

# Ik heb diabetes...

## Gezond eten: algemene tips

- Tip 1** Eet op regelmatige tijdstippen.
- Tip 2** Sla geen maaltijden over.
- Tip 3** Neem dagelijks 3 hoofdmaaltijden met koolhydraten: brood (bij voorkeur volkoren), aardappelen, ontbijtgranen (bij voorkeur volkoren), volkoren rijst of pasta ... Eventuele tussendoortjes en een laatavond snack zijn afhankelijk van je diabetesmedicatie. Bespreek dit met je arts of diëtist(e).
- Tip 4** Neem per maaltijdgroep iets uit elke laag van de voedingsdriehoek.
- Tip 5** Vermijd zichtbaar vet, matig gebruik van vet, kies smeer- en bereidingsvetten met goede vetzuursamenstelling en arm aan verzadigde vetzuren.
- Tip 6** Matig zoutgebruik.
- Tip 7** Drink voldoende. Dagelijks is 1,5 liter vocht noodzakelijk, bij voorkeur water. Overleg eventueel gebruik van alcohol met je arts of diëtist(e).\*
- Tip 8** Stop de gewoonte om suiker te gebruiken: verminder de hoeveelheid suiker in thee, koffie en voedingsbereidingen: vervang deze eventueel door een kunstmatige zoetstof. Lees steeds het etiket op de verpakking: suikervrij betekent in de praktijk vaak dat het voedingsmiddel natuurlijke suikers bevat zoals vruchtensuiker, ofwel dat het te veel vetten bevat.
- Tip 9** Neem regelmatig en voldoende lichaamsbeweging (beweging stimuleert de suiker- en vetverbranding en vermindert de insulinebehoefte).
- Tip 10** Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

\* Gesuikerde frisdranken en sportdranken kunnen alleen gebruikt worden bij hypo en/of bij extra lichaamsbeweging.

## Nuttige websites:








### 1. VIGeZ Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie

[www.vigez.be](http://www.vigez.be)

### 2. VDV Vlaamse Diabetes Vereniging v.z.w.

[www.diabetes.be](http://www.diabetes.be) / Diabetes Infolijn 0800/96 333

## Met deze tips eet je moeiteloos gezond

Dit gebruik je beter <b>MEER</b>	Voedingsmiddelen	Dit gebruik je beter <b>MINDER</b>
<p>magere melk, magere yoghurt zonder suiker, karnemelk, magere platte kaas zonder suiker</p>	<p><i>melk, melkproducten</i></p> 	<p>volle melk, volle yoghurt, gesuikerde chocolademelk, gesuikerde melkdesserts</p>
<p>kaas met verlaagd vetgehalte minder dan 20%, licht kaas, magere kaas</p>	<p><i>kaas</i></p> 	<p>volvette kaas (48% en meer), roomkaas, Franse kazen</p>
<p>bruin brood, volkoren brood, roggebrood, volkoren beschuit, bruine pistolets of bruin stokbrood, rijstkoeken</p>	<p><i>brood</i></p> 	<p>suikerbrood, krentenbrood, boterkoeken, croissants, koekjes, wafels, pannenkoeken, blinis</p>
<p>wees matig met broodbeleg: magere kaas minder dan 20%, magere vleeswaren: rosbief, rookvlees, magere hesp, tong. Wees matig met confituur met verlaagd suikergehalte en chocoladeproducten</p>	<p><i>broodbeleg</i></p> 	<p>volvette kaas, roomkaas, vette vleeswaren: spek, paté, alle worstsoorten, confituur, chocoladeproducten, honing, stroop, speculaas</p>
<p>matig het vetgebruik; kies smeer- en bereidingsvetten met goede vetzuursamenstelling en arm aan verzadigde vetzuren; gebruik niet meer dan 1 eetlepel vetstof per persoon per warme maaltijd; besmeer brood matig met minarine; gebruik vetarme sladressings</p>	<p><i>vetten, boter</i></p> 	<p>vast frituurvet, varkensreuzel, vaste bak- en braadvetten, vette gebonden sauzen, mayonaise en afgeleiden</p>
<p>mager vlees van rund, paard, lam, kalf, varken (zonder vetranden), tong, mager vlees van kip, konijn, haas, vlees, ree en ander wild</p>	<p><i>Vlees</i></p> 	<p>vette vleessoorten: vet varkensvlees, vet rundsvlees, vet lamsvlees, vette worst en gehakt, vleessalades, kant en klaar vlees gerechten uit blik, diepvries; gepaneerd vlees, soorten paté, salami</p>
<p>alle vissoorten: kabeljauw, schol, schelvis, wijting, tarbot, tonijn, zeepaling, zalm, haring, sardienen, tong, garnalen, kreeft, krab, mosselen, niet gepaneerde diepvriesvis, visconserven op natuurlijk nat</p>	<p><i>Vis</i></p> 	<p>visconserven op olie, gepaneerde vis, kant en klare visbereidingen</p>

