



# 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.

**Fruuctose:** 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, sucralose:** 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).**

een uitgave van de Voedingscommissie