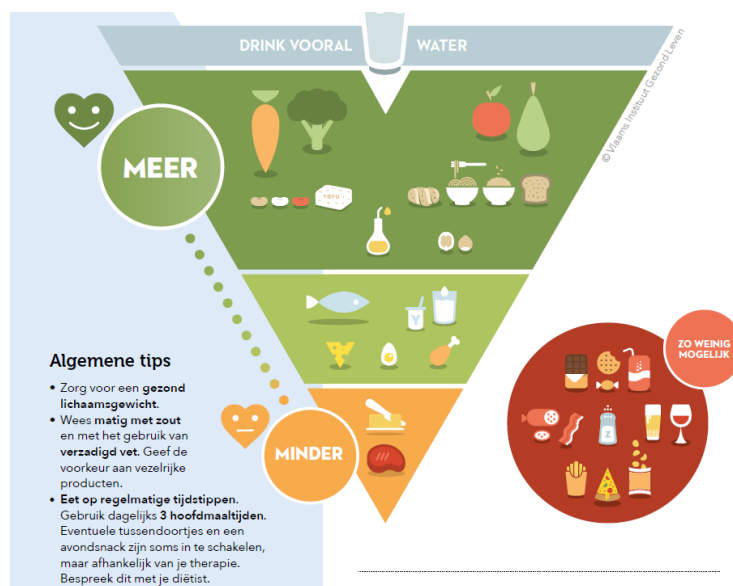


## GEZONDE DIABETESVOEDING



## Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE  
VZW

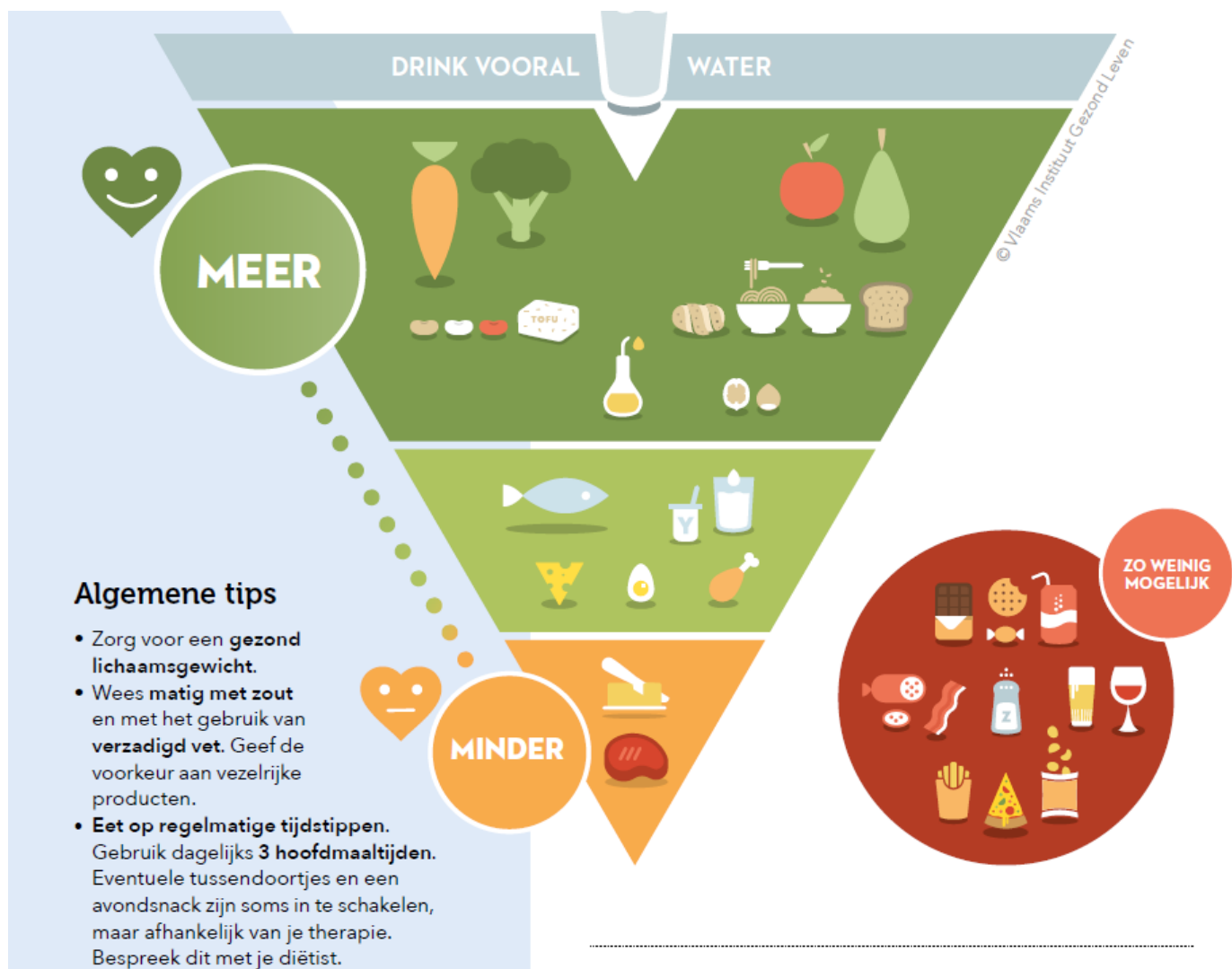


[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)

Volg ons op f  in



# Gezonde diabetesvoeding



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

## Water

Water of vocht is een onmisbaar bestanddeel van ons lichaam. Onze vochtbalans moet dagelijks in evenwicht blijven. Onder normale omstandigheden hebben we minimum 1,5 liter uit deze groep nodig. Geef de voorkeur aan water. Ongezoete koffie of thee kan ter



afwisseling gedronken worden. Dranken met minder dan 5 kcal hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Beperk licht dranken tot maximum ½ liter per dag. Fruitsappen, groentesappen, alcoholische dranken, gesuikerde frisdrank en sportdranken behoren niet tot deze groep.

## DONKERGROEN

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

- **Fruit:** alle vers fruit is gezond. Er zijn geen verboden vruchten voor diabetespatiënten, maar sommige fruitsoorten bevatten meer koolhydraten en dan moet de portiegrootte aangepast worden. Het is ook een belangrijke bron van vitaminen, mineralen en oplosbare voedingsvezels.
- **Groenten:** kies voor een ruime portie groenten bij de brood- en warme maaltijd. Soep regelmatig op het menu plaatsen, is ook een aanrader. De meeste groenten bevatten weinig koolhydraten, maar leveren vooral oplosbare voedingsvezels, vitaminen en mineralen.
