

VOEDING EN DIABETES



Je gewicht onder controle houden en een aangepaste voeding helpen om diabetes type 2 beter onder controle te houden, de risico's voor het hart en de bloedvaten te beperken en de levensverwachting te verhogen.

VOEDINGSPIRAMIDE VOOR PATIËNTEN MET DIABETES TYPE 2



Suiker of gesuikerde voedingsmiddelen hoeft u niet volledig uit uw leven te bannen. Maar de gesuikerde voedingsmiddelen bevatten vaak veel calorieën terwijl ze de honger niet echt stillen. Om niet bij te komen, is het dus aangeraden om zo weinig mogelijk suiker te eten en drinken.

GEDRAGSLIJN

3 maaltijden per dag waardoor u tussen de maaltijden door niet gaat knabbelen.
Tussendoortjes mogen worden gebruikt wanneer u er zin in heeft uit gewoonte, dit zelf wenst, om hevige trek te vermijden, in stresssituaties of bij intensieve lichamelijke activiteit



Een vetopname die zowel op kwantitatief als kwalitatief vlak beter onder controle wordt gehouden:

- **Beperken** van de dagelijkse inname van boter, kaas met 45% VG, olie (of een gelijkaardige hoeveelheid margarine).
- **Beperken** van de wekelijkse inname van fijne vleeswaren (paté, worst, pastei...), sauzen en gefrituurde gerechten, mayonaise.
- **De voorkeur geven aan** vette vis (zalm, haring, makreel, sardientjes, verse tonijn), avocado en oliehoudende vruchten (amandelen, hazelnoten, pinda's, olijven, enz.) als equivalent voor een ander vet voedingsmiddel

Een dagelijkse inname van 200 g dierlijke **eiwitten** (vlees, vis, eieren) is noodzakelijk voor een volwassene. Dit wordt aangevuld met melkproducten en plantaardige eiwitten die vevat zitten in graanproducten en peulvruchten.

- **1 tot 2 porties vlees** (wit of rood vlees)
- **3 melkproducten per dag**
- Regelmatig peulvruchten en graanproducten op het menu



VOEDING EN DIABETES



Voldoende inname van vezels.

Een vezelrijke voeding, vooral in de vorm van fruit, groene groenten en peulvruchten, verdient de voorkeur

Minder zoetigheden (tafelsuiker, jam, gebakjes, koffiekoeken) helpen om uw bloedsuikerspiegel op peil te houden wanneer u die 2 uur na de maaltijd controleert

Suikerarme producten worden niet systematisch aanbevolen. **Polyolen** die in suikerwaren (suikervrije snoepjes, chocolade, enz.) worden gebruikt, bevatten evenveel, en zelfs meer, calorieën dan suiker (sacharose). Uitsluitend licht frisdranken die met aspartaam worden gezoet, wijzigen uw bloedsuikerspiegel niet.

Een evenwichtigere inname van koolhydraten die is afgestemd op de lichamelijke activiteit. Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron. Ze zijn onontbeerlijk.

Dankzij het opnieuw invoeren van brood en zetmeelrijke voedingsmiddelen (aardappelen of pasta, rijst, peulvruchten, enz.) bij elke maaltijd blijft de bloedsuikerspiegel de hele dag door beter op peil. Op die manier worden hypoglycemische aanvallen vermeden, waardoor de nieuwe buitensporige stijging van het suikergehalte, die leidt tot gewichtstoename, wordt beperkt.



Een dagelijkse inname van 1 tot 1,5 l plat, natuurlijk of gearomatiseerd spuitwater zonder suiker draagt bij tot een goede hydratatie van het organisme.

EQUIVALENTEN VOOR DE EIWITTEN

1 portie vlees (1 portie = 100 tot 120 g) =

- 100 g vis
- 100 g garnalen, langoest, kreeft
- 500 g mosselen
- 1 dozijn oesters
- 100 g gerookte zalm
- 100 g orgaanvlees (lever, niertjes, tong...)
- 2 eieren
- 80 g gekookte of gerookte ham
- 80 g fijne vleeswaren* (paté, worst, mortadella...)

* Opgelet, deze voedingswaren zijn rijk aan lipiden

1 melkproduct =

- 1 glas melk (15 cl)
- 1 yoghurt
- 1 potje kwark (100 g)
- 3 petits suisses
- 30 g kaas *

* Opgelet, deze voedingswaren zijn rijk aan lipiden

EQUIVALENTEN VOOR DE KOOLHYDRATEN

50 g brood = 150 g gekookte zetmeelrijke voedingsmiddelen of:

- 3 middelgrote aardappelen
- 7 soeplepels rijst of linzen
- 5 soeplepels pasta of griesmeel of witte bonen
- 3 soeplepels puree
- Een vijftiental frieten*
- 1 individueel bakje ravioli*, cannelloni*, lasagne* (200 g)
- 1/4 diepvriespizza* of 1 individuele pizza* (100 g)
- 1 tosti* of 1 hotdog* of 1 bladerdeeggebakje*

* Opgelet, deze voedingswaren zijn ook rijk aan lipiden.