is 90 kg.

BMI = go (kg) / 1.65m x 1.65m = 33

In dit geval spreekt men van overgewicht of obesitas. Een aanpassing van de voeding is noodzakelijk.

Bij overgewicht is 5 tot 10 % vermageren de boodschap!

Ook al haal je het ideaal gewicht niet, maar kan je enkele kilo's gewicht blijvend verminderen, is dit gunstig voor je gezondheid en je bloedsuikerregeling.

Wanneer wordt iemand zwaarlijvig?

Wanneer iemand meer energie opneemt dan hij verbruikt, wordt de overtollige energie door het lichaam opgeslagen als vetreserve. De hoeveelheid energie die men dagelijks nodig heeft of m.a.w. het energieverbruik wordt bepaald door het geslacht, de leeftijd, de lichaamsbouw en de dagelijkse activiteiten.

Waar halen we onze noodzakelijke energie.

Onze voeding levert ons energie onder vorm van eiwitten, vetten, koolhydraten (suikers) en alcohol.

Energie wordt uitgedrukt in calorieën (kcal) of joules (kJ).

1 kcal = 4,2 kJ	
1 g eiwit levert	4 kcal (17 kJ)
1 g vet levert	9 kcal (38 kJ)
1 g koolhydraten levert	4 kcal (17 kJ)
1 g alcohol levert	7 kcal (29 kJ)

Hoe vermageren?

Om af te vallen zal men dus minder energie moeten opnemen dan wat men tot nu toe gewoon was en anderzijds ook best meer energie gaan verbruiken door het inschakelen van extra lichamelijke inspanningen. Veelal zal men al resultaten zien (vermageren) door het eetpatroon dat men tot nu toe gewoon was, aan te passen aan de principes van een gezonde voeding

Gezonde voeding

Hoe stellen we een evenwichtige en gezonde voeding samen?

Een evenwichtige en gezonde voeding wordt omschreven als: “een voeding die ons alle noodzakelijke bouwstoffen, energieleverende, regulerende en beschermende stoffen aanbrengt en dit in de juiste verhouding”, of anders uitgedrukt, een voeding die ons voldoende water, eiwitten, vetten, koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen, mineralen, spoorelementen en bioactieve stoffen zoals antioxidanten aanbrengt. Onze voeding bestaat echter niet uit voedingsstoffen op zich maar uit tal van verschillende voedingsmiddelen zoals water en andere dranken, brood en graanproducten, aardappelen, groenten, fruit, vis, vlees, melk, kaas, smeer - en bereidingsvetten, suikerwaren... Deze voedingsmiddelen zijn op hun beurt opgebouwd uit de hierboven beschreven voedingsstoffen.

Een gezonde keuze maken uit het enorme aanbod van verschillende voedingsmiddelen is moeilijk. Als hulpmiddel werd daarom de voedingsdriehoek ontworpen. (zie pag. 5)

Een gezonde voeding steunt op:
regelmaat
evenwichtige aanbreng van de verschillende
voedingsstoffen
variatie
het vermijden van overdaad

De voedingsdriehoek

In de voedingsdriehoek worden de voedingsmiddelen ondergebracht in 8 verschillende vakken, die elk een specifieke bijdrage leveren aan een evenwichtige voeding. Voedingsmiddelen leveren namelijk elk op zich wel een aantal voedingsstoffen maar één voedingsmiddel bevat nooit alle voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft.

Voedingsmiddelen vullen elkaar dus aan, daarom moeten we dagelijks uit elke groep consumeren en dit in de goede verhouding.

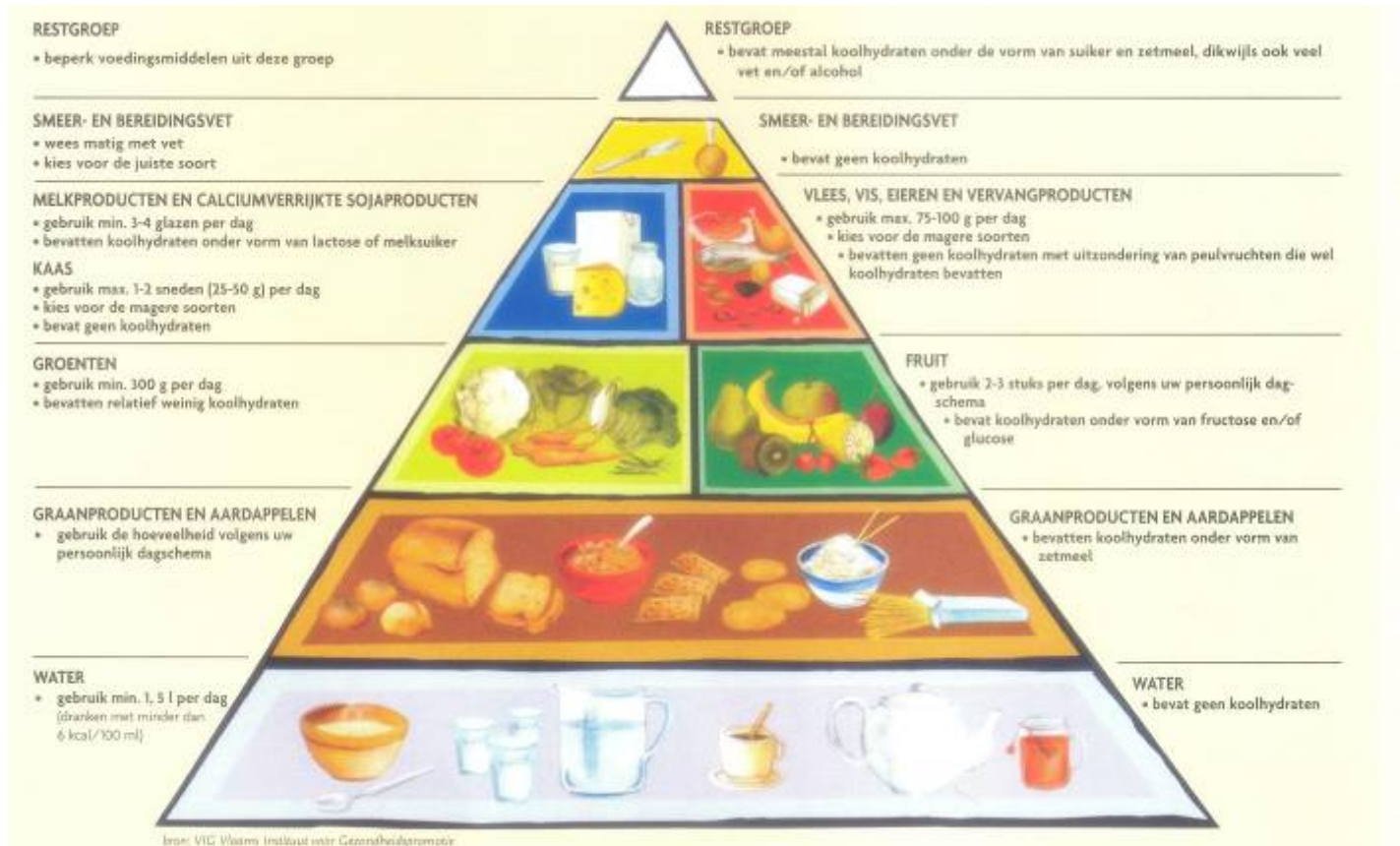
Onvoldoende gebruik maken van voedingsmiddelen uit een bepaald vak kan op lange termijn tot tekorten leiden.

