

# GEZONDE DIABETESVOEDING

AAN DE HAND VAN DE ACTIEVE  
VOEDINGSDRIEHOEK

- Patiëntinformatie -

AZ OUDENAARDE  
VZW



| [WWW.AZOUDENAARDE.BE](http://WWW.AZOUDENAARDE.BE) |



# GEZONDE DIABETESVOEDING

## AAN DE HAND VAN DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

### *De actieve* **VOEDINGSDRIEHOEK**

*voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding met voldoende beweging*

#### RESTGROEP

- beperk voedingsmiddelen uit deze groep

#### SMEER- EN BEREIDINGSVET

- wees matig met vet • kies voor de juiste soort

#### MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

- gebruik 3-4 glazen per dag
- bevatten koolhydraten onder vorm van lactose of melksuiker en/of toegevoegde suikers

#### KAAS

- gebruik max. 1-2 sneden (20-40 g) per dag
- kies voor de magere soorten
- bevat geen koolhydraten

#### GROENTEN

- gebruik min. 300 g per dag
- magere ongebonden soep is een goede aanvulling
- bevatten relatief weinig koolhydraten

#### GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- gebruik de hoeveelheid volgens jouw persoonlijk dagschema

#### WATER

- gebruik min. 1,5 l per dag (dranken met maximum 5 kcal/100 ml)

#### LICHAAMSBEWEGING

#### RESTGROEP

- bevat meestal koolhydraten onder de vorm van suiker en zetmeel, dikwijls ook veel vet en/of alcohol

#### SMEER- EN BEREIDINGSVET

- bevat geen koolhydraten

#### VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

- gebruik max. 75-100 g per dag
- kies voor magere vleessoorten
- gebruik wekelijks vis, ook vette vissoorten
- bevatten geen koolhydraten met uitzondering van peulvruchten en sommige andere vervangproducten die wel koolhydraten bevatten

#### FRUIT

- gebruik 2-3 stuks per dag, volgens jouw persoonlijk dagschema
- bevat koolhydraten onder vorm van fructose en/of glucose

#### GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

- bevatten koolhydraten onder vorm van zetmeel

#### WATER

- bevat geen koolhydraten

#### LICHAAMSBEWEGING

- volwassenen: minstens 30 minuten per dag
- kinderen en jongeren: minstens 60 minuten per dag

een uitgave van de Commissie Voeding van de Diabetes Liga  
bron: VIGeZ Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie - [www.vigez.be](http://www.vigez.be)  
bewerking: Diabetes Liga vzw - [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)



De voedingsdriehoek is bij het samenstellen van een gezonde, gevarieerde voeding een handig hulpmiddel.

**Beweging**, minstens een half uur extra per dag, levert een belangrijke bijdrage tot een goede gezondheid.

**Water** of vocht is een onmisbaar bestanddeel van ons lichaam. Onze vochtbalans moet dagelijks in evenwicht blijven. Hiervoor hebben we onder normale omstandigheden minimum 1,5 liter uit de vochtgroep nodig. Dranken die tot deze groep behoren zijn water, koffie, thee en ongebonden groentesoep.

Light frisdranken met minder dan 5 kcal per 100 ml beperken tot maximum ½ liter per dag. Fruitsappen, groentesappen, alcoholische dranken, gesuikerde frisdrank, sportdranken en light dranken met meer 6 kcal per 100 ml behoren niet tot deze groep.

**Graanproducten en aardappelen** leveren koolhydraten aan het lichaam onder de vorm van zetmeel. Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan vezelrijke producten, zoals donkere broodsoorten, volkoren deegwaren, ongepelde rijst, enzovoort.

**Groenten** leveren vooral oplosbare voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze bevatten op enkele uitzonderingen na weinig koolhydraten. Het is aangewezen minstens 300 gram groenten per dag te eten, zowel bij warme maaltijden als bij broodmaaltijden. Zorg vooral voor voldoende afwisseling. Ook regelmatig soep op het menu zetten, is een aanrader.

**Fruit** levert enkelvoudige koolhydraten. Het is ook een belangrijke bron van vitaminen, mineralen en oplosbare voedingsvezels. In een gezonde voeding zijn twee à drie porties fruit per dag nodig. Fruit heeft een grotere invloed op het bloedsuikergehalte dan groenten. Daarom mag je het niet onbeperkt eten. Geef in ieder geval de voorkeur aan vers fruit.

