

DIEETAFDELING

Gezonde voeding bij diabetes

Voeding en beweging zijn 2 zeer belangrijke pijlers in de behandeling van (pre)diabetes. Een gezonde voeding met extra aandacht voor koolhydraten, vezels en vetten, en daarnaast voldoende beweging, dragen bij tot een betere bloedsuikerspiegel (glycemie) en verlagen het risico op complicaties (vb. hart- en vaataandoeningen).

KOOLHYDRATEN IN DE VOEDING

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie en kunnen bijdragen tot een goede glycemiecontrole. Ze hebben een slechte reputatie gekregen als dikmakers of ongezond, maar zijn onmisbaar in een gezonde voeding, evenals bij diabetes. Het is echter wel belangrijk om de juiste soort koolhydraten op de juiste momenten te eten.

De groep koolhydraten bestaat uit enkelvoudige en meervoudige koolhydraten. De enkelvoudige worden vlot in ons lichaam opgenomen met een snelle glycemiestijging tot gevolg en zijn daarom vaak beter gekend als snelle suikers. Voorbeelden hiervan zijn kristalsuiker, honing en de suiker in koekjes. De meervoudige koolhydraten worden trager verwerkt wat leidt tot een meer geleidelijke stijging van je glycemie. Deze vorm vind je bijvoorbeeld terug in graanproducten en aardappelen. Vezels vertragen de opname van koolhydraten, hierdoor zal je glycemie stabiel blijven. Je kiest dus best altijd voor volkorenproducten in plaats van de geraffineerde 'witte' producten.

VETTEN IN DE VOEDING

Vetten zijn de reservebrandstoffen van het lichaam. Tussen de maaltijden of tijdens inspanningen van langer dan een half uur wordt de vetvoorraad van het lichaam aangesproken als energiebron. Daarnaast worden vetten ook gebruikt om de lichaamscellen op te bouwen. Vetten vormen dus een belangrijk onderdeel van de voeding. Ze zijn onmisbaar voor het lichaam. Toch is er veel te doen rond vet in de voeding. Er zijn twee punten van belang.

Kwaliteit: Soort vet in de voeding

Het is belangrijk om aandacht te besteden aan het soort vet. Er bestaan twee grote groepen: verzadigde en onverzadigde vetten.

- *Verzadigde vetten* verhogen het LDL-cholesterolgehalte (slechte cholesterol) in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct en/of een beroerte) toe. Verzadigd vet komt veel voor in boter, volvette kaas, volle zuivelproducten, vet vlees, vette vleeswaren, koekjes, chocolade, gebak en fastfood.
- *Onverzadigde vetten* verhogen het HDL-cholesterolgehalte (goede cholesterol) in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten af. Onverzadigd vet komt veel voor in bijna alle soorten olie (met uitzondering van palm- en kokosolie/vet), vloeibare bak- en braadmargarines, minarine, noten en vette vis.

Kwantiteit: Hoeveelheid vet in de voeding

Wanneer er te veel vet ingenomen wordt via de voeding, kan het lichaam het vetoverschot niet verbranden. Het wordt dan opgeslagen met een stijging van het lichaamsgewicht tot gevolg. Voedingsmiddelen bevatten soms meer vet dan op het eerste gezicht lijkt. Denk hierbij vooral aan 'onzichtbaar' vet in kaas, charcuterie, koeken, chocopasta, ...

WELKE VOEDINGSPRODUCTEN KIEZEN, WELKE BEPERKEN?

Hieronder vindt u per voedingsgroep een algemeen overzicht van producten die de voorkeur hebben en producten die u het best beperkt of zo weinig mogelijk inschakelt in een gezonde voeding.

- **Voorkeur**

Dit zijn producten die dagelijks op het menu mogen staan.

- **Beperken**

Beperk het gebruik van deze producten tot 1 of 2 keer per week.

- **Zo weinig mogelijk**

Gebruik deze voeding slechts ter uitzondering.

Bepaalde voeding is best te vermijden bij diabetes, dit wordt vermeld bij het voedingsmiddel zelf.

BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Deze groep is een goede bron van koolhydraten, vezels en vitaminen van de B-groep. De vezels in aardappelen of volkoren graanproducten dragen bij aan een gezonde bloeddruk en helpen het risico op hart- en vaataandoeningen te verlagen. Ze zullen ook bijdragen tot een snellere verzadiging en een goede darmtransit. Eet volle granen of aardappelen bij elke hoofdmaaltijd (ontbijt, lunch, avondmaal). Afhankelijk van de diabetesmedicatie kunnen deze al dan niet worden ingeschakeld als tussendoortje. Vetrijke aardappelgerechten worden best beperkt tot max. 1 keer om de 2 weken.

