



# Voedingsrichtlijnen bij diabetes

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAAROM MOET U BIJ DIABETES MELLITUS EEN DIEET VOLGEN?	4
DE DIABETISCHE VOEDING IS EEN GEZONDE VOEDING	5
ALGEMENE REGELS VOOR EEN GEZONDE VOEDING	6
VOCHT	7
GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN	8
brood en ontbijtgranen	
rijst, andere granen en deegwaren	
aardappelen	
GROENTEN EN GROENTESOEPEN	11
PEULVRUCHTEN	12
FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN	12
EIWIT	13
MELK EN MELKPRODUCTEN	14
KAAS	15
VLEES, WILD EN GEVOGELTE	17
EIEREN	19
VIS	20
VETTEN	21
RESTGROEP	24
DIEETPRODUCTEN BIJ DIABETES	24
MEER INFORMATIE	26

Van uw behandelende arts hebt u vernomen dat uw leef- en voedingsgewoonten aangepast moeten worden voor uw diabetes mellitus. Deze brochure bevat informatie die u helpt om een gezonde smakelijke voeding samen te stellen. Er wordt ook beschreven welke voedingsmiddelen u beter wel, ter afwisseling of beter niet kunt gebruiken.

## WAAROM MOET U BIJ DIABETES MELLITUS EEN DIEET VOLGEN?

Als basisadvies bij diabetes geldt – zoals voor iedereen – een gezonde en evenwichtige voeding. Het doel van de diabetesbehandeling is het normaliseren van het bloedsuikergehalte. Daarnaast is het nastreven van een goed lichaamsgewicht, normale bloedvetten en een normale bloeddruk essentieel om het optreden van laattijdige complicaties te beperken en te voorkomen.

Als er abnormale bloedsuikerwaarden bij u worden vastgesteld, is de eerste stap in de behandeling dat u uw voedingsgewoonten aanpast tot een gezonde voeding waarbij verzadigde vetten beperkt worden. Ook meer beweging is van belang. Dit vermindert op lange termijn het risico op verwikkelingen.

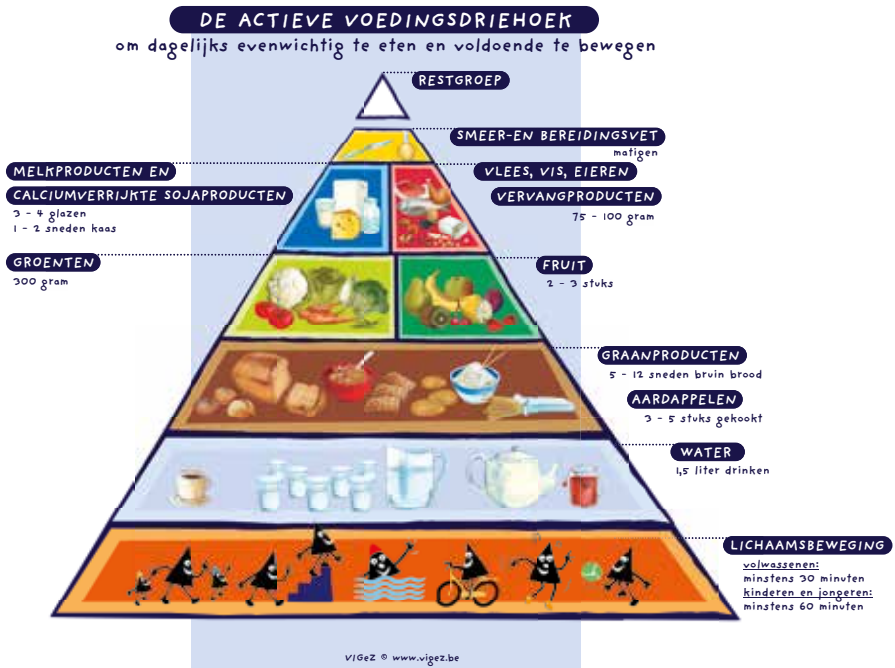
Overgewicht komt zeer vaak voor bij personen met diabetes type 2. Een daling van het lichaamsgewicht met vijf tot tien procent zal dikwijls al voldoende zijn om de gestoorde bloedsuikerwaarden te verbeteren.