## Dit gebruik je beter MEER

gekookte aardappelen, niet vette aardappelpuree, ongepelde rijst, volkoren deegwaren en graanproducten, gerst, gier, bulgur

alle soorten verse groenten, groenten uit blik, glas en niet bereide diepvriesgroenten

alle soorten vers fruit, bananen en druiven in beperkte hoeveelheid: 1/2 banaan, 10-tal druiven zelfgekookte vruchten en vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker matig gebruik van noten

vla en pap bereid van magere of halfvolle melk zonder toegevoegde suiker. Magere yoghurt, magere platte kaas, magere vruchtenyoghurt met 0% suiker, magere platte kaas met vruchten en 0% suiker

wees zeer matig met producten uit deze groep: zelfs met suikervrije producten

radijsjes, kerstomaatjes, stukjes komkommer, bloemkool, met mate zoute biscuits en noten en enkel bij bijzondere gelegenheden

thee, koffie zonder suiker mineraalwater, spuitwater, groente- of tomatensap suikervrije frisdranken (max. 2 per dag) indien alcohol is toegestaan: max. 1 tot 2 consumpties niet zoete alcoholische dranken per dag (droge sherry, droge wijn, schuimwijn brut, een pintje...)

alle kruiden en specerijen, matig zout, essences, kunstmatige zoetstoffen (tabletten, poeder, vloeibaar)

## Voedingsmiddelen

*aardappelen, rijst, deegwaren*



*groenten*



*fruit*



*nagerecht*



*snoepgoed, koekjes, gebak*



*borrelhapjes*



*dranken*



*kruiden, specerijen, smaakstoffen*



## Dit gebruik je beter MINDER

beperk het gebruik van gefrituurde gerechten tot max. 1x per 14 dagen vermijd kant en klaar maaltijden zoals rijsten, macaronigerechten, gegratineerde pasta, pizza, bladerdeeggerechten, chips

groenten met veel saus of boter, gefrituurde groenten, beignets van groenten

vruchten op sap of siroop, geconfijte vruchten dadels, vijgen, droge rozijnen of abrikozen

pap, vla, pudding bereid met suiker, ijs, sorbet, gebak en koekjes. Wees voorzichtig met suikervrije alternatieven deze kunnen veel vet bevatten

alle soorten snoepgoed, chocoladeproducten, marsepein, drop, alle soorten koekjes, biscuits, gebak en chocolade

alle soorten vette borrelhapjes zoals kaas, worstsoorten, gefrituurde hapjes

thee, koffie met suiker, koffie met room alle soorten frisdranken en vruchtensappen, zoete wijnen, likeuren, advocaat, campari, vermouth, porto

suiker: alle suikers: tafelsuiker, rietsuiker, fructose, glucose, glucosestroop, moutstroop, chicoreistroop, honing