Voor het samenstellen van een gezonde maaltijd of maaltijdgroep (hoofdmaaltijd + tussenmaaltijd) kies je best voedingsmiddelen uit elke laag van de voedingsdriehoek in de juiste verhouding, zoals in de driehoek weergegeven.

De voedingsmiddelen waarvan we het meest moeten eten staan in de grotere vakken onderaan. In de kleinere vakken, naar de top toe, vinden we de voedingsmiddelen waarvan we best minder nemen. De restgroep helemaal bovenaan bevat voedingsmiddelen (zoals, gebak, koekjes, alcoholische dranken, ...) die niet essentieel zijn om aan een gezonde voeding te voldoen maar toch niet weg te denken zijn uit ons dagelijks voedingspatroon. Hiervan zullen we dan ook maar zeer matig gebruik maken.

De voedingsdriehoek is een handig en eenvoudig hulpmiddel om een juiste keuze te maken

De voedingsdriehoek voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding



bron : Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG) - Brussel

Voor het samenstellen van een gezonde maaltijd of maaltijdgroep (hoofdmaaltijd + tussenmaaltijd) kies je best voedingsmiddelen uit elke laag van de voedingsdriehoek, in de juiste verhouding, zoals in de driehoek weergegeven.

Hierna bespreken we afzonderlijk elke groep voedingsmiddelen en geven aan welke voedingsmiddelen tot de betere keuze behoren en welke voedingsmiddelen een minder goede keuze zijn.

Hoe stel je een gezonde diabetesvoeding samen?

De voedingsdriehoek dient als basisregel. Hiervan vertrekken we wanneer we de maaltijden, met hun specifieke voedingsmiddelen, gaan verdelen over de dag.

Om regelmatige en goede bloedsuikerwaarden te bekomen en te onderhouden dient men de voedingsmiddelen te kennen waarin koolhydraten aanwezig zijn. (zie driehoek)

De hoeveelheid die je van deze voedingsmiddelen per maaltijd mag inschakelen zal met je diëtist(e) moeten besproken worden. Dit is namelijk afhankelijk van je persoonlijke energiebehoefte, lichaamsgewicht, activiteit en je individuele diabetes behandeling. Extra aandacht voor de spreiding van de koolhydraten is nodig bij het gebruik van suikerverlagende medicatie en/of insuline.

Een individueel dagschema, aangepast aan je dagelijkse werk- en leefomstandigheden, zal opgesteld worden, waarbij zeker voldoende variatie mogelijk is. Vraag een variatie- of ruilwaardelijst aan je diëtist(e)

Een aangepaste diabetes voeding vraagt extra aandacht voor: hoeveelheid koolhydraten per maaltijd

spreiding van koolhydraten over de dag

hoeveelheid en soort vetten

hoeveelheid voedingsvezel

Enkele 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; dit is te bespreken met je 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 alcoholgebruik met je arts of diëtiste.
- 8 Matig het zoutgebruik.
- 9 Neem regelmatig, voldoende lichaamsbeweging (beweging stimuleert de suiker- en vetverbranding en vermindert de insulinebehoefte!).
- 10 **Zorg voor een goed lichaamsgewicht.**

Wat kunnen we eten

Algemene info

Met de voedingsdriehoek als leidraad overlopen we de verschillende voedingsmiddelen per groep.

Onder “**BIJ VOORKEUR**” vermelden we deze producten die het meest beantwoorden aan de richtlijnen van een evenwichtige gezonde diabetesvoeding.

Onder “**TER AFWISSELING**” komen die producten die we kunnen gebruiken ter variatie, zonder dat de glycemie in het gedrang komt en zonder schade te berokkenen aan de bloedvaten. Ze zijn evenwel niet de beste keuze omdat ze soms minder voedingsvezels en/of meer vetten bevatten

Onder “**UITZONDERLIJK**” vermelden we die producten die helemaal niet nodig zijn in een gezonde voeding maar af en toe kunnen. Deze groep bevat voedingsmiddelen die ofwel veel suikers bevatten waardoor de glycemie kan schommelen ofwel veel verzadigde (= slechte, harde) vetten bevatten, waardoor de bloedvaten vlugger aangetast geraken.

Water en energiearme dranken



Water is onmisbaar voor ons lichaam.

Water dient als bouwstof, oplos- en transportmiddel voor voedingsstoffen en speelt tevens een belangrijke rol bij het verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam.

In normale omstandigheden hebben we dagelijks minstens 1,5 l extra vocht nodig.

Bij sporten, zware lichamelijke arbeid, koorts, hyperglycemie, diaree, ... verliest het lichaam méér vocht en moeten we meer drinken.