Als een aangepaste voeding gecombineerd met regelmatige beweging succesvol blijkt, zal er geen extra therapie gestart worden. Is dit niet voldoende, dan zal de arts overgaan op een behandeling met bloedsuikerverlagende tabletten en/of insuline-inspuitingen. Ook dan blijft een aangepaste voeding en regelmatige beweging heel belangrijk.

# DE DIABETISCHE VOEDING IS EEN GEZONDE VOEDING

Om een gezonde maaltijd samen te stellen, maakt u best gebruik van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

Elke groep in de voedingsdriehoek heeft een eigen voedingswaarde. Onderaan staan de voedingsmiddelen die u dagelijks in ruime mate nodig hebt. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen die u af en toe in beperkte mate mag gebruiken. Als u bepaalde voedingsmiddelen vergeet, is de driehoek niet meer in evenwicht en is uw voeding niet meer volwaardig.



## ALGEMENE REGELS VOOR EEN GEZONDE VOEDING

- Zorg voor een gevarieerde evenwichtige voeding, met behulp van de voedingsdriehoek.
- Streef naar een gezond lichaamsgewicht.
- Drink voldoende, maar wees matig met alcohol en suikerhoudende dranken.
- Zorg voor een ruime consumptie van zetmeel en voedingsvezels, maar vermijd een te hoog gebruik van toegevoegde suikers.
- Eet dagelijks voldoende groenten en wees matig met fruit.
- Kies voor een voeding met weinig verzadigd vet en cholesterol. Matig de totale vetinname.
- Beperk zout en gezouten voedingsmiddelen, maak meer gebruik van kruiden.
- Zorg voor voldoende vochtinname, dagelijks is 1,5 liter vocht noodzakelijk.
- Overleg het alcoholgebruik met uw arts of diëtiste.
- Neem regelmatig voldoende lichaamsbeweging. Beweging stimuleert de suiker- en vetverbranding en vermindert de insulinebehoefte.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

## VOCHT

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam, het is een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. De dagelijkse behoefte bedraagt in normale omstandigheden minstens 2,5 liter per dag. Vaste voedingsmiddelen brengen ongeveer 1 liter vocht aan. U moet dus 1,5 liter per dag drinken om aan uw behoefte te voldoen. Bij extra vochtverlies door bijvoorbeeld te sporten of zware inspanningen is het aanbevolen om meer te drinken.



Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
gewoon leidingwater, bronwater, mineraalwater, spuitwater.	koffie, oploskoffie (puur), oploschicorei (puur), vruchtenkoffie, granenkoffie, thee (groene en zwarte), groentebouillon en ontvette vleesbouillon, magere ongebonden groentesoep, niet-gezoet gearomatiseerd water, licht frisdranken met minder dan 6 kcal per 100 ml (max. 0,5 l per dag).	caloriearme frisdranken met meer dan 6 kcal per 100 ml, ongezoete en gezoete vruchtensappen, tafelbier (is kunstmatig gezoet, maar bevat een kleine hoeveelheid alcohol), alcoholvrije bieren, (bevatten geen alcohol, maar wel suikers). <i>Alcoholische dranken vragen extra individuele aandacht. Bespreek dit met uw diëtist(e).</i>

## GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Een belangrijke groep zijn aardappelen, alle soorten graanproducten zoals brood (tarwe-, rogge-, meergranenbrood enzovoort), beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkoren producten krijgen de voorkeur: zij bevatten meer vezels, vitamines en mineralen dan de geraffineerde witte soorten.

U kunt het beste meervoudige koolhydraten gebruiken omdat deze traag worden opgenomen in het bloed en traag energie afgeven. Enkelvoudige koolhydraten worden snel opgenomen in het bloed en de energie die ze geven is sneller opgebruikt. U vindt ze in alle soorten suikers, zoet beleg, snoepgoed enzovoort.

Voedingsvezels zijn niet verteerbaar en komen vooral voor in plantaardige producten zoals groenten, fruit, bruin en volkorenbrood, volle graanvlokken, havermout en volle rijst. Vezels zorgen voor een goede darmwerking zodat er geen problemen, zoals diarree of constipatie optreden. Vezels zorgen er ook voor dat veel minder cholesterol uit de voeding wordt opgenomen.