Voorkeur

Volkoren of bruin brood met min. 50% volle granen

- Volkoren-, voltarwe-, roggebrood
- Bruin of meergranen brood met min. 50% volle granen
- Volkoren versie van pistolet, piccolo, stokbrood, beschuit, cracker, rijst-, mais-, speltwafel
- Havervlokken, havermout, muesli, granola volkoren ontbijtgranen zonder suiker/chocolade

Beperken

Wit of bruin brood met minder dan 50% volle granen

- Wit brood, toastbrood, melkbrood
- Bruin of meergranen brood met minder dan 50% volle granen
- Witte versie van sandwich, pistolet, piccolo, stokbrood, beschuit, cracker, rijst-, mais-, speltwafel
- Muesli, granola, ontbijtgranen met suiker/chocolade

Zo weinig mogelijk

- Rozijnenbrood, suikerbrood
- Croissant en koffiekoeken
- Alle soorten koek en gebak
- Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en/of fantasie-ontbijtgranen

BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Voorkeur

- Aardappelen: gekookt, gestoomd, puree zonder boter (met melk)
- Volkoren deegwaren
- Bruine of volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulghur, tarwekorrels, quinoa, gierst, gerst, boekweit, volkoren couscous

Beperken

- Aardappelen: gebakken
- Witte deegwaren, rijst, witte couscous

Zo weinig mogelijk

- Aardappelen: gefrituurd (friet, kroketten, ...)
- Puree met boter of puree in poedervorm
- Chips
- Pizza

GROENTEN

Eet minstens 2 maal per dag groenten (in totaal 300g), schakel ze dus zeker in bij de warme maaltijd en bij de broodmaaltijd. Probeer gekookte groenten en rauwkost af te wisselen. Varieer ook in kleur, zo krijg je een waaier aan vitaminen en mineralen op je bord.

Groenten bevatten weinig koolhydraten en kunnen gebruikt worden als gezond tussendoortje.

Voorkeur

- Verse groenten (ook avocado)
- Diepvriesgroenten zonder sauzen of room
- Groenten uit blik/glas
- Gepekeld groenten (vb. zilveruitjes, augurken)
- Soep zonder bindmiddelen, room of vlees
- Olijven (max. handjevol/dag)
- Mais (bevat koolhydraten)

Beperken

- Diepvriesgroenten met sauzen of room
- Soep (in blik/brik) met room en/of vlees

Zo weinig mogelijk

- Instant soep (vb. Royco soep)

FRUIT

Fruit bevat veel vitaminen, mineralen en vezels en past zeker ook in een diabetesvoeding. Wissel net zoals bij groenten voldoende af in kleur. In fruit komen zowel meervoudige als enkelvoudige koolhydraten voor, het eten van fruit zorgt dus voor een glycemiestijging. Bij bepaalde diabetesmedicatie is het afgeraden om fruit als tussendoortje te eten. Het diabetesteam zal u hierover informeren: *Ik mag wel/geen fruit inschakelen als tussendoortje.*

Voorkeur

- Vers of diepvriesfruit
- Fruit in blik/glas op sap

Zo weinig mogelijk

- Diepvriesfruit met sauzen/suiker
- Gedroogd fruit
- Fruit in blik/glas op siroop
- Fruitsap/smoothies
- Vruchtenlimonade, sapconcentraat, gesuikerde grenadine

OLIËN EN VETSTOFFEN

Als vuistregel kan je stellen dat zachte en vloeibare margarines en zachte minarines goed zijn en dat harde margarine best wordt vermeden. Het is voldoende om één mespuntje voor brood en maximum één eetlepel vetstof per persoon te gebruiken bij de warme maaltijd. Vetten weglaten is geen goed idee omdat ze ons vitamine A, D, E en K leveren, net als essentiële vetzuren.

Voorkeur

- Arachideolie, druivenpitolie, koolzaadolie, maisolie, notenolie, olijfolie, saffloerolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie
- Frituurolie (mix van plantaardige oliën)
- Zachte/vloeibare bak- en braadvetten
- Zachte minarine/margarine

Beperken

- (light) mayonaise
- Dressing
- Vinaigrette

Zo weinig mogelijk

- Frituurvet (vast bij kamertemperatuur), ossewit, reuzel
- Harde margarines of boter in blok/wikkel
- (halfvolle) boter
- Kokosolie/vet, palmolie/vet

Let er op dat je enkel vetten verhit die tegen verhoogde temperaturen bestand zijn. Onderstaande lijst geeft hierbij een overzicht.