Bij voorkeur:

gewoon leidingwater, bronwater, mineraal water, spuitwater

Ter afwisseling:

koffie, oploskoffie (puur), oploschicorei (puur)

vruchtenkoffie, granenkoffie

thee, kruiden - en vruchteninfuus (builtjes of losse blaadjes)

groentebouillon en ontvette vleesbouillon

magere ongebonden groentesoep

ongezoete gearomatiseerde waters

'light' frisdranken met minder dan 6 kcal per 100 ml

Uitzonderlijk: volgende producten horen thuis in de restgroep !!!

caloriearme frisdrank met meer dan 6 kcal per 100 ml

ongezoete en gezoete vruchtensappen.

tafelbier (is kunstmatig gezoet maar bevat een kleine hoeveelheid alcohol)

alcoholvrije bieren (bevatten geen alcohol maar wel suikers)

alcoholische dranken vragen extra individuele aandacht (bespreek dit met je diëtist(e), zie ook blz. 27)

Gesuikerde frisdranken zoals cola, limonades, schweppes-tonic, bitter lemon en sportdranken (zowel isotone als hypertone), kunnen alleen gebruikt worden bij hypo en bij extra lichaamsbeweging

Graanproducten en aardappelen



Deze voedingsmiddelen zijn onze belangrijkste bron van koolhydraten onder de vorm van zetmeel.

Daarnaast bevatten ze ook plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen.

Koolhydraten hebben een belangrijke invloed op de glycemie. Daarom is het belangrijk de aanbevolen hoeveelheden van je persoonlijk dagschema te respecteren en te zorgen voor een goede spreiding over de dag.

Graanproducten: brood en ontbijtgram

Bij voorkeur: vezelrijke en volkorenproducten geven een groter verzadigingsgevoel en bevorderen de stoelgang

Brood

volkorenbrood, meergranen brood, roggebrood, bruin brood, sojabrood, mueslibrood,

volkoren - roggebrood met rozijnen, notenbrood

volkoren pistolets, volkoren stokbrood

bruine ongesuikerde sandwiches

Beschuiten

volkorenbeschuit, volkorentoast, volkorencracotten, knkkebriit, volle rijstwafels

crisprolls (volkoren zonder toegevoegde suiker)

Ontbijtgranen

vezelrijke ontbijtgranen

havermout, muesli, instantgranen

tarwevlokken

Ter afwisseling: kunnen geraffineerde producten zoals:

wit brood, wit rozijnenbrood, melkbrood

witte pistolet, Frans brood, ciabatta

zachte sandwich

witte beschuiten, witte cracotten, gewone rijstwafels

gewone en aangerijkte cornflakes (met chocolade, honing)

gepofte tarwekorrels met honing

gepofte en gegrilde rijstkorrels, haver en volkorentarwerondjes met honing en amandel

krokante muesli

volkorentarwekoek met of zonder gedroogde vruchten

peperkoek

Uitzonderlijk:

volgende producten horen thuis in de rest- (of luxe!) groep,

ze kunnen slechts in kleine hoeveelheden, binnen een gecombineerde maaltijd en mits aandacht voor de hoeveelheid koolhydraten.

Bij overgewicht is een striktere beperking nodig.

suikerbrood, ander fantasiebrood

boterkoeken, chocoladebrood, croissants, koffiekoeken

alle gebak en koekjes, patisserie

gewone speculaas, peperkoek met parelsuiker en andere bv. met gekonfijt fruit, rijstwafels met coating (bvb met chocolade)

Graanproducten: rijst, andere granen en deegwaren

Bij voorkeur: vezelrijke en volkorenproducten: geven een groter verzadigingsgevoel en bevorderen de stoelgang

Rijst

bruine of zilvervlies

Granen

volle tarwe, haver, gerst, quinoa, spelt, boekweit

Deegwaren

volkoren spaghetti, volkoren macaroni, ...

Ter afwisseling:

witte rijst, voorgestoomde rijst, gewone deegwaren, couscous, bulgur, polenta, maniok
bindmiddelen: aardappelzetmeel, maïszetmeel, rijstgriesmeel, tarwebloem, tapioca, vermicelli

Uitzonderlijk:

Gebruiksklare rijst- en deegwarenbereidingen zoals nasi goreng, bami goreng

Aardappelen

Bij voorkeur:

gekookt, gestoomd, in de schil

puree met magere of halfvolle melk of ontvette bouillon bereid, zonder eieren en met weinig of geen vetstof

Uitzonderlijk:

gebakken aardappelen

frietten, kroketten (**beperk gefrituurde gerechten tot 1 x per 14 dagen en gebruik hiervoor de aanbevolen oliesoort**)

kant en klare aardappelbereidingen

aardappelbereidingen met kaas, room, eieren zoals aardappelen “dauphinoise” aardappelpuree bereid met eieren, vetstof en volle melk

chips en aanverwanten,tacco, kroepoek

Groenten



Groenten zijn zeer gezond en waardevol in een diabetesvoeding. Ze leveren veel oplosbare voedingsvezels, vocht, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Daarnaast brengen ze doorgaans weinig koolhydraten en weinig energie aan. Groenten kunnen we in ruime porties gebruiken zonder bloedsuikerverhoging. Dagelijks zouden we minimum 300 gram groenten moeten eten.

Oplosbare voedingsvezels vertragen de opname van glucose (suiker) uit de darm waardoor er slechts een langzame bloedsuikerstijging optreedt na de maaltijd. Dit is zeer gunstig bij diabetes.

- ♦ schakel 2 X per dag een ruime portie groenten in
- ♦ zorg voor veel variatie in soort en bereidingswijze vb. gekookt, gestoomd, rauw...
- ♦ kies bereidingen die zoveel mogelijk de vitaminen en mineralen behouden bv. stomen, microgolfoven,

Groenten bevatten bestanddelen (antioxidanten) die een gunstige invloed hebben bij de preventie van kanker.

Bij voorkeur: alle soorten verse groenten,
alle soorten diepvriesgroenten, niet toebereid gekocht.

Vrij te gebruiken:

ajuin, andijvie, asperge, aubergine, bamboespruiten, bleekselder, bloemkool, boerenkool, broccoli, champignons, Chinese kool, courgette, groene kool, groene paprika, knolselder, komkommer, koolraap, pastinaak, peterselie, postelein, prei, prinsessenbonen, raap, radijs, rammenas, rode kool, rode paprika, sla, schorseneren, snijboon, sojascheuten, spinazie, spruiten, tomaat, tuinkers, veldsla, venkel, waterkers, witlof, witte kool, wortelen, zuurkool, zuring

Peulvruchten:

zoals erwten, doperwten, kikkererwten, linzen, okra, witte bonen... zijn zeker even waardevol. Ze bevatten echter wel meer koolhydraten. Neem er daarom een kleinere hoeveelheid van of gebruik ze gedeeltelijk ter vervanging van de andere koolhydraatbron van die maaltijd, bv. verminder de hoeveelheid aardappelen indien je erwtensoup eet.

