

DIEETAFDELING

Vetarme voeding bij diabetes

ALGEMENE RICHTLIJNEN

- Neem meerdere kleine maaltijden per dag.
- Eet langzaam en kauw goed. Een maaltijd mag zeker twintig minuten duren.
- Probeer zo licht mogelijk te koken.
- Kies magere voedingswaren.
- Gebruik zo weinig mogelijk bereidingsvet.
- Geschikte bereidingswijzen voor vlees en vis zijn bakken, braden, koken, grillen, stoven, pocheren, stomen.
- Vermijd gefrituurde gerechten.
- Rust na elke maaltijd.
- Drink 1,5 liter per dag.
- Beperk het gebruik van alcohol.

VLEES EN BEREIDE VLEESWAREN

Kies	Vermijd
<p>Mager vlees, magere vleeswaren</p> <ul style="list-style-type: none">• Rund: biefstuk, entrecote, filet pur, rosbief, schenkel zonder merg, gehakt• Kalf: kalfsoester, gebraad, lapjes, kotelet• Varken: haasje, mignonet, filetgebraad• Paard: alle soorten• Wild en gevogelte: kip, kalkoen, fazant, duif, struisvogel, haas, wild konijn, zuiver gevogeltegehakt• Charcuterie: hesp, kalkoenham, kippenwit, rookvlees, paardenfilet, rosbief• Omelet of gekookt ei	<p>Vet vlees, vette vleeswaren</p> <ul style="list-style-type: none">• Rund/varken: worst, blinde vink, spek, ribbetjes, spiering• Lam: gehakt, kotelet, schouder, rollade, alle gehaktsoorten, ...• Bereide américain, salami, paté, kipkap, kop, vleessalades, ...• Gepaneerd(e) en/of voorgebakken vlees en vleesvervangers• Orgaanvlees: hersenen, lever, nieren, zwezerik, ...

VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

Kies	Vermijd
<p>Magere soorten vis, schaal- en schelpdieren</p> <ul style="list-style-type: none">• Kabeljauw, tong, wijting, forel, schelvis, tarbot, baars, schol, rog, koolvis, tonijn, ...• Krab, mosselen, kreeft, garnalen, scampi, oesters	<p>Vette soorten vis, schaal- en schelpdieren</p> <ul style="list-style-type: none">• Haring, makreel, paling, sprot, zalm, sardienen• Gemarineerde, gepekeld of gerookte vis en visconserven in olie of saus• Gepaneerde vis

VLEESVERVANGERS

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none">• Onbewerkte vleesvervangers: tofu, tempeh, seitan, ...	<ul style="list-style-type: none">• Bewerkte, gefrituurde of gepaneerde vleesvervangers: burgers, ...

SMEER- EN BEREIDINGSVET

Kies	Vermijd
<p>Kleine hoeveelheden van onderstaande vetten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minarine • Olie • Dieetmargarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Grote hoeveelheid toegelaten vet • Boter, gebruide margarine • Frituurvet- of frituurolie • Runds- of varkensvet

BROOD, AARDAPPELEN, DEEGWAREN EN RIJST

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> • Bruin brood, toast, beschuiten, pistolets, craquette 	<ul style="list-style-type: none"> • Vers brood, krentenbrood, suikerbrood, sandwiches
<ul style="list-style-type: none"> • Ontbijtgranen: cornflakes natuur, rice krispies, volkoren ontbijtgranen zonder gedroogd fruit, muesli, haverhout 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontbijtgranen met chocolade, gesuikerde ontbijtgranen
<ul style="list-style-type: none"> • Aardappelen: gekookt, gestoomd of als puree (met halfvolle melk) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken aardappelen, nieuwe aardappelen, frieten, kroketten
<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren deegwaren en rijst 	<p>Beperk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wit brood • Witte deegwaren en rijst
<ul style="list-style-type: none"> • Maizena, zelfrijzende bloem, griesmeel, tarwebloem, aardappelbloem 	

