



DIABETES EN VOEDING

Ook voor diabetespatiënten gelden in grote lijnen dezelfde adviezen voor een gezonde en evenwichtige voeding die voor iedereen gelden.

DIABETESVOEDING = GEZONDE VOEDING MET AANDACHT VOOR KOOLHYDRATEN EN VETTEN

Voedings- en gezondheidstips

Varieer

- ↑ Gebruik per hoofdmaaltijd iets uit elke laag van de voedingsdriehoek. Respecteer de verhoudingen binnen de voedingsdriehoek.

Meer

- ↑ Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten.
- ↑ Drink voldoende. Dagelijks 1,5 liter water is noodzakelijk. Light - frisdranken, koffie, thee en bouillon kunnen ter afwisseling genuttigd worden.

Minder

- ↑ Eet wat minder vlees, vet (vooral verzadigd vet), suiker en zout.
- ↑ Beperk je alcoholgebruik. Overleg eventueel met je arts of diëtist(e).

Doe

- ↑ Eet op regelmatige tijdstippen.
- ↑ Sla geen maaltijden over.
- ↑ Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden met zogenaamde "goede" koolhydraten. Goede koolhydraten worden gekenmerkt door een lage Glycemische Index. Ze veroorzaken geen pieken in de bloedsuikerspiegel. Zij bewerkstelligen een langzame en langdurige stijging van je suikerwaarden. Eventuele tussendoortjes en een laat avondsnaak met koolhydraten zijn afhankelijk van je therapie! Bespreek dit met je arts of diëtist(e).
- ↑ Vervang boter en margarine door olijf -, arachide -, koolzaadolie of vloeibare margarine. Vervang room door sojaroomb.
- ↑ Doe regelmatig aan lichaamsbeweging. Beweging stimuleert de suiker- en vetverbranding en vermindert de insulinebehoefte.
- ↑ Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

Wat met producten gezocht met vervangsuikers?

In vele, zogezegde diabetes - en suikerarme producten (bvb. koekjes, choco, chocolade, ijsjes, ...) wordt het suikergehalte verminderd waardoor de hoeveelheid vetten kan verhogen. Dikwijls bevatten deze producten meer vetten dan de vergelijkbare gewone producten en beantwoordt de kwaliteit van de gebruikte vetten niet aan de regels van de gezonde voeding! Aankoop van specifieke dieetproducten zijn geen must.

Bekijk steeds aandachtig het etiket en raadpleeg in geval van twijfel je diëtist(e)!

Een gezonde voeding moet ons voorzien van alle noodzakelijke voedingstoffen in welbepaalde verhoudingen. De voedingsdriehoek (zie keerzijde) is bij het samenstellen van een gezonde, gevarieerde voeding een handig hulpmiddel.

Heb je nog vragen over voeding, kan je best advies inwinnen bij een diëtiste. Voor de lijst met erkende diëtisten uit je buurt, kan je terecht bij je ziekenfonds.

Met al je vragen over diabetes kan je terecht bij de

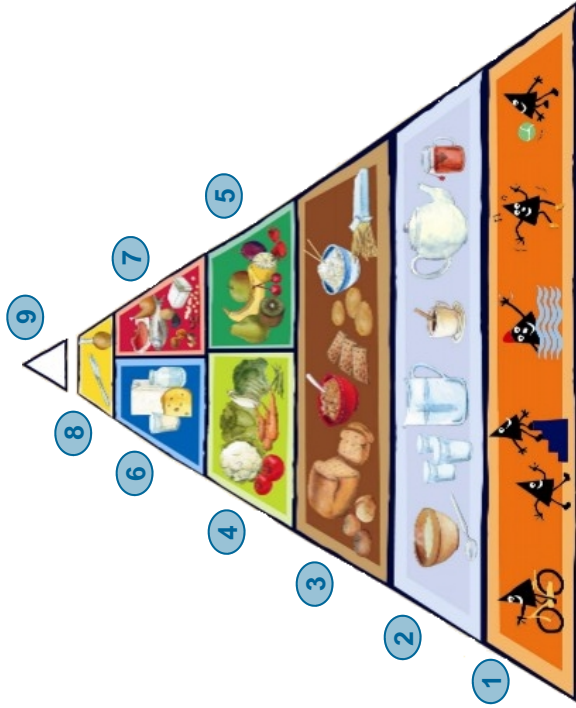
DIABETES INFOLIJN

Gratis 0800 - 96 333

INFOLIJN@DIABETES-VDV.BE

Elke werkdag van 9 tot 17 uur

De actieve voedingsdriehoek



© VIG

1. Lichaamsbeweging elke dag!

Helemaal onderaan wordt in het grootste vak het belang van **beweging** aangegeven. Dat kan fietsen zijn, wandelen, de trap opgaan, zwemmen, dansen, voetballen, etc. Allemaal dingen die je elke dag kan doen! Dagelijks een half uur stevig bewegen heeft niet alleen een zeer positief effect op de bloedsuiker maar ook op de cholesterol en de bloeddruk. Het helpt bovendien het gewicht naar beneden te krijgen. Kortom, het vermindert het risico op hart- en vaatziekten sterk en zorgt voor een goed gevoel. De intensiteit en vorm van beweging wordt natuurlijk aangepast aan de persoon.