Ditzelfde geldt ook voor maïs, pompoen en rode biet,

Ter afwisseling:

groenten uit blik of glas (omwille van het hoge zoutgehalte)

Uitzonderlijk:

bereide diepvriesgroenten vb. groenten in roomsaus

bereide groenteconserven

kant - en klare soepen uit blik, brik, pakjes, diepvries of van de soepboer roomsoep, gebonden soep en vleessoepen

groenteburgers (gepaneerd en voorgebakken)

zoetzure conserven

Fruit

Fruit zorgt voor de aanvoer van oplosbare voedingsvezels, vocht, vitaminen, mineralen en anti-oxidanten.

Fruit bevat, in tegenstelling tot groenten, meer koolhydraten onder vorm van fructose en glucose. We dienen hiermee rekening te houden bij het samenstellen van het dagschema.



**Alle soorten vers fruit kunnen ingeschakeld worden
maar
in bepaalde hoeveelheden en op bepaalde tijdstippen!**

Bij voorkeur:

alle soorten vers fruit (zie koolhydraatruilwaarden of variatielijsten)

Ter afwisseling:

diepvriesfruit zonder toevoeging van suiker

gestoofde vruchten en vruchtenmoes zonder toevoeging van suiker (zelf-bereid of gekocht)

opgelegd fruit zonder suiker; in eigen nat of op water

zelfbereid of gekocht vruchtenbeleg zonder toevoeging van suiker

Uitzonderlijk:

opgelegd fruit op siroop

gesuikerd diepvriesfruit

vruchtencoulis of fruitsausen

“Vruchtensappen zonder toevoeging van suiker”, zowel vers geperst als uit brik of uit flessen, bevatten steeds koolhydraten o.v.v. fructose en/of glucose en dus ook energie. Daarnaast bevatten ze weinig voedingsvezels waardoor de opname van de koolhydraten in het bloed sneller gebeurt. We dienen hiermee zuinig om te springen.

Melk en melkproducten, soyaproducten en kaas



De voedingsmiddelen uit deze groep zijn onmisbare bronnen van calcium en bevatten volwaardige eiwitten.

Volle melkproducten leveren vooral verzadigde (=ongezonde) vetzuren.

Daarom is het verstandig steeds te kiezen voor halfvolle, kwartvolle of magere soorten. Calciumverrijkte, niet gearomatiseerde sojadrink kan een goed alternatief zijn voor halfvolle melk. De vetten zijn van het onverzadigde type en de hoeveelheid toegevoegde suiker is te verwaarlozen.

Melk, yoghurt en karnemelk bevatten koolhydraten onder de vorm van lactose. Vaste kazen bevatten geen koolhydraten.

Melk, melkproducten en sojadranken

Bij Voorkeur:

ongesuikerde karnemelk

magere, kwartvolle en halfvolle melk magere en halfvolle witte yoghurt

kefir op basis van halfvolle melk

niet gearomatiseerde sojadrink

gefermenteerde sojamelk natuur

koffiemelk met goede vetzuursamenstelling

Ter afwisseling:

cacaomelk: zelfbereid van magere melk, cacao poeder en kunstmatig zoetmiddel

gekochte: halfvolle chocomelk met vermelding "zonder toegevoegd suiker"

ongesuikerde instant choco poeder

yoghurt: magere, halfvolle met fruit en kunstmatig gezoet,

ayran, light gefermenteerde melkdrankjes zonder suiker (Yakult light, Actimel light)

pudding: zelfbereide van magere melk en kunstmatig gezoet

"light"-ijs: kunstmatig gezoet en vetarm

roomvervanger op basis van soja

Uitzonderlijk:

volle melk en volle ongesuikerde melkdranken

gecondenseerde melk

koffieroom, koffiemelk

lightroom: kies dan bij voorkeur room met max 8-15% vet

Volgende producten horen thuis bij de vetten of in de restgroep:

slagroom

alle gesuikerde melkproducten, zowel de magere als volle soorten:

gesuikerde karnemelk en karnemelkdesserts

gesuikerde fruityoghurt

gesuikerde chocomelk

gearomatiseerde sojadrinks, sojapudding

gesuikerde instant choco poeders kant en klare melkdesserten

ijs: gesuikerd consumptie- en roomijs, yoghurtijs, frisco

soja-ijs

Kaas

Kaas is een belangrijke bron van dierlijke eiwitten en calcium. Daarnaast bevat vaste en halfvaste kaas echter meestal veel vet, veel cholesterol en veel zout.

De vetten zijn van het verzadigde type die ongezond zijn voor onze bloedvaten. Het is daarom belangrijk zoveel mogelijk te kiezen voor een magere soort. Bovendien bevat kaas ook veel zout.

Vaste en halfvaste kaas levert geen koolhydraten, plattekaas bevat een te verwaarlozen hoeveelheid koolhydraten.

Algemeen:

De vetten in kaas zijn overwegend verzadigde vetten.

De vetten in magere kaas zijn ook verzadigd en kunnen behoorlijk oplopen. Kies zoveel mogelijk voor magere soorten en beperk bovendien zowel de halfvaste als de vaste kazen tot max. 50 g per dag.

Magere plattekaas (ook kwark genoemd) verdient omwille van het lage vetgehalte de voorkeur op alle andere soorten.

Overzicht soorten kazen

Het aanbod aan kazen is zeer groot. We onderscheiden kazen van verschillende “types” en verschillende “merken”.

In volgend overzicht bespreken we de verschillende types en geven hierbij soms merknamen ter verduidelijking.

Het is belangrijk het etiket op de verpakking te lezen en te begrijpen. Uw diëtist(e) kan u hierbij helpen.

Bij voorkeur:

Witte kaas of plattekaas (ook kwark genoemd) hiervan is de hoeveelheid koolhydraten (Kh) te verwaarlozen

Magere:

bevat geen of slechts sporen vet en geeft de minste calorieën

Bevat minder dan 5 gram koolhydraten per loog

Halfvette:

hieronder schikken we plattekaas met max. 4% vet

Cottage cheese is een vorm van halfvette platte kaas

Magere met fruit zonder toegevoegd suiker:

mag max. 10 g koolhydraten of suikers bevatten per loog product en zal max. \pm 50 kcal per 100 g leveren

Opgelet: magere, witte opgeklopte kaas is gesuikerd.