<i>Geschikt voor koude bereidingen</i>	<i>Geschikt voor koude en warme bereidingen</i>	<i>Geschikt voor frituren (tot max. 175°C)</i>
Koolzaadolie	Arachideolie	Arachideolie
Lijnzaadolie	Koolzaadolie	Maisolie
Notenolie (hazelnoot, walnoot)	Maisolie	Olijfolie
Sojaolie	Olijfolie	Zonnebloemolie
Tarwekiemolie	Zonnebloemolie	Mix van bovenstaande

VLEES EN EIEREN	
Vlees is een bron van verzadigde vetten. Vleessoorten zoals rood en bewerkt vlees hebben een slechte invloed op de gezondheid. Probeer maximaal 2-3 maal per week wit vlees en 1-2 maal per week rood vlees te eten. Bewerkt vlees schakel je best zo min mogelijk in. Kies geregeld voor vis of een vleesvervanger.	
Voorkeur <i>Wit vlees (mager)</i> • Kalkoenborst, kipfilet • Struisvogelfilet, -steak • Duif of wild gevogelte (fazant, eend, patrijs, ...) • Magere vleeswaren van gevogelte (kippenwit, kalkoenham) <i>Rood vlees (mager)</i> • Rundsvlees (steak, rosbief, stoofvlees, ...) • Kalfsvlees (gebraad, lapje, kotelet, ...) • Mager of halfvet varkensvlees (varkenshaasje, mignonette, stoofvlees) • Paardenvlees of schapenvlees • Mager of halfvet lamsvlees (filet, lapje, stoofvlees) • Haas, ree • Ham, gerookte vleeswaren (filet d'Anvers, filet de saxe), paardenfilet, gebrad, bacon, rosbief	Beperken <i>Wit vlees (vetter of bewerkt)</i> • Orgaanvlees • Gepaneerd gevogelte (schnitzel, nuggets: bevat koolhydraten) • Gehakt en gehaktbereidingen • Vette vleeswaren van gevogelte (kalkoensalami) <i>Rood vlees (vetter of bewerkt)</i> • Orgaanvlees • Gepaneerd rood vlees (schnitzel: bevat koolhydraten) • Gehakt en gehaktbereidingen (hamburger, blinde vink, worst, ...) • Witte/zwarte beuling • Vleessalade • Bereide worst: hespenworst, lunchworst, kalfsworst, Parijse worst, ... • Leverpastei, paté • Vleesbrood • Salami

VIS	
Voorkeur Verse vis / Diepvriesvis Vis in blik op eigen nat • <i>Magere vis: <2g vet/100g</i> Allasaka pollak, garnaal (grijs/roos, gekookt), kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab, kreeft, langoustine, leng, rog, roodbaars, schar, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, victoriabaars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zee-kreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft • <i>Halfvette vis: 2-10g vet/100g</i> Ansjovis, forel, heilbot, inktvis, karper, mossel, oester, tarbot, zalmforel, zee- of goudbrasem, zeepaling, zwaardvis • <i>Vette vis: >10g vet/100g</i> Botervis, haring, makreel, rivierpaling, sardientjes, zalm	Beperken • Vissalade (met mayonaise) • Vis of visproducten die gefrituurd of gepaneerd zijn: bevat koolhydraten (vb. fishsticks)

EIEREN, PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS	
Eieren, peulvruchten en andere vleesvervangers zijn een goede bron van eiwitten. Peulvruchten bevatten daarnaast nog meervoudige koolhydraten. Schakel ze geregeld in als vleesvervanger bij de warme maaltijd. Verminder in dit geval eventueel de portie aardappelen/pasta/rijst.	
Voorkeur <i>Eieren</i> • Max. 6 per week, incl. verwerkt in bereidingen <i>Peulvruchten</i> • Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, hummus <i>Vleesvervangers (max. 1.6g zout/100g)</i> • Tofu, tempeh, seitan, quorn	Beperken • Gepaneerde vleesvervangers (groenteburger, gepaneerde quorn)

NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden zijn een bron van onverzadigde vetten, ze dragen bij aan een daling van het LDL-cholesterolgehalte en een stijging van de HDL-cholesterol. Het is aangeraden om dagelijks maximum een handjevol noten te eten in de pure, onbewerkte vorm. Beperk je hoeveelheid tot deze portie aangezien noten en zaden energierijk zijn en dus veel calorieën bevatten. Varieer voldoende tussen de verschillende soorten.