## BROOD EN ONTBIJTGRANEN

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<p><b>BROOD:</b> volkorenbrood, meergranenbrood, roggebrood, bruin brood, sojabrood, mueslibrood, volkorenroggebrood met rozijnen, notenbrood volkoren pistolets, volkoren stokbrood, bruine ongesuikerde sandwiches.</p> <p><b>BESCHUIT:</b> volkorenbeschuit, volkorentoast, volkorencracotten, knäckebröt, volle rijstwafels, crisprolls (volkoren zonder toegevoegde suiker).</p> <p><b>ONTBIJTGRANEN:</b> vezelrijke ontbijtgranen, tarwevlokken, haver-mout, muesli, instantgranen.</p>	<p><b>BROOD:</b> wit brood, wit rozijnenbrood, melkbrood, witte pistolet, Frans brood, ciabatta, zachte sandwiches.</p> <p><b>BESCHUIT:</b> witte beschuiten, witte cracotten, gewone rijstwafels.</p> <p><b>ONTBIJTGRANEN:</b> gewone cornflakes, peperkoek.</p>	<p><b>BROOD:</b> suikerbrood, ander fantasiebrood, boterkoeken, chocoladebrood, croissants, koffiekoeken, alle gebak en koekjes, patisserie.</p> <p><b>BESCHUIT:</b> rijstwafels met een laagje chocolade.</p> <p><b>ONTBIJTGRANEN:</b> cornflakes met chocolade of honing, gewone speculaas, peperkoek met parelsuiker en andere, bijvoorbeeld met gekonfijt fruit, rijstwafels met een laagje chocolade.</p> <p><i>Deze producten horen thuis in de restgroep. Ze kunnen slechts in kleine hoeveelheden worden gebruikt, binnen een gecombineerde maaltijd en mits aandacht voor de hoeveelheid koolhydraten. Bij overgewicht is een meer strikte beperking nodig.</i></p>

## RIJST, ANDERE GRANEN EN DEEGWAREN

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<p><b>RIJST:</b> bruine of zilervliesrijst.</p> <p><b>GRANEN:</b> volle tarwe, haver, gerst, quinoa, spelt, boekweit.</p> <p><b>DEEGWAREN:</b> volkoren spaghetti of macaroni.</p>	<p><b>RIJST:</b> witte rijst, voorgestoomde rijst.</p> <p><b>GRANEN:</b> couscous, bulgur, polenta, maniok.</p> <p><b>DEEGWAREN:</b> gewone deegwaren.</p> <p><b>BINDMIDDELEN:</b> aardappelzetmeel, maïszetmeel, vermicelli rijstgriesmeel, tarwebloem, tapioca.</p>	<p><b>RIJST:</b> gebruiksklare rijst- en deegwarenbereidingen zoals nasi- en bami-goreng.</p>

## AARDAPPELEN

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<p>gekookt, gestoomd, in de schil, puree met magere of halfvolle melk of ontvette bouillon bereid, zonder eieren en met weinig of geen vetstof.</p>	<p>gebakken aardappelen frieten, kroketten.</p> <p><i>Beperk gefrituurde gerechten tot eenmaal per zeven dagen en gebruik hiervoor een aanbevolen oliesoort.</i></p>	<p>kant-en-klare aardappelbereidingen, aardappelbereidingen met kaas, room, eieren zoals aardappelen dauphinoise, aardappelpuree bereid met eieren, vetstof en volle melk, chips en aanverwanten, taco's, kroepoek.</p>

## GROENTEN EN GROENTESOEPEN



Groenten leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen, evenals een aantal antioxidanten. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (300 g) te eten, zowel gekookte groenten als rauwkost. Zorg voor variatie. Antioxidanten zijn stoffen die ons lichaam beschermen tegen vrije radicalen, dit zijn stoffen die de lichaamscellen kunnen beschadigen.

Antioxiderende stoffen spelen een beschermende rol in de ontwikkeling van hart- en vaatziekten en bepaalde kankers. Verschillende vitamines werken als antioxidant, zoals vitamine C, vitamine E, flavonoïden (uit verschillende groenten, groene thee, rode wijn en rode bessensappen).