Ter afwisseling:

♦ Beperk volgende kazen tot 50 gram per dag omwille van de verzadigde vetten

⇒ **MAGERE VERSE KAAS MET OF ZONDER KRUIDEN**

Bevat een te verwaarlozen hoeveelheid koolhydraten

Vb. Philadelphia light, Boursin light, Tartaar light (type Paturain), Mozzarella Light

⇒ **MAGERE SMELTKAAS - MAGERE SMEERKAAS**

bevatten te verwaarlozen hoeveelheden koolhydraten magere soorten bevatten minder dan 10 % vet per loog

⇒ **MAGERE HALFVASTE KAAS**

bevatten geen koolhydraten

Vb. Brie régime, Camembert léger, Coeur de Lion léger, Ligne & Suprême des Ducs,

⇒ **MAGERE VASTE KAAS**

Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid volgens het “+ systeem” of “% vet op de droge stof”

Dit systeem duidt aan hoeveel gram van de droge stof van die kaas, uit vet bestaat. In vaste kazen zit ongeveer 40 g water per 100 g kaas en is er dus 60 g droge stof. Bij kaas met de vermelding “20+ of 20% vet op de droge stof” bestaat 20 g van de droge stof van die kaas uit vet. Vermits kaas voor 60% uit droge stof bestaat wil dit zeggen dat: 20% vet x 60g (droge stof)= 12 g vet op 100 g kaas.

20+ kaas bevat ± 12g vet op 100 g kaas
30+ kaas bevat ± 18g vet op 100 g kaas
48+ kaas bevat ± 29g vet op 100 g kaas

◆ **Speciale soorten kaas:**

⇒ **KAAS MET PLANTAARDIGE VETTEN :**

Trenta: - melkvetten zijn vervangen door plantaardig vet

✓ bevat daardoor bijna geen cholesterol,

✓ levert vooral onverzadigde (goede) vetten

✓ levert evenveel vetten en calorieën als gewone 48+ kaas

⇒ **KAAS MET STANOLEN:** Benecol: smeerbaar broodbeleg, naturel of knoflook & kruiden

⇒ **BRUSSELSE KAAS:** bevat slechts sporen vet en zeer weinig cholesterol

Uitzonderlijk: in kleine hoeveelheden kunnen ook gewone kazen voor variatie zorgen.

Dit zijn de kazen met vermelding van meer dan 30+ zoals vb. Gouda, Gruyère, Raclettekaas, ... die 48+ kazen zijn.

Tip: vraag de merkenlijst aan uw diëtist(e)

Vlees, vis, ei en plantaardige vervangproducten

Producten uit deze groep leveren vooral eiwitten, B-vitamines waaronder vitamine B12 (komt niet voor in plantaardige producten), en belangrijke mineralen waaronder ijzer en sporenelementen.



Vlees en vleeswaren kunnen veel verborgen vetten bevatten.

Deze vetten zijn hoofdzakelijk van het verzadigde type (harde en ongezond!).

Gebruik daarom niet meer dan 100 -120 g mager vlees per dag. Kies voor magere soorten

Verwijder steeds alle zichtbaar vet

Vervang vlees en vleeswaren regelmatig door vis of SOMMIGE vleesvervangende producten op basis van soja of quorn

Vlees

Bij voorkeur:

mager gevogelte zonder vel en zonder vet:

kip, kalkoen, fazant, struisvogel, parelhoen, piepkuiken, duif, wilde eend en gans

wild: haas, konijn, ree, hert, everzwijn, springbok

mager kalfsvlees: kalfsoester, -lapje, -gebraad, -kotelet, -schenkel

mager rundvlees: rosbief, biefstuk, tournedos

niet bereide filet americain, pure runderhamburger

mager varkensvlees: mignonet, varkenshaasje, gebraad, carrékotelet

mager lam: lamsbout, -filet, -oester,

paardenbiefstuk

bizon

Ter afwisseling:

zuiver gevogeltegehakt, gevogelteworst, -vink

kalfsgehakt

lamsgehakt,

Uitzondering:

tamme eend en gans, tam konijn

gehakt van varken, runds/varkensgehakt, varken/kalfsgehakt

orgaanvlees (bevat meer cholesterol): hersenen, lever, nieren, tong, zwezerik

schapenvlees, lamsschouder

soepkip

spek

vet rundvlees: karbonaden, entrecote

vet varkensvlees: ribbetjes, spiering, karbonaden

worstsoorten bereid met varken - rund - en schapenvlees, bloedworst, witte pensen

gepaneerde en gefrituurde vleessoorten

bereide, kant en klaar gekochte vleesgerechten, zowel vers als uit diepvries, blik of bokaal

Vleeswaren

Bij voorkeur:

Magere vleeswaren zoals: kippenwit, kalkoenham
filet d'anvers, filet d'ardenne, paardenrookvlees
rosbief, kalfsgebraad, varkensgebraad, americain natuur
ontvette gekookte ham

Ter afwisseling:

bacon, casselerrib, filet de sax, gerookte ham (vetrandjes verwijderen)
kiprollade

Uitzonderlijk:

Vette vleeswaren zoals: salami, hoofdvlees, leverpastei, spek
worstensoorten (boterhamworst, cervelaatworst, witte en zwarte pens...,)
corned beef, vleesbrood (fricandon),
gekochte bereide salades: kippensla, vleessla, americain...

Vis

In tegenstelling tot vlees is vis rijk aan onverzadigde vetten, die gunstiger zijn voor hart en bloedvaten. Daarom is het aangeraden 2 tot 3 maal per week vlees door vis te vervangen, zowel bij de warme- als bij de broodmaaltijd.

Ook vette vis is gezond en kan tot 200 g per week gebruikt worden.

Schaal - en schelpdieren zijn mager en bevatten vetten met een goede vet-zuursamenstelling. Sommige bevatten meer cholesterol dan de meeste vissoorten.