**Melkproducten** zijn bronnen van melksuiker en brengen onder meer calcium aan. Magere en halfvolle melkproducten zoals magere en halfvolle melk, karnemelk en magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt die gezoet is met energievrije zoetstoffen, krijgen de voorkeur. Ze bevatten koolhydraten onder de vorm van melksuiker en hebben daardoor een invloed op de bloedglucose. Sojadrink die

verrijkt is met calcium kan een goed alternatief zijn voor melk. Vaste en halfvaste kazen bevatten geen lactose, maar zijn wel bronnen van verzadigde vetten. Geef steeds de voorkeur aan magere kaassoorten.

**Vlees, vis, eieren en vervangproducten** zijn bronnen van eiwitten, vitaminen en mineralen waaronder voornamelijk ijzer. Deze producten kan je dagelijks eten, maar het is wel aangewezen dat in kleine hoeveelheden te doen (100 - 120 g). Vlees kan veel verzadigde vetzuren bevatten. Geef de voorkeur aan mager vlees. Vervang regelmatig vlees door vis. Vis eet je best 2 tot 3 maal per week. Ook vette vissoorten zijn goed omdat ze veel essentiële vetzuren bevatten. Met andere woorden: het vet in vis is veel gezonder dan het vet in vlees. Eieren mag je dan weer niet te vaak eten: best maximaal 3 dooiers per week. Eiwit mag je wel vaker eten. Sojaproducten zoals tofu en tempeh, quorn en seitan zijn een goed alternatief voor vlees. Daar staat wel tegenover dat ze geen vitamine B12 bevatten. Peulvruchten bevatten naast eiwitten ook veel voedingsvezels en koolhydraten. Reken deze laatste mee in de maaltijd! Noten zijn energierijk door hun hoog vetgehalte, dat echter wel van een goede kwaliteit is.

**Smeer- en bereidingsvetten** leveren veel energie, maar ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Toch is het aangewezen ze niet te veel te gebruiken. Wees matig met de vetstof voor het smeren van de boterham en voor de bereiding van de maaltijden (slechts 1 eetlepel per persoon) en geef de voorkeur aan de soorten met een laag gehalte aan verzadigde vetzuren (maximum 1/3 van het totaal vetgehalte).

**Restgroep.** Tot dit toemaatje behoren zoetigheden zoals gebak, chocolade, ijs, snoepjes, maar ook speciale dieetproducten zonder suiker, alcohol, gesuikerde melkdesserts, chips en andere zoutjes. Ze leveren weliswaar veel energie, maar ze dragen niet bij tot een gezonde voeding. Eet slechts uitzonderlijk iets uit deze restgroep en laat je niet misleiden door de reclame voor allerlei zogenaamde “diabetesvriendelijke producten”.

# Over koolhydraten, vetten en voedingsvezels

In een gezonde diabetesvoeding wordt aandacht besteed aan koolhydraten, vetten en voedingsvezels.

## Koolhydraten

Vaak duidt men koolhydraten ook aan met de term “suikers”. Die zitten dus niet enkel in gebak en snoep, maar ook in graanproducten, aardappelen, fruit en melkproducten. Koolhydraten zijn belangrijk als energiebron en spelen een grote rol in het handhaven van een normaal bloedsuikergehalte. In een gezonde diabetesvoeding is het belangrijk rekening te houden met de hoeveelheid ingenomen koolhydraten en de spreiding ervan tijdens de dag.

## Koolhydraten ruilen

Het zogenaamde koolhydraatruilwaardensysteem biedt een beter inzicht in de hoeveelheid koolhydraten die in levensmiddelen zitten. Dit is vooral belangrijk voor personen met diabetes type 1. Dit systeem helpt het evenwicht te bewaren tussen de hoeveelheid insuline in het lichaam en de ingenomen koolhydraten. Je kan op die manier dus gevarieerd blijven eten.

Het systeem zet alle voedingsmiddelen waarin koolhydraten zitten om in ruilwaarden. Elke koolhydraatruilwaarde bevat ongeveer 12,5 gram koolhydraten. Dit is de hoeveelheid die men ook terugvindt in een sneetje brood van 30 gram, een aardappel van 70 gram, een appel, enzovoort.