Voorkeur

Ongezouten noten en zaden

- Amandelnoten, cashewnoten, hazelnoten, kastanjes, paranoten, pecannoten, pistachenoten, walnoten
- Chiazaad, lijnzaad, pijnboompitten, pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten
- Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen (100% pindakaas, tahin, zonnebloempasta, ...)

Beperken

Gezouten of gesuikerde noten

- Notenpasta met toevoegingen van vet of zout

Zo weinig mogelijk

- Noten met een krokant korstje (borrelnootjes)
- Noten met een chocoladekorstje (M&M)
- Gesuikerde noten(pasta) of chocopasta met noten

MELK, MELKPRODUCTEN EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

Melk en melkproducten bevatten van nature weinig koolhydraten, waardoor ze weinig invloed hebben op de glycemie. Het is hier vooral belangrijk om de toegevoegde suikers te vermijden.

Voorkeur

- Magere of halfvolle melk
- Karnemelk
- Sojadrink natuur (ongesuikerd)
- Kefir
- Plantaardig (mager) alternatief voor room
- Magere yoghurt natuur
- Magere fruityoghurt of melkdrank zonder toegevoegde suikers
- Plantaardig alternatief voor yoghurt (ongesuikerd)

Beperken

- Volle melk
- Room
- Volle melkdranken of -desserts met een smaakje (chocolade, fruit) zonder toevoeging van suiker
- Volle yoghurt (ongesuikerd)

Zo weinig mogelijk

- Melkdranken of -desserts en/ of sojadranken of -desserts met toevoeging van suiker (chocomelk, pudding, rijstpap, ...)
- Volle yoghurt (gesuikerd)
- Slagroom of desserten op basis van room (roomijs, chocomousse, ...)

KAZEN

Voorkeur

- *Harde kazen met max. 20g vet/100g*
= sneetjes kaas, kaas in blok
- *Zachte kazen met max. 12g vet/100g*
= smeerkaas, smeltkaas

Beperken

- *Harde kazen met >20g vet/100g*
- *Zachte kazen met >12g vet/100g*

ZOETIGHEDEN EN ZOET BELEG

Het gebruik van gewone suiker moet bij diabetes zo veel mogelijk vermeden worden. Zoetstoffen zijn goede vervangers, ze hebben geen of weinig invloed op de glycemie. De etiketten van producten waaraan normaliter suiker wordt toegevoegd, worden best nagekeken aan de hand van de productlijst. De diëtiste zal u hierover informeren.

Voorkeur

- Zoetstoffen
- Vruchtenmoes (ongesuikerd of met verlaagd suikergehalte)
- Confituur, gelei of siroop (ongesuikerd of met verlaagd suikergehalte)
- (volkoren) peperkoek met verlaagd suikergehalte
- Pudding/flan/vla ongesuikerd

Beperken

- Vetrijk suikervrij broodbeleg (suikervrije choco/speculoospasta)
- Droge koeken (1x/dag)
- Suikervrij snoep/kauwgom
- Suikervrije chocolade, pure chocolade
- Suikervrij (room)ijs

Zo weinig mogelijk

- Suiker (vermijden)
- Honing (vermijden)
- Siroop, confituur, gelei
- Suiker- en vetrijk broodbeleg (chocopasta, speculoospasta, ...)
- Koeken, taart, cake
- Snoep en (melk)chocolade
- (room)ijs

DRANKEN

Fruitsappen en smoothies worden afgeraden. Ze bevatten evenveel of zelfs meer calorieën en suikers dan frisdranken. In verhouding zitten er meer suiker en minder (intacte) vezels in dan in een stuk fruit, waardoor ze minder verzadiging en een snellere en hogere glycemiestijging geven.

Voorkeur

- Water (plat of bruisend)
- Thee of koffie
- Gearomatiseerde waters zonder toevoeging van suiker
- Water met ongesuikerde vruchtensiropen

Beperken

- Light/zero frisdranken (= max. 5kcal/100ml, max. 0.5l/dag)

Zo weinig mogelijk (vermijden)

- Frisdranken
- Kant-en-klare gesuikerde dranken op basis van thee of koffie met toevoeging van room (vb. ijskoffie)
- Fruitsap of smoothies
- Energiedrank (light of gewoon)
- Alcoholische dranken

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019