Bij voorkeur:

Verse of diepvriesvis:

magere soorten:forel, kabeljauw, koolvis, pladijs, rivierbaars, rog, roodbaars, schar, schelvis, schol, snoek, staartvis, polak, tarbot, tong, wijting, witte heilbot, leng, victoriabaars, zeebrasem, zeeduivel, zeelt, zeepaling, zeewolf, zwaardvis
surimi (imitatiekrab)

vette soorten: haring, maatje, makreel, sardienen, tonijn, zalm, zalmforel rivierpaling,
visconserven in eigen nat of in olijfolie (laat de olie wel uitlekken!) gerookte en gestoomde vissen

schelpdieren: oesters, mosselen

schaal- of weekdieren: gamba, garnalen, krab, kreeft, langoustines, scampi, inktvis
kikkerbil

Uitzonderlijk:

Kaviaar (bevat veel cholesterol)

Vis uit blik opgelegd in vetrijke sausen

Gekochte vissla, -garnaalsla...

Gepaneerde visbereidingen zoals: viskroketten, vissticks, garnaalkroketten...

Gefrituurde gekochte vis

Bereide visgerechten (traiteur of diepvries)

Vervang 2 tot 3 maal per week vlees door magere vis beperk vette vissoorten tot 200 g per week

Plantaardige vervangproducten

Een goede vlees- of visvervanger zal eiwitten aanbrengen die te vergelijken zijn met de eiwitkwaliteit uit vis of vlees.

SOJA en QUORN beantwoorden aan deze eis en kunnen daardoor een goed alternatief zijn voor vlees of vis. Ze brengen echter geen vitamine B12 aan (komt voornamelijk voor in dierlijke producten).

Indien vlees en vis volledig vervangen worden door plantaardige producten is extra aandacht vereist bij het samenstellen van een volwaardige voeding.

Bij voorkeur:

Niet bereide vleesvervangers op basis van: soja: sojabrokjes, soja kaas of tofu of tahoe, tempeh
Quorn: niet verwerkte vormen

Uitzonderlijk:

Gepaneerde soja of quornburgers

Sojaworst

Gepaneerde vegetarische burgers op basis van groenten en peulvruchten

Ei

Alle eidooiers bevatten veel cholesterol.

De "omega-3-eieren of andere zogenaamde "cholesterolverlagende" eieren bevatten evenveel cholesterol als gewone eieren, doch brengen ook omega 3 vetzuren aan. Hun zogezegd positief effect op het bloedcholesterol is echter nog niet voldoende onderzocht om er waarde aan te hechten.

Wit van ei is hoogwaardig eiwit en mager.

Bij voorkeur:

Beperk "alle" eidooiers tot 3 per week (bereidingen inbegrepen)

Smeervetten - bereidingsvetten

Vetten: Algemeen

Een gezonde diabetesvoeding vraagt speciale aandacht voor de vetten uit de voeding.



Personen met diabetes hebben een verhoogd risico op hart- en bloedvaten-ziekten. Vooral verzadigd vet heeft een ongunstige invloed op de bloedvaten. Om verwickelingen hieraan te vermijden of te beperken is een **juist gebruik van vetten** (hoeveelheid en soort) **in combinatie met een goede glycemieregeling noodzakelijk**.

Binnen een gezonde voeding en dus ook binnen een gezonde diabetesvoeding is de hoeveelheid vetten beperkt. Vooral verzadigde vetten (harde) moeten zo veel mogelijk geweerd worden. Enkelvoudig onverzadigde vetten krijgen de voorkeur.

In de praktijk betekent dit:
Wees matig met vet:

Kies zoveel mogelijk voor magere producten:
mager gevogelte, wild
magere vleessoorten
magere kazen
magere tot halfvolle melkproducten
smeervetten met laag vetgehalte

Beperk vetrijke snacks en kant en klare vetrijke gerechten zoals:
chips en aanverwanten
borrelnootjes, zoutjes
gefritureerde gerechten, aperitiefhapjes
gewone kant - en klare gerechten
bereide vleeswaren
gerechten met mayonaise

Beperk de hoeveelheid smeervetten, bereidingsvetten

Vervang vetrijke sausen door magere alternatieven

Kies voor een goede vetsoort:

Kies als broodsmeesel en bereidingsvet een vetstof met max. 1/3 verzadigde vetzuren.
Schakel 2 tot 3 maal per week vis in, ook vette vis (tot 200g), ter vervanging van vlees
Vervang vlees af en toe door een evenwichtige vleesvervanger zoals quorn, tofu, tempeh

Respecteer de voorgeschreven hoeveelheid vetten beperk verzadigde vetten. Kies vooral voor enkelvoudig onverzadigde vetten

Bij voorkeur

Smeervetten:

Zachte smeervetten met verlaagd vetgehalte zoals bv. minarines
Zachte margarines om te smeren met maximum 1/3 verzadigde vetzuren
Vetstof verrijkt met omega-3 vetzuren
Vetstof verrijkt met stanolen of sterolen

Bereidingsvetten:

Respecteer de hoeveelheid vet die aangeraden wordt door je arts of diëtist(e)!
Gebruik vooral producten met overwegend enkelvoudig onverzadigde vetzuren.

Koude bereidingen:

olie rijk aan **enkelvoudige onverzadigde vetzuren**: olijf-, arachide-, koolzaad- en notenolie
olie rijk aan **meervoudig onverzadigde vetzuren**: zonnebloemolie, maïsolie, saffloerolie en sojaolie.)

Warme bereidingen:

olijfolie, arachideolie
of een vloeibare margarinesoort met overwegend enkelvoudig onverzadigde vetzuren.
of speciale (zachte) bak- en braadvetten met max. 1/3 verzadigde vetzuren op het totale product

Frituurvet / olie:

arachideolie of olijfolie
'speciale frituurolie' rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren en weinig verzadigde vetzuren
zachte en vloeibare frituurvetten
Beperk gefrituurde gerechten tot 1 maal per 14 dagen

Sausen

Koude: vetarme sausen ter vervanging van mayonaise
zelfbereide magere yoghurtsaus of magere plattekaassausjes tomatenketchup, mosterd, pickles,
slasaus en dressing met yoghurt met minder dan 20 g vet per 100 g product
slasaus en dressing met minder dan 30 g vet per 100 g product vinaigrettesaus met verminderd vetgehalte (< of 20-30 g vet per 100 g product)
gekochte mayonaise met max.-1/3 verzadigd vet
Warme: zelfbereide magere vleessaus, tomatensaus, groentesaus...zonder vet of met een weinig vetstof van goede kwaliteit

Ter afwisseling:

Plantaardig roomalternatief op basis van soja.