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
alle soorten verse groenten, alle soorten niet-voorbereide diepvriesgroenten, magere groentesoep (zonder toevoegingen van room, eidooiers en bindmiddelen), ontvette bouillon (zelfgemaakte bouillon laten afkoelen en het gestolde vet eraf scheppen).	groenten uit blik of glas (omwille van het hoge zoutgehalte).	bereide diepvriesgroenten, bijvoorbeeld groenten in roomsaus bereide groenteconserven, kant-en-klare soepen uit blik, pakjes, diepvries of van de soepboer, roomsoep, gebonden soep en vleessoepen, groenteburgers (gepaneerd en voorgebakken), zoetzure conserven.

## PEULVRUCHTEN

Schakel regelmatig peulvruchten in. Deze zijn rijk aan eiwitten en kunnen vlees vervangen. Ze bevatten echter wel meer koolhydraten. Neem er daarom een kleinere hoeveelheid van of gebruik ze gedeeltelijk ter vervanging van de andere koolhydraatbron van die maaltijd, verminder bijvoorbeeld de hoeveelheid aardappelen als je erwtensoep eet.



Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
erwten, doperwten, kikkererwten, linzen, okra, witte bonen enzovoort.  <i>Deze producten zijn rijk aan koolhydraten (bespreek dit verder met uw diëtist).</i>		gekochte bereide peulvruchten.

## FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN

Fruit brengt, net zoals groenten, vezels, vocht, vitamines, mineralen en antioxidatieve stoffen aan. Neem dagelijks een grote dosis groenten. Fruit is een bron van fructose (vruchtensuiker). Eet daarom maximaal twee tot drie stukken fruit per dag.



Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<p>alle soorten vers fruit, rekening houdend met de koolhydraat-portie (zie extra fruitlijst): bijvoorbeeld 200 gram aardbeien, alle soorten bessen, frambozen, netmeloen en pompelmoes, 150 gram voor abrikozen, appel, peer, sinaasappel, mandarijn, suikermeloen, nectarine, papaja of perzik, 100 gram voor ananas, druiven, pruimen, kersen, 55 gram voor banaan.</p>	<p>diepvriesfruit zonder toevoeging van suiker, gestoofde vruchten en vruchtenmoes zonder toevoeging van suiker, opgelegd fruit zonder suiker; in eigen nat (100 ml) of op water (150 ml).</p>	<p>opgelegd fruit op siroop, gesuikerd diepvriesfruit, vruchtencoulis of fruitsausen.</p>

## EIWIT

Eiwit is een belangrijke bouwstof voor het lichaam: om spierweefsel op te bouwen, voor het immuunsysteem, de wondheling enzovoort. De hoeveelheid eiwitten die ons lichaam per dag kan verwerken, is beperkt. Wat te veel wordt ingenomen, wordt omgezet in vetweefsel en kan de nieren overbelasten. Beperk dus de inname van eiwit.

## MELK EN MELKPRODUCTEN

De voedingsmiddelen uit deze groep zijn onmisbare bronnen van calcium en bevatten volwaardige eiwitten. Volle melkproducten leveren vooral verzadigde (ongezonde) vetzuren. Kies daarom altijd halfvolle, kwartvolle of magere soorten. Calciumverrijkte, niet-gearomatiseerde ongesuikerde sojadrink kan een goed alternatief zijn voor halfvolle melk. De vetten zijn van het onverzadigde type. Melk, yoghurt en karnemelk bevatten koolhydraten onder de vorm van lactose.

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<p>ongesuikerde karnemelk, magere, kwartvolle en halfvolle melk, mager melkpoeder en magere en halfvolle witte yoghurt, kefir op basis van halfvolle melk, niet-gearomatiseerde sojadrink, sojayofu natuur, koffiemelk met goede vetzuursamenstelling.</p>	<p><b>cacaomelk:</b> zelf bereid van magere melk, cacaopoeder en kunstmatig zoetmiddel, <b>gekochte:</b> halfvolle chocomelk met vermelding 'zonder toegevoegde suiker', <b>ongesuikerde instant cacaopoeder of met kunstmatig zoetmiddel</b>  <b>yoghurt:</b> magere, halfvolle met fruit en kunstmatig gezoet (max. 60 kcal/100 ml), ayran (Turkse yoghurt), licht gefermenteerde melkdrinkjes zonder suiker (Yakult light, Actimel light).</p>	<p>volle melk en volle ongesuikerde melkdranken, gecondenseerde melk, koffieroom, volle koffiemelk, <b>slagroom, lightroom:</b> kies dan bij voorkeur room met max. 8 % vet.</p> <p>volgende producten horen thuis in de rest-groep: alle gesuikerde melkproducten, <b>zowel de magere als volle soorten:</b> gesuikerde karnemelk en karnemelkdesserts, gesuikerde fruityoghurt, gesuikerde chocomelk, gearomatiseerde sojadrinks, sojapudding, gesuikerde instant cacaopoeder, kant-en-klare melk-desserten.</p>