- **Volle granen en aardappelen:** kies voor volkoren (vezelrijke) graanproducten, zoals volkoren deegwaren, ongepelde rijst, donkere broodsoorten, ... Granen en aardappelen zijn een belangrijke bron van koolhydraten in de vorm van zetmeel. Gebruik de hoeveelheid volgens jouw persoonlijke 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 verzadigend. Vanwege de aanbreng 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 is een goede gewoonte! Noten zijn wel vet en dus energierijk. Hou het daarom bij een handje.
- **Oliën en vetten:** kies voor plantaardige oliën, vermijd palm- en kokosolie. Je kan ook kiezen voor vloeibare margarine. Gebruik 1 eetlepel vetstof bij de warme maaltijd. Besmeer elke snede brood met een mespunt zachte smeerstof (in kuipjes verpakt en meteen smeerbaar).

## LICHTGROEN

- **Vis:** zet 1 à 2 keer per week vis op het menu. Denk niet alleen aan magere vissoorten, maar ook aan de vette soorten.
- **Melkproducten:** melkproducten bevatten van nature koolhydraten onder de vorm van melksuiker (lactose). Kies voor de varianten zonder toegevoegde suiker zoals (karne)melk en yoghurt die gezoet is met energievrije zoetstoffen. Je kan ook calciumverrijkte sojadrank natuur drinken.
- **Kaas:** kaas bevat meestal geen koolhydraten, maar is wel een bron van verzadigde vetten. 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 (varken, rund) en vers boven bewerkt. Ga bij voorkeur voor magere vleessoorten.