Koffiemelk waarin het melkvet vervangen is door onverzadigde vetten

Geconcentreerde halfvolle melk

Uitzonderlijk: af te raden

smeer- en bereidingsvetten met meer dan 1/3 verzadigde vetzuren zoals:

roomboter, boterconcentraat met verlaagd vetgehalte cholesterolarme boter

boter met olijfolie

harde smeermargarines en harde minarines

harde bereidingsvetten

reuzel (spekvet)

vaste frituurvetten, zowel plantaardige als dierlijke(ossenvit) frituurolie op basis van palmolie

slagroom, halfvette room, geconcentreerde volle melk mayonaise en alle afgeleide sausen (tartaar, cocktail...) kokosnootolie, palmpitolie

Respecteer de aanduidingen op de verpakking van frituurolie i.v.m. temperatuur en aantal keren te frituren

Vraag een merkenlijst die u wegwijs maakt in het grote aanbod van smeer- en bereidingsvetten aan je diëtist(e).

Restgroep

Tot deze groep behoren alle extra's. Het zijn producten die we niet echt nodig hebben en als dusdanig niet in een gezonde voeding noodzakelijk zijn. In beperkte hoeveelheid kunnen ze af en toe voor meer variatie zorgen.



We onderscheiden binnen deze groep producten die:

- ♦ veel suiker
- ♦ veel suiker en ook veel vet
- ♦ veel vet
- ♦ alcohol bevatten.

De zogenaamde 'diabetesproducten' behoren ook tot deze groep en vragen extra aandacht.

Hier onderscheiden we producten die:

- ♦ gezoet zijn met aspartaam, cyclamaat, sacharine, Ace-sulfaam-K
- ♦ gezoet zijn met fructose
- ♦ gezoet zijn met een "suikeralcohol" zoals: maltitol, xylitol
andere polyolen

Producten die veel suiker bevatten

Alleen binnen een gemengde maaltijd gebruiken

Voor personen met diabetes die **goede bloedsuikerwaarden en normale triglyceriden** hebben, is een **weinig suiker binnen een gemengde, vezelrijke maaltijd** toegelaten, mits deze **meegerekend** wordt in de totale hoeveelheid koolhydraten die gebruikt mag worden binnen die maaltijd.

Vb. Je kiest voor gewone confituur bij de boterham, dat kan, maar je neemt dan wel een stukje brood minder. Op deze manier blijft de totale hoeveelheid koolhydraten van die maaltijd gelijk.

Ter afwisseling:

vruchtenbeleg met verlaagd suiker

Uitzonderlijk:

Confituur, gelei, marmelade gezoet met suiker, rietsuiker of met fructose
honing, Luikse siroop, melassestroop, ahornsiroop...

Af te raden:

gesuikerde snoepjes, gommetjes....bevatten pure suiker,

Producten die veel vet bevatten

Vetten leveren veel calorieën (1 g vet = 9 kcal).

Vermits voedingsmiddelen uit de restgroep soms, onder andere veel vet bevatten, zal de hoeveelheid beperkt dienen te blijven. Het beste hierbij is te kiezen voor vetten met een goede samenstelling, voornamelijk met enkelvoudig onverzadigde vetzuren.

Deze vinden we onder andere terug in noten en olijven.

Bij voorkeur:

ongezouten noten, olijven

Ter afwisseling:

Studentenhaver

Uitzonderlijk: geen goede keuze

Aperitiefkoekjes met kaas of met zout

Borrelnootjes en gezouten pinda's, kokosnoot Chips, taco's

Japanse zoutjes

Producten die zowel veel suiker als vet bevatten

Hierbij zal zowel de energieaanbreng als de invloed op de glycemie belangrijk zijn. Het is beter deze producten niet dagelijks te gebruiken omdat ze thuis horen in de restgroep. Sommige alternatieven bevatten een belangrijke hoeveelheid koolhydraten (vnl. zetmeel) en een relatief kleine hoeveelheid vet (zie voedingsmiddelen in de groep "bij voorkeur" vermeld)

BIJ voorkeur:

harde volkorenkoeken zoals bv. evergreen,...

droge koekjes: kinderkoeken zoals vb. Vitabis, Betterfood, soldatenkoeken, petit beurre, mariekoekje, peperkoek,...

Uitzonderlijk:

fantasiekoekjes: wafel, chocoladekoekjes, 4/4 cake chocolade, pralines, (mini)candybars
gewone chocopasta, pindakaas...

Dieetproducten bij diabetes

1. **gezoet met fructose:** koekjes en chocolade gezoet met fructose bevatten steeds een belangrijke hoeveelheid vet. Bij gevolg zijn zij calorierijk. Bovendien is de vetzamenstelling meestal niet optimaal. Fructose heeft een tragere invloed op de glycemie, maar moet meegeteld worden als koolhydraatbron.
2. **gezoet met polyolen** zoals maltitol, sorbitol, xylitol,...: de energieaanbreng blijft belangrijk. Koekjes, chocolade, pralines,... blijven dikmakers omdat in deze producten nog steeds veel vet zit. Polyolen als dusdanig, in beperkte mate gebruikt, hebben echter weinig invloed op de glycemie. Een overmatig gebruik kan darmklachten geven, zoals winderigheid, krampen en eventueel diarree. Producten zoals koekjes, cake, wafeltjes,... bevatten zetmeel en hebben dus wel invloed op de glycemie.
Chocolade en chocopasta gezoet met polyolen hebben geen invloed op de glycemie, maar blijven een energieaanbrenger.
Gommen, zuurtjes en kauwgom kunnen in beperkte mate ingeschakeld worden.
3. **gezoet met energie vrije zoetstoffen** zoals aspartaam, cyclamaat, saccharine, acesulkaam K...: onder andere verwerkt in magere fruityoghurt, light frisdranken... Hierbij wordt geen invloed op de glycemie waargenomen en de levering van calorieën blijft beperkt.

Producten die alcohol bevatten

Te bespreken met je diëtist(e)

Bij een diabetesbehandeling met glucoseverlagende medicatie of met insulinetherapie, kan alcohol een laattijdige hypoglycemie veroorzaken.

Wees daarom steeds matig met alcohol (max. 1 pintje bier of glaasje wijn per dag voor vrouwen en max. 2 voor mannen) en gebruik het uitsluitend binnen een maaltijd met koolhydraten.