MELK- EN MELKPRODUCTEN

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> • Magere of halfvolle melk • Karnemelk • Soja- of andere plantaardige melk (verrijkt met calcium) • Mager melkpoeder • Magere koffiemelk • Paardenmelk 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle melk • Gecondenseerde melk • Koffieroom • (light) room • Plantaardige room • Geitenmelk
<ul style="list-style-type: none"> • Magere en halfvolle yoghurt met of zonder fruit, zonder toegevoegde suiker • Soyayoghurt of andere plantaardige yoghurt zonder toegevoegde suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle yoghurt

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> • Zelfbereide pudding of pap met halfvolle of magere melk zonder toegevoegde suiker • Sojapudding • Flan op basis van halfvolle melk zonder toegevoegde suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Melkbereidingen op basis van volle melk
<ul style="list-style-type: none"> • Bechamelsaus met toegelaten melk en vetstof 	<ul style="list-style-type: none"> • Kant-en-klare bechamelsaus • Maïzenaroux
<ul style="list-style-type: none"> • Magere of halfvolle platte kaas met of zonder fruit, zonder toegevoegde suiker • Cottage kaas zonder toegevoegde suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle platte kaas met of zonder fruit
Tot 50 g per dag	
<ul style="list-style-type: none"> • Magere smeerkaas, smeltkaas, verse kaas, kruidenkaas • Magere harde en zachte kazen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vette kaassoorten (vanaf vetgehalte 30+)

GROENTEN EN FRUIT

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten niet-bereide groenten: vers, diepvries, blik of bokaal • Magere groentesoep, bereid met vetarme bouillon 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle kant-en-klaar bereide groenten: vers, diepvries, blik of bokaal • Soep: roomsoepen, kant-en-klare soepen
<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten fruit: vers, diepvries, opgelegd fruit in eigen sap 	<ul style="list-style-type: none"> • Gedroogd en gekonfijt fruit • Fruit op siroop

SAUZEN, KRUIDEN EN SMAAKMAKERS

Kies	Vermijd
Magere sauzen <ul style="list-style-type: none"> • Zelfbereide vinaigrette • Dressing • Slasaus, in kleine hoeveelheden 	Vette en pikante sauzen <ul style="list-style-type: none"> • Mayonaise, tartaar, kant-en-klare sauzen, mosterd • Sauspoeders • Engelse saus, sambal, ketchup
Zachte kruiden/ smaakmakers <ul style="list-style-type: none"> • Zout en peper in kleine hoeveelheden • Groene tuinkruiden: tijm, laurier, peterselie, ... • Kaneel, kruidnagel, muskaatnoot • Vetarme bouillonblokjes 	Kruiden/ smaakmakers <ul style="list-style-type: none"> • Azijn, citroen • Pilipili, gember, kerrie, pickles, paprikapoeder, • Kappertjes, olijven • Knoflook

SUIKER, ZOET BROODBELEG EN SNOEP

Kies	Vermijd
Broodbeleg <ul style="list-style-type: none"> • Confituur zonder toegevoegde suiker 	Broodbeleg <ul style="list-style-type: none"> • Chocolade, chocopasta en hagelslag • Speculaas, speculaaspasta • Honing, gesuikerde siroop
Nagerechten <ul style="list-style-type: none"> • Puddings, flan zonder toegevoegde suiker • Droge koeken, droge biscuits • Peperkoek zonder suiker 	Nagerechten <ul style="list-style-type: none"> • Nagerechten bereid in frituurvet of olie • Nagerechten met blader- of kruimeldeeg • Wafels, cake
	Snoep <ul style="list-style-type: none"> • Kauwgom • Zure snoepjes • Chips • Noten: natuur, borrelnootjes

DRANKEN

Kies	Vermijd
<ul style="list-style-type: none">• Slappe koffie of thee• Plat water• Koolzuurhoudende dranken zonder toegevoegde suiker <p>Beperk tot max. 0.5l/dag</p> <ul style="list-style-type: none">• Ongesuikerde frisdranken (light/zero)	<ul style="list-style-type: none">• Sterke koffie of thee• Alcoholische dranken• Vruchtensappen• Koolzuurhoudende dranken met toegevoegde suiker• Frisdranken

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