3. Graanproducten en aardappelen

Deze groep levert voornamelijk koolhydraten maar ook eiwitten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Ze worden in het lichaam omgezet in glucose en spelen daarom een grote rol in de waarde van uw bloedglucose. Koolhydraten is de verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan goede koolhydraten, rijk aan vezels, zoals donkere broodsoorten, volkoren deegwaren, ongepeelde rijst, etc. Zij bevatten immers meer vitamines en mineralen en bevorderen de spijsvertering. De aanbevolen dagelijkse dosis is afhankelijk van de leeftijd, geslacht, de activiteit en dus de benodigde energie. Zij schommelt tussen 5 à 12 sneden brood (175 – 420 g) en 3 tot 5 aardappelen (210 – 350 g).

5. Fruit

Fruit levert enkelvoudige koolhydraten onder de vorm van fructose of vruchtensuiker die zeker een invloed heeft op het bloed-suikergehalte. Het is ook een belangrijke bron van vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels. In een gezonde voeding zijn minstens twee porties fruit per dag nodig, maar wegens de invloed op het bloedsuikergehalte mag het zeker niet onbeperkt gebruikt worden.

Eet dagelijks 2 stukken - liefst vers - fruit.

8. Smeer- en bereidingsvet

Voor smeer- en bereidingsvet is slechts een klein vakje voorzien. Ze leveren veel energie, zelfs tweemaal zoveel als eiwitten en koolhydraten, maar ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Wees zuinig met vetstof en geef de voorkeur aan vetten met een laag gehalte aan verzadigde vetzuren. Olie, margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren genieten de voorkeur.

2. Water of vocht

De totale vochtbehoefte per dag ligt op minimum 2,5 liter. Om het vocht uit vaste voedingsmiddelen aan te vullen, moet je elke dag 1,5 liter water drinken.

Koffie, thee en bouillon kunnen ter afwisseling genuttigd worden.

Light - frisdranken bevatten zoetstoffen en en worden met mate gebruikt!

4. Groenten

Groenten leveren vooral oplosbare voedingsvezels, vocht, vitamines, mineralen en bio - actieve stoffen of antioxidanten. Ze kunnen ook kleine hoeveelheden koolhydraten bevatten (bvb. in maïs, erwten, rode bieten, pompoen). De oplosbare voedingsvezels zorgen voor een tragere opname van glucose ter hoogte van de darm, met tot gevolg een langzamere bloedsuikerstijging.

Daarom wordt aangeraden om zowel bij de warme maaltijd als bij de broodmaaltijd veel groenten te nuttigen. Voldoende afwisseling is belangrijk.

Eet minimum 300 g per dag.

7. Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Deze zijn bronnen van eiwitten, vitamines B en mineralen, waaronder hoofdzakelijk ijzer. Geef de voorkeur aan mager vlees (kip, konijn, ontvette ham,...) en vervang dit regelmatig door vis (2 tot 3 maal per week). Ook vette vissoorten (zalm, haring, ...) en schelpdieren zijn toegelaten omdat de vetten veel gezonder zijn dan de vetten in vlees. Soja - producten, peulvruchten en noten zijn een goed alternatief voor vlees, maar bevatten geen vitamine B12. Noten zijn tevens energierijk door het hoog vetgehalte. Peulvruchten bevatten veel koolhydraten en beïnvloeden wel het bloed - suikergehalte. Zij worden dus best met mate gebruikt. Per dag volstaat 100 g vlees, liefst mager.

Meer informatie over de actieve voedingsdriehoek vind je terug op de praktische fiches beschikbaar op www.via.be. Je kan ze daar onder pdf - formaat downloaden.

© VIG en Vlaamse Diabetes Vereniging vzw

Bewerking door de Dienst Wetenschappelijke Projecten CDSP • CWOA, augustus 2008

9. Restgroep

Dit is een toemaatje. Zoetigheden, snoepjes, chips, ... zijn hier terug te vinden. Ze leveren enkel energie en zijn vaak zeer suiker- en vetrijk. Ze dragen niet bij tot een gezonde voeding. Ook de inname van alcohol wordt best beperkt tot 1 à 2 glazen per dag. Wees voorzichtig met grote hoeveelheden alcohol. Alcohol heeft immers een glucoseverlagend effect dat meerdere uren kan duren. Combineer daarom steeds een glaasje alcohol met een koolhydraatrijke snack of maaltijd. Gebruik de restgroep slechts met mate en gebruik alternatieven als tussendoortje (zoals fruit of yoghurt!)