Bij overgewicht is het raadzaam alcoholische dranken te mijden omwille van de hoge energieaanbreng. Ook in geval van hoge bloeddruk en verhoogd vetgehalte in het bloed is het beter alcohol te vermijden.

1 gram alcohol levert 7 kcal.

Uitzonderlijk: geen goede keuze

Alcoholische dranken zonder suiker

Rode en witte wijn

Champagne (sec)

Schuimwijn (sec)

Sherry

Jenever

Whisky

Cognac

Alcoholische dranken met suikers

Advocaat

Bier, pils

Bier, Geuze - Kriek - Trappist

Breezer....

Campari bitter

Likeur

Porto

Vermout, zoet

Zoete witte wijn

Zoete schuimwijn - Cider

....

Allerlei

Volgende voedingsmiddelen zijn vrij te gebruiken:

Ze leveren praktisch geen energie en doen de bloedsuiker niet stijgen:

Ongesuikerde dranken:

water, mineraalwater, spuitwater

thee, koffie

magere ongebonden vleesbouillon, groentebouillon light frisdranken, in overleg met uw diëtist(e)

Specerijen en smaakstoffen:

⇒ Verse en gedroogde tuinkruiden zoals anijs, basilicum, bieslook, citroenmelisse, dille, dragon, gember, kervel, komijn, koriander, laurier, lavas, look, marjolein, mierikswortel, munt, peterselie, rozemarijn, salie, sjalot, rauwe ui, tijm...

⇒ Specerijen: kaneel, kerrie, kruidnagel, nootmuskaat, paprika, peper, saffraan

⇒ azijn, citroen, essences, vanillestok,

opgelet: gemengde specerijenmengsels bevatten veel zout: mosterd, pickles, sambal, selderijzout,

tomatenpuree, augurken op azijn, zoet-zure vruchten, zuurkool

De meeste verse - en diepvriesgroenten, soepgroenten, andijvie, champignons, komkommer, postelein, rabarber, radijs, verschillende slasoorten, spinazie, tuinkers, veldsla, waterkers, rauw witloof, zurkel, ...

Energievrije zoetstoffen (bespreek dit met je diëtist(e)).

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 diëtiste.
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 het gebruik van vet, vooral verzadigd vet. Gebruik voldoende groenten.
9. Neem regelmatig, voldoende lichaamsbeweging (beweging stimuleert de suiker- en vetverbranding en vermindert de insulinebehoefte!).
10. Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

LEES STEEDS HET ETIKET OP DE VERPAKKINGEN

“SUIKERVRIJ” BETEKENT NIET “VRIJ TE GEBRUIKEN”

- ♦ Wat met de verschillende soorten suikers en vervangsuikers?
Inuline, oligofruuctose: hebben weinig invloed op het bloedsuikergehalte, leveren weinig energie, behoren tot de groep van de voedingsvezels.
Polyolen zoals maltitol, xylitol, sorbitol enz.: hebben, in beperkte hoeveelheid, weinig invloed op het bloedsuikergehalte, leveren evenveel of minder energie dan gewone suiker.
Fructose: doet de glycemie minder snel stijgen dan suiker, maar levert wel evenveel energie.
Glucosestroop, moutstroop, cichoreistroop enz.: hebben dezelfde invloed op de glycemie als suiker en leveren evenveel energie.
Sucrose, sacharose, rietsuiker, bietsuiker: = gewone tafelsuiker
Asparaam, acesulfaam K, cyclamaat, saccharine: hebben, geen invloed op het bloedsuikergehalte en leveren geen energie.
- ♦ Wat met producten gezoet met voorgaande suikers of vervangmiddelen?
In vele, zogezegde diabetes of suikerarme producten zoals vb. koekjes, choco, chocolade, ijsjes... wordt het suikervolume sterk verminderd waardoor de hoeveelheid vetten verhoogd. Dikwijls bevatten deze producten meer vetten dan de vergelijkbare gewone producten en beantwoordt de kwaliteit van de gebruikte vetten niet aan de regels van een gezonde voeding!
Bekijk aandachtig het etiket en raadpleeg in geval van twijfel je diëtist(e)!

Recepten

Wanneer je in kookboeken of folders heerlijke recepten ontdekt, verminder dan steeds de hoeveelheid aangegeven vetstof, kies goede vetstoffen en voorzie voldoende groenten.

⇒ Vervang ‘boter, margarine en room’ door ‘olijfolie, arachideolie, koolzaadolie of vloeibare bakmargarine en vervang room door sojaroam alternatief.

⇒ Verminder de hoeveelheid aangegeven vetstof en voorzie voldoende groenten.

⇒ Pas eveneens de hoeveelheid koolhydraten aan je persoonlijk dagschema aan.

Vraag hulp aan je diëtist(e).

DE WEDINGSDRIEHOIEK

voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding

RESTGROEP

- beperk voedingsmiddelen uit deze groep

SMEER- EN BEREIDINGSVET

- wees matig met vet
- kies voor de juiste soort

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

- gebruik min. 3-4 glazen per dag
- bevatten koolhydraten onder vorm van lactose of melksuiker en/of toegevoegde suikers

KAAS

- gebruik max. 1-2 sneden (25-50 g) per dag
- kies voor de magere soorten
- bevat geen koolhydraten

GROENTEN

- gebruik min. 300 g per dag
- bevatten relatief weinig koolhydraten

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- gebruik de hoeveelheid volgens uw persoonlijk dagschema

WATER

- gebruik min. 1,5 l per dag
(dranken met minder dan 6 kcal/100 ml)

LICHAAMSBEWEGING

RESTGROEP

- bevat meestal koolhydraten onder de vorm van suiker en zetmeel, dikwijls ook veel vet en/of alcohol

SMEER- EN BEREIDINGSVET

- bevat geen koolhydraten

VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

- gebruik max. 75-100 g per dag
- kies voor magere vleessoorten
- gebruik wekelijks vis, ook vette vissoorten
- bevatten geen koolhydraten met uitzondering van peulvruchten die wel koolhydraten bevatten

FRUIT

- gebruik 2-3 stuks per dag, volgens uw persoonlijk dagschema
- bevat koolhydraten onder vorm van fructose en/of glucose

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- bevatten koolhydraten onder vorm van zetmeel

WATER

- bevat geen koolhydraten

LICHAAMSBEWEGING

- volwassenen:
minstens 30 minuten
- kinderen en jongeren:
minstens 60 minuten

