

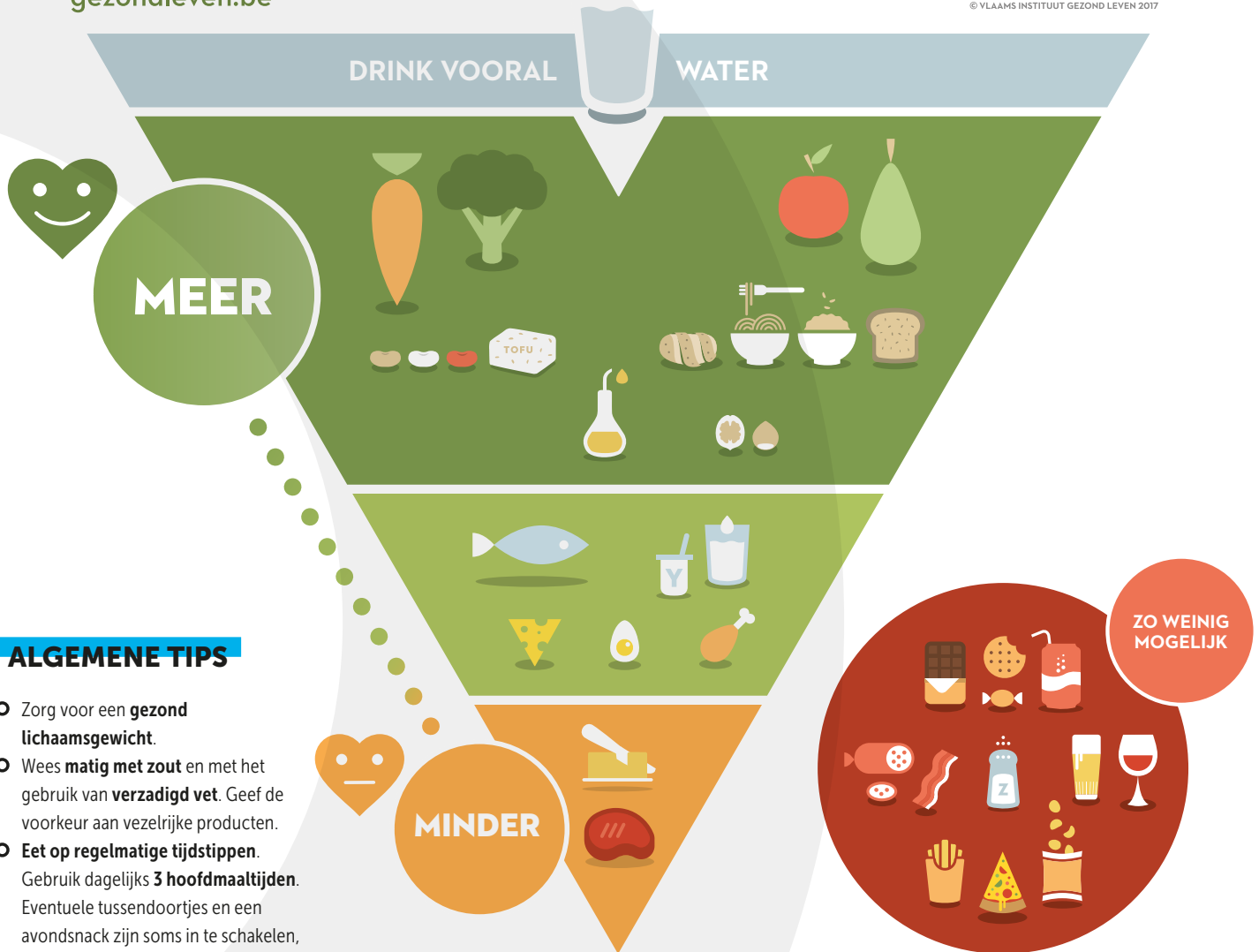
VOOR EEN DAGELIJKSE EVENWICHTIGE DIABETESVOEDING

VOEDINGSDRIEHOEK

GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



ALGEMENE TIPS

- Zorg voor een **gezond lichaamsgewicht**.
- Wees **matig met zout** en met het gebruik van **verzadigd vet**. Geef de voorkeur aan vezelrijke producten.
- **Eet op regelmatige tijdstippen**. Gebruik dagelijks **3 hoofdmaaltijden**. Eventuele tussendoortjes en een avondsnaak zijn soms in te schakelen, maar afhankelijk van je therapie. Bespreek dit met je diëtist.

WELKE VOEDINGSMIDDELEN BEVATTEN KOOLHYDRATEN?