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
	<p><b>pudding:</b> zelf bereid van magere melk en kunstmatig gezoet,</p> <p><b>light ijs:</b> kunstmatig gezoet en vetarm roomvervanger op basis van soja.</p>	<p><b>ijs:</b> gesuikerd consumptie- en roomijs, yoghurt-ijs, frisco, soja-ijs.</p>

## KAAS



Kaas is een belangrijke bron van dierlijke eiwitten en calcium. Daarnaast bevat vaste en halfvaste kaas meestal veel vet, veel cholesterol en veel zout. De vetten zijn van het verzadigde type dat ongezond is voor onze bloedvaten. Kies daarom zoveel mogelijk een magere soort. De vetten in magere kaas zijn ook verzadigd en kunnen behoorlijk oplopen. Kies zoveel mogelijk voor magere soorten en beperk bovendien zowel de halfvaste als de vaste kazen tot max. 50 g per dag. Magere plattekaas (ook kwark genoemd) verdient door het lage vetgehalte de voorkeur op alle andere soorten.

Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid volgens het + systeem of % vet op de droge stof. Dit systeem duidt aan hoeveel gram van de droge stof van die kaas uit vet bestaat. In vaste kazen zit ongeveer 40 g water per 100 g kaas en is er dus 60 g droge stof. Bij kaas met de vermelding 20+ of 20 % vet op de droge stof bestaat 20 g van de droge stof van die kaas uit vet. Vermits kaas voor 60 % uit droge stof bestaat, wil dit zeggen dat 20 % vet x 60 g (droge stof) = 12 g vet op 100 g kaas levert.

20+ kaas bevat ± 12 g vet op 100 g kaas.

30+ kaas bevat ± 18 g vet op 100 g kaas.

48+ kaas bevat ± 29 g vet op 100 g kaas.

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
magere witte of plattekaas (0 %), halfvette witte of plattekaas (max. 4 % vet), cottage cheese is een vorm van halfvette plattekaas, magere plattekaas met fruit zonder toegevoegde suiker: mag max. 10 g koolhydraten of suikers bevatten per 100 g product en zal max. ± 50 kcal per 100 g leveren.	beperk volgende kazen tot 50 g per dag wegens de verzadigde vetten: magere verse kaas met of zonder kruiden, magere smelt- en smeerkaas, magere halfvaste kaas, magere vaste kaas (20+ of 30+).	in kleine hoeveelheden kunnen sommige gewone kazen voor variatie zorgen. Dit zijn de kazen met vermelding van meer dan 30+ zoals bijvoorbeeld Gouda, Gruyère enzovoort die 48+ kazen zijn.



## VLEES, WILD EN GEVOGELTE



Vlees bevat over het algemeen veel verzadigde vetten. Sommige vleessoorten bevatten ook veel cholesterol. Vlees levert vooral eiwitten, vitamine B en belangrijke mineralen waaronder ijzer en sporenelementen. Maak daarom een juiste keuze in soort en hoeveelheid vlees en vleeswaren (max. 100 g per dag). Eet meer vis, gevogelte, paard, wild, struisvogel.

Peulvruchten en noten kunnen vlees vervangen als u ze juist combineert met andere voedingsmiddelen. Vleesvervangende producten zoals tofu, quorn, seitan enzovoort zijn een goed alternatief voor vlees of vis. Ze brengen echter geen vitamine B aan (komt voornamelijk voor in dierlijke producten).

