

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

bewerking: Diabetes Liga vzw - www.diabetes.be



Diabetesvoeding = GEZONDE VOEDING

met aandacht voor koolhydraten en vetten

ALGEMENE TIPS

1. Eet op regelmatige tijdstippen.
2. Sla geen maaltijden over.
3. Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden met koolhydraten.
Eventuele tussendoortjes en een laatavond snack met koolhydraten zijn mogelijks in te schakelen, maar afhankelijk van je therapie!
Bespreek dit met je diëtist(e).
4. Gebruik per maaltijdgroep iets uit elke laag van de voedingsdriehoek en respecteer hierbij de verhoudingen van de verschillende vakken van de voedingsdriehoek.
5. Drink voldoende. Dagelijks is minstens 1,5 liter vocht noodzakelijk.
6. Overleg eventueel alcoholgebruik met je arts of diëtist(e).
7. Wees matig met zout en met het gebruik van vet, vooral verzadigd vet.
8. Gebruik voldoende groenten.
9. Neem regelmatig, voldoende lichaamsbeweging (beweging stimuleert de suiker- en vetverbranding en vermindert de insulinebehoefte!).
10. Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

Wat met de verschillende soorten suikers, vervangsuikers en zoetstoffen?

- ✓ Hebben geen invloed op het bloedsuikergehalte en leveren geen energie:
Intensieve zoetstoffen zoals *aspartaam, acesulfaam K, cyclamaat, saccharine, steviolglycoside* (= zoetstof uit *stevia*), *sucralose* ...
- ✓ Hebben bij matig gebruik slechts weinig invloed op de bloedsuiker en leveren minder energie dan gewone suiker:
 - polyolen zoals *maltitol, xylitol, sorbitol, isomalt* ...
 - voedingsvezels: *inuline, oligofructose, polydextrose*
 - tagatose
- ✓ Hebben wel invloed op de bloedsuiker en leveren evenveel energie als suiker:
 - fructose: doet in vergelijking met gewone suiker de glycemie minder snel stijgen, maar biedt weinig voordeel boven gewone suiker.
 - honing en suikervervangende stropen zoals *glucosestroop, moutstroop, cichoreistroop, agavestroop, ahornstroop* ...

LEES STEEDS
HET ETIKET OP
DE VERPAKKINGEN

“suikervrij”
betekent niet
“vrij te gebruiken”

Wat met producten gezoet met voorgaande suikers of vervangmiddelen?

In vele zogenoemde diabetesproducten of suikervrije producten zoals bv. koekjes, choco, chocolade, ijsjes ... wordt het suikervolume sterk verminderd, waardoor de hoeveelheid vetten verhoogt. Dikwijls bevatten deze producten meer vetten dan de vergelijkbare gewone producten en beantwoordt de kwaliteit van de gebruikte vetten niet aan de regels van een gezonde voeding!

Bekijk aandachtig het etiket en raadpleeg in geval van twijfel je diëtist(e)!

RECEPTEN

Wanneer je in kookboeken of folders heerlijke recepten ontdekt, verminder dan steeds de hoeveelheid aangegeven vetstof, kies goede vetstoffen en voorzie voldoende groenten.

- Vervang 'boter en margarine' door 'olijfolie, arachideolie, koolzaadolie of vloeibare bakmargarine' en vervang room door sojaroom alternatief.
- Pas eveneens de hoeveelheid koolhydraten aan je persoonlijk dagschema aan.

Vraag hulp aan je diëtist(e).

Diabetes Liga vzw, een helpende hand voor wie met diabetes wordt geconfronteerd.

Als lid van de Diabetes Liga ben je beter geïnformeerd, weeg je mee op het beleid en heb je tal van mogelijkheden voor ontmoeting.

Wil je lid worden, net als de 22.000 anderen die we helpen? Surf naar www.diabetes.be voor meer informatie.

Voor alle vragen over diabetes, contacteer de gratis Diabetes Infolijn 0800/96 333 of infolijn@diabetes.be.

diabetes liga
www.diabetes.be
0800 96 333