- Graanproducten en aardappelen
- Fruit
- Peulvruchten
- Sommige groenten (bv. pastinaak, suikermais, doperwtjes, rode biet, artisjok, prei, groene selder ...)
- Melkproducten (behalve kaas) en plantaardige sojadranken
- Plantaardige dranken op basis van granen, noten en zaden
- Gefrituurde snacks, chips, cake, taart, chocolade, koeken, snoep, ijs, zoet boterhambeleg, frisdrank, sommige alcoholische dranken ...
- Gepaneerd vlees en gepaneerde vis

WATER

Geef de voorkeur aan water. Ongezoete koffie, thee en gearomatiseerd water kunnen ter afwisseling gedronken worden. Drinken met minder dan 5 kcal per 100 ml hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel.

DONKERGROEN

Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen. Dit heeft ook een gunstig effect op je bloedsuikerspiegel.

- **FRUIT:** Alle vers fruit is gezond. Er zijn geen verboden vruchten voor mensen met diabetes. Sommige fruitsoorten bevatten meer koolhydraten, pas dan je portiegrootte aan.
- **GROENTEN:** Kies voor een ruime portie groenten bij de brood- en warme maaltijd. De meeste groenten bevatten weinig koolhydraten.
- **VOLLE GRANEN EN AARDAPPELEN:** Kies voor volkoren (vezelrijke) graanproducten. Granen en aardappelen zijn een belangrijke bron van koolhydraten. Gebruik de hoeveelheid volgens jouw persoonlijk dagschema.
- **PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS:** Peulvruchten hebben tal van voordelen, gebruik ze liefst minimum 1 keer per week. Peulvruchten brengen koolhydraten aan, maar ze doen de bloedsuiker slechts langzaam stijgen en ze werken zeer verzadigend. Vanwege de aanbrenge van koolhydraten, kan je andere koolhydraatbronnen bij die maaltijd (aardappelen, rijst, brood ...) verminderen. Andere goede vleesvervangers zijn tofu, tempé, seitan en quorn. Kies de niet-gepaneerde soorten.
- **NOTEN:** Dagelijks een handje noten (20 à 30 gram) is een goede gewoonte! Noten zijn wel vet- en dus energierijk. Hou het daarom bij een handje.
- **OLIËN EN VETTEN:** Kies voor plantaardige oliën, maar vermijd palm- en kokosolie. Je kan ook kiezen voor een vloeibare margarine. Gebruik slechts 1 eetlepel vetstof per persoon bij de warme maaltijd. Besmeer elke sneed brood met een mespunt zachte smeervetstof (in kuipjes verpakt en meteen smeerbaar).

LICHTGROEN

- **VIS:** Zet een keer per week vis op het menu. Denk niet alleen aan magere vissoorten, maar ook aan de vettere soorten.
- **MELKPRODUCTEN:** Melkproducten bevatten van nature koolhydraten. Kies voor de varianten zonder toegevoegde suiker. Calciumverrijkte sojadrink natuur kan je ook gebruiken.
- **KAAS:** Kaas bevat meestal geen koolhydraten. Geef de voorkeur aan de magere soorten.
- **EIEREN:** Eieren passen in een gezonde voeding. Een eitje is een goede vleesvervanger en bevat geen koolhydraten.
- **GEVOGELTE:** Verkies wit vlees (kip en ander gevogelte) boven rood vlees (viervoeters) en vers boven bewerkt. Ga bij voorkeur voor magere vleessoorten.

ORANJE

Beperk het gebruik van (halfvolle) boter, kokos- en palmvet, harde margarines en rood vlees.

ROOD (BUITEN DE VOEDINGSDRIEHOEK)

Dit zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd. Gebruik ze zo weinig mogelijk. Dit geldt ook voor chocolade, koek of gebak zonder toegevoegde suiker, alsook alcoholvrije dranken!

**DIABETESVOEDING =
GEZONDE VOEDING
VOLGENS PRINCIPES
VOEDINGSDRIEHOEK
MET AANDACHT
VOOR VETTEN EN
KOLHYDRATEN**

DE DIABETES LIGA INFORMEERT, CONNECTEERT EN MOBILISEERT.

Profiteer jij al van de vele kortingen? Ontvang je graag informatie op maat? Of wens je deel te nemen aan onze activiteiten? Word vandaag nog lid en geniet van al onze ledenvoordelen. Meer info vind je op www.diabetes.be of via het nummer 09 220 05 20.

Heb jij een prangende vraag over diabetes? Dan staat de Diabetes Infolijn steeds tot jouw beschikking. Stel je vraag vandaag nog via infolijn@diabetes.be of 0800 96 333.

DIABETES INFOLIJN

0800 96 333