De diëtist kan je een uitgebreide ruilwaardenlijst bezorgen. Als je daar wat mee oefent, kweek je snel automatismen om de ingenomen koolhydraten goed bij te houden.

## Vetten

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. We onderscheiden verzadigde (zoals in vlees, volle melkproducten, boter en kaas) en onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld in vette vis, oliën, smeer- en bereidingsvetten en noten). Personen met diabetes hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Vooral verzadigde vetten hebben hierop een ongunstige invloed. Onverzadigde vetten hebben daarentegen een gunstige invloed op de bloedvetten.

## Voedingsvezels

Daarnaast gaat de voorkeur steeds naar vezelrijke producten (zoals volkorenbrood en graanproducten, aardappelen, groenten, fruit en peulvruchten). Deze zorgen voor een betere verzadiging en een goede darmtransit. De oplosbare voedingsvezels (onder meer in groenten, fruit en peulvruchten) zorgen bovendien voor een tragere opname van glucose, waardoor het glucosegehalte in het bloed trager stijgt.

## Over zoetstoffen

- Een zeer beperkt gebruik van suiker bij een goed geregelde diabetes zonder overgewicht vormt geen probleem. Zoetstoffen zijn een goed alternatief om suiker te vervangen voor de zoete smaak (voorbeeld bij bereiding van rabarber, in natuuryoghurt,...) of om de calorieën te beperken.
- Zoetstoffen en vervangsuikers zijn onder te verdelen in volgende groepen:
  1. *Intensieve zoetstoffen* (zoals sacharine, cyclamaat, aspartaam, acesulfaam-K, sucralose, steviolglycosiden uit steviaplant, ...). Ze zijn vele malen zoeter dan suiker, hebben *geen invloed op het bloedsuikergehalte* en brengen geen energie aan.
  2. Maltitol, isomaltitol, sorbitol, mannitol, lactitol, erythritol en xylitol behoren tot de groep van *de polyolen*. Deze suikervervangers zijn iets minder of ongeveer even zoet als suiker. Ze leveren ongeveer de helft van de energie en *hebben weinig of*

*geen invloed op het bloedsuikergehalte. Ze kunnen wel een laxerend effect hebben.*

3. *Tagatose* is een zoetmiddel dat wordt verkregen uit lactose (= melksuiker). De zoetkracht is ongeveer even groot als die van suiker, maar het zoetmiddel brengt minder dan de helft van de calorieën van suiker aan. *De invloed op de bloedsuikerspiegel is verwaarloosbaar.*
4. *Fructose* (= vruchtensuiker) en andere alternatieve suikers zoals moutstroop (= maltose), maïsstroop, cichoreistroop en honing zijn broertjes van gewone suiker. Ze leveren evenveel energie en *zullen de bloedsuikerwaarden wel beïnvloeden.* Ze worden nochtans veel gebruikt in producten met vermelding 'suikervrij' of 'geschikt voor mensen die het gebruik van gewone suiker willen of moeten vermijden'. Laat je dus niet beetnemen, lees steeds aandachtig de samenstelling op de verpakking!

Zoetstoffen zijn te verkrijgen in vloeibare vorm, tabletvorm, poedervorm.

Sommige zijn ook een combinatie van verschillende zoetstoffen. Enkele merknamen: Canderel (Aspartaam, Sucralose, green stevia), Damhert Tagatose, Natrena, Hermesetas, Stevia, Céréal Stevia Sweet, Prodia, Carrefour Stylesse sucralose, Delhaize sweetener, Aldi Sanoform en Süssli, Pure Via, Colruyt Boni selection, Albert Heijn sweetener, sucralose en stevia, ...

## Over “speciale voedingsmiddelen” met benaming suikerarm, zonder suiker, light, ...

Hierbij moeten volgende vragen gesteld worden: of deze producten gezonder zijn, minder energie leveren en beter geschikt zijn voor mensen met diabetes.

Het spreekt voor zich dat het eenvoudig vervangen van suiker door een zoetstof of een vervangsuiker niet altijd voldoende is om een gezonder



voedingsmiddel te bekomen. Een gezond voedingsmiddel moet ook vetarm zijn, vooral arm aan verzadigd vet en indien mogelijk vezelrijk. Het is zeker niet eenvoudig om goede en minder goede producten uit het grote assortiment te onderscheiden. Vooral mensen met type 2 diabetes en verwanten laten zich vaak door de verwarrende slogans tot de aankoop van dit gamma producten verleiden. Nochtans zijn er in het gewone productengamma heel wat voedingsmiddelen te vinden die niet alleen voor de gezonde populatie, maar ook voor mensen met diabetes een betere keuze zijn.