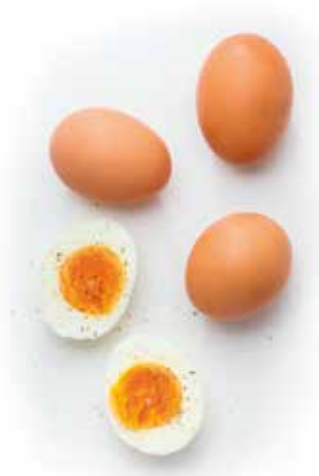
Als vlees en vis volledig vervangen worden door plantaardige producten is er extra aandacht vereist bij het samenstellen van een volwaardige voeding. Geef de voorkeur aan niet-bereide vleesvervangers op basis van soja (sojabrokjes, sojakaas, tofu, tahoe, tempeh of quorn: niet-verwerkte vormen). Gebruik uitzonderlijk gepaneerde soja of quornburgers, sojaworst en gepaneerde vegetarische burgers op basis van groenten en peulvruchten. De aangeraden bereidingswijze is gegrild, gekookt, in de (microgolf)oven of bereid met de toegelaten vetstoffen.

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<p><b>GEVOGELTE</b>  mager gevogelte zonder vel en zonder vet:  kip, kalkoen, fazant, struisvogel, parelhoen, piepkuiken, duif, wilde eend en gans.</p> <p><b>WILD</b>  haas, konijn, ree, hert, everzwijn.</p> <p><b>VLEES</b>  mager kalfsvlees: kalfsoester, kalfslapje, gebraad, kalfskotelet, kalfsschenkel,  mager rundvlees: ros-bief, biefstuk, tournedos, niet-bereide filet américain, pure rundshamburger, filet de Sax,  mager varkensvlees: mignonet, varkenshaasje, gebraad, carrékotelet,  mager lam: lamsfilet, paardenbiefstuk, bizon.</p> <p><i>Verwijder altijd mogelijke vetrandjes.</i></p>	<p><b>GEVOGELTE</b>  zuiver gevogeltegehakt, gevogelteworst, vink.</p> <p><b>VLEES</b>  kalfsgehakt, lamsgehakt.</p>	<p><b>GEVOGELTE</b>  tamme eend en gans, tam konijn, soepkip.</p> <p><b>VLEES</b>  gehakt van varken, runds/varkensgehakt, varken/kalfsgehakt.</p> <p><b>orgaanvlees bevat meer cholesterol:</b>  hersenen, lever, nieren, tong, zwezerik,  schapenvlees, lamschouder, lamsborst, spek,  <b>vet rundvlees:</b> karbonaden, entrecote,  <b>vet varkensvlees:</b> ribbetjes, spiering, karbonaden, worstsoorten bereid met varkens-, rund- en schapenvlees, bloedworst, witte pensen,  gepaneerde vleessoorten,  bereide, kant-en-klaar gekochte vleesgerechten, zowel vers als uit diepvries, blik of bokaal.</p>

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<b>VLEESWAREN</b> <b>magere vleeswaren:</b> kippenwit, kalkoenham, filet d'Anvers, paardenrookvlees, rosbeef, kalfsgebraad, varkensgebraad, américain natuur, ontvette gekookte ham.	<b>VLEESWAREN</b> bacon, casselerrib, gerookte ham (vetrandjes verwijderen), kiprollade, zelfbereide vleessla, zelfbereide kipsla, zelfbereid vleesbrood.	<b>VLEESWAREN</b> <b>vette vleeswaren:</b> salami, hoofdvlees, leverpastei, spek, worstensoorten (boterhamworst, cervelaatworst, witte en zwarte pens, ...), corned beef, vleesbrood, gekochte bereide salades: kipsla, vleessla, américain enzovoort.

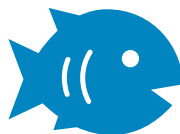
## EIEREN

Vooral de eidooier bevat veel cholesterol, vergeleken met verzadigd vet is het atheroogeen effect (de neerslag van de vetten op de vaatwand) van voedingscholesterol klein. Beperk daarom het gebruik van eidooiers (ook van speciale eieren) tot maximaal drie per week (bereidingen) inbegrepen.



Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
eiwit, eidooier: minder dan drie per week.		meer dan drie eidooiers per week.

## VIS



Vis bevat voornamelijk onverzadigde vetten. Vervang daarom twee tot drie keer per week vlees door vis, zowel bij een warme als bij een broodmaaltijd.

Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten (vers, diepvries of conserven). Alhoewel schaal- en schelpdieren meer cholesterol bevatten, zou deze cholesterol minder worden opgenomen door ons lichaam en dus minder schadelijk zijn voor onze bloedvaten.