## ORANJE

Beperk het gebruik van boter, halfvolle boter, kokosvet, 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. Deze leveren veel energie en dragen niet bij tot een gezonde voeding. Eet eerder uitzonderlijk voedingsmiddelen uit deze groep en laat je niet misleiden door 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 worden koolhydraten ook aangeduid met de term "suikers". Koolhydraten zijn een belangrijke 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. Voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten: graanproducten en aardappelen (zetmeel), fruit (fructose of vruchtensuiker), peulvruchten, sommige groenten (zoals pastinaak, suikermaïs, doperwtjes, rode biet, artisjok, ...), melkproducten (lactose), plantaardige dranken op basis van granen, noten en zaden, gefrituurde snacks, chips, cake, taart, chocolade, koeken, snoep, ijs, zoet boterhambeleg, frisdrank, sommige alcoholische dranken, ...

### 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. Deze hoeveelheid is terug te vinden 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 daarentegen hebben een gunstig effect op de bloedvetten.

## Voedingsvezels

De voorkeur gaat 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

- Zoetstoffen zijn een goed alternatief voor suiker omwille van hun zoete smaak (voorbeeld bij bereiding van rabarber, in natuuryoghurt,...) of om de calorieën te beperken.
- Zoetstoffen en vervangsuikers worden onderverdeeld 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 *beïnvloeden de bloedsuikerwaarden wel*. 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 of 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 Sanofarm en Süssli, Pure Via, Colruyt Boni selection, Albert Heijn sweetener, sucralose en stevia, ...





Zusto: heeft slechts  $\frac{1}{4}$  calorieaanbreng ten opzichte van suiker. De samenstelling is vulstof polydextrose en oplosbare vezels uit maïs, cichorei en zoetstoffen isomalt, erythritol en sucralose.

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

Stel je de vraag of deze producten gezonder zijn, minder energie leveren en beter geschikt zijn voor mensen met diabetes.

Het spreekt voor zich dat het eenvoudigweg 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 laten zich vaak door de verwarrende slogans verleiden tot de aankoop van dit gamma producten. Nochtans zijn er in het gewone productengamma heel wat voedingsmiddelen te vinden die niet alleen voor gezonde mensen, maar ook voor diabetespatiënten een betere keuze zijn.

### 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 de samenstelling van dergelijke producten en dus goed en vergelijk ze met de gewone producten. Het gamma 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 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 dat er geen gewone suiker aan het voedingsmiddel is toegevoegd. Deze producten kunnen ofwel enkel natuurlijke suikers 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 de samenstelling op de verpakking kritisch te bekijken, wat niet altijd eenvoudig is. Veel producten geven zeer onduidelijke of soms onvolledige informatie.

## Hulp van de diëtist

De diëtist kan je 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 diabetespatiënt wordt per jaar voor minstens 2 consultaties van een half uur een tegemoetkoming voorzien.

Dit bij [voortraject diabetes](#) (= opvolging van een patiënt met diabetes type2) en [zorgtraject diabetes type2](#).

Vaak zijn er ook nog extra tegemoetkomingen vanuit de aanvullende ziekteverzekering van het ziekenfonds. Informeer ernaar.

Ben je in behandeling in de [diabetesconventie](#), dan kan je gratis de diëtist van het diabetescentrum raadplegen.

## 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.

Op de website [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be) kan u ook veel nuttige informatie vinden. Lid worden kan voor slechts 30 EUR / Jaar. Dit kan via [www.diabetes.be/lidworden](http://www.diabetes.be/lidworden)



**Voor meer info raadpleeg:  
Diëtisten AZ Oudenaarde**

Diëtiste-diabeteseducator: Nadine Van Oostenryck

☎ 055 33 60 81

✉ [dieetkeuken@azoudenaarde.be](mailto:dieetkeuken@azoudenaarde.be)



**AZ Oudenaarde vzw**

**AZ OUDENAARDE**  
VZW



AZO/VOE/248

Laatst aangepast op 03/07/2020

V.U.: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

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

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