## **De term 'light'**

De term 'light' betekent 'minder' van een bepaalde voedingsstof. Zo zijn er lightproducten met minder vet, zout, suiker, alcohol, .... . 'Light' dekt dus een hele lading.

Bepaalde lightproducten leveren echter evenveel energie als het gewone product. Bekijk dus goed de samenstelling van dergelijke producten en vergelijk deze met de gewone producten. Het gamma producten is zo verscheiden en uitgebreid, dat je best aan een diëtist(e) vraagt of een bepaald lightproduct in de voeding kan worden gebruikt.

Light frisdranken moeten minder dan 5 kcal per 100 ml bevatten en moeten beperkt worden tot ½ liter per dag.

## **Zonder suiker**

Producten met benamingen zoals 'zonder suiker' geven vaak de indruk dat deze voedingsmiddelen geen koolhydraten meer bevatten en vrij te gebruiken zijn. Niets is echter minder waar. 'Zonder suiker', 'suikervrij' of een gelijkaardige benaming betekent enkel dat er geen gewone suiker aan het voedingsmiddel is toegevoegd. Deze producten kunnen ofwel enkel natuurlijke suiker bevatten (bv. vruchtensuiker of moutsuiker) of gezoet zijn met polyolen of energievrije zoetstoffen. Polyolen (bv. maltitol, sorbitol...), veelal verwerkt in de zogenaamde diabetesproducten, hebben als belangrijkste nadeel dat ze bij het gebruik van grote hoeveelheden buikpijn veroorzaken.

Het is dus héél belangrijk kritisch de samenstelling op de verpakking te bekijken, wat niet altijd eenvoudig is. Veel producten geven zeer onduidelijke of soms onvolledige informatie.

## Hulp van de diëtist

Op het vlak van voeding is de diëtist de specialist die je kan ondersteunen en begeleiden bij het aanpassen van je voedings- en leefgewoonten. Dat kan via een individueel aangepast dagschema, dat rekening houdt met je persoonlijke situatie.

Daarnaast kan de diëtist antwoorden op vragen rond product- en etiketinformatie, het uitwerken van recepten ...

Het diëtistenteam van AZ Oudenaarde kan je steeds verder begeleiden. Voor iedere persoon met diabetes wordt voor minstens 2 consultaties per jaar van een half uur een tegemoetkoming voorzien (met [diabetespas](#) en [zorgtraject diabetes](#)). Ben je in behandeling in de [diabetesconventie](#), dan kan je gratis de diëtist van het diabetescentrum raadplegen. Vaak zijn er extra tegemoetkomingen vanuit de aanvullende ziekteverzekering van het ziekenfonds. Informeer ernaar bij je behandelend arts en ziekenfondsdiëtist.

## Over Diabetes Liga

De diabetes Liga is een onafhankelijke vereniging met meer dan 70 jaar ervaring rond diabetes.

De vereniging biedt ondersteuning en initiatieven aan die bijdragen tot een optimale levenskwaliteit voor mensen met diabetes.

Ook in onze regio is een lokale afdeling actief, namelijk 'Plaatselijke Afdeling Oudenaarde Ronse'.

Ook het diabetesteam van AZ Oudenaarde, onder leiding van Dr. Wim Maes, zit in de bestuursploeg. Lid worden kan voor slechts 30 EUR / Jaar. Dit kan via [www.diabetes.be/lidworden](http://www.diabetes.be/lidworden)



## Diabetes Infolijn

Bel gratis 0800 - 96 333

**Voor meer info raadpleeg:**  
**Diëtisten AZ Oudenaarde**  
Diëtiste diabeteseducator: Nadine Van Oostenryck

**T 055 33 60 81**

**E-mail: [dieetkeuken@azoudenaarde.be](mailto:dieetkeuken@azoudenaarde.be)**

AZO/VOE/248  
V1.0

**AZ OUDENAARDE**  
VZW



**AZ OUDENAARDE VZW**

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

[info@azoudenaarde.be](mailto:info@azoudenaarde.be)

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