Schaal- en schelpdieren hebben ook een goede vetzuursamenstelling (omega 3-vetzuren) en bevatten zeer weinig vet. De aangeraden bereidingswijze is geroosterd, gepocheerd, in de oven of microgolfoven, in papillot of bereid met de toegestane vetstoffen.

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
<b>MAGERE SOORTEN</b> forel, kabeljauw, koolvis, pladijs, rivierbaars, rog, roodbaars, schar, schelvis, schol, snoek, staartvis, polak, tarbot, tong, wijting, heilbot, leng, victoriabaars, zeebrasem, zeeduivel, zeelt, zeepaling, zeewolf, zwaardvis, surimi (imitatiekrab).	zelfbereide vissla of krabsla.	kaviaar (bevat veel cholesterol), vis uit blik opgelegd in olie of andere vetrijke sausen, gekochte vissla, garnaalsla enzovoort,
<b>VETTERE SOORTEN</b> haring, maatje, makreel, sardienen, tonijn, zalm, zalmforel, paling, visconserven in eigen nat of in een goede oliesoort.		<b>gepaneerde visbereidingen:</b> viskroketter, vissticks, garnaalkroketter enzovoort,  gefrituurde gekochte vis, bereide visgerecht (traiteur of diepvries).

Bij voorkeur	Ter afwisseling	Uitzonderlijk
gerookte en gestoomde vissen,  schelpdieren: oesters, mosselen, schaal- of weekdieren: gamba's, garnalen, krab, kreeft, langoustines, scampi's, inktvis, kikkerbil.		

## VETTEN

Vetten zijn onze brandstoffen en dus noodzakelijk in onze voeding. Ze leveren onder andere ook vetoplosbare vitaminen (zoals A, D, E, K). Vermijd te veel vet, verzadigde vetten en cholesterol.

**X Verzadigde vetten** doen de cholesterol stijgen en zijn dus ongunstig. Ze komen vooral voor in vlees, eieren, melkvet (volle melk, boter, kaas), dierlijk vet en hard plantaardig vet, zoals kokosvet, palmvet, cacaoboter, gewone margarines en gehard plantaardig frituurvet. Verzadigde vetzuren maken vetten hard.

Beperk de verzadigde vetten tot maximum een derde van het totale vetgehalte.

**X Mono-onverzadigde vetten** (enkelvoudig onverzadigd) hebben een gunstige invloed. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Ze komen vooral voor in olijf- en arachideolie, frituurolie met

een goede samenstelling en de meeste plantaardige minarines en margarines. Ze maken vetten zachter.

**X Poly-onverzadigde vetten** (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vinden we vooral in plantaardige oliën en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.

**X Omega 3- en Omega 6-vetzuren** zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die we nodig hebben, maar zelf niet voldoende kunnen aanmaken. Omega 3-vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in vis, vooral vette vis, visolie, noten en zaden. Omega 6-vetzuren doen de totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen. Ze komen vooral voor in de meeste plantaardige oliën (maïsolie, notenolie, safloorolie, sojaolie, zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

**X Sterolen en stanolen**

Plantensterolen en -stanolen lijken qua structuur sterk op cholesterol en vervullen in planten een gelijkaardige functie als cholesterol bij de mens. Deze stanolen en stanolen kunnen ondersteunend werken in de reductie van LDL-cholesterol. Plantensterolen komen van nature voor in de voeding, vooral in plantaardige oliën, maar slechts in beperkte hoeveelheden. Daarom zijn bepaalde voedingsmiddelen verrijkt met deze stanolen en sterolen. Gebruik deze voedingsmiddelen volgens de aanbevolen hoeveelheden op de verpakking.

**X Transvetzuren**

Bij de bereiding van margarine wordt vloeibare olie omgezet in een smeerbaar product. Tijdens dit proces ontstaan transvetzuren die hetzelfde negatieve effect hebben als de verzadigde vetten. Deze transvetzuren vindt men voornamelijk terug in industrieel bereide gerechten, koekjes en gebak.

## VETSTOFFEN

Vetten leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Sommige voedingsmiddelen uit andere groepen (vlees, koekjes, melkproducten enzovoort) leveren al behoorlijk wat vetten. Het is dus aanbevolen smeer- en bereidingsvetten tot een minimum te beperken. Een mespunt minarine voor de boterham en één eetlepel bereidingsvet (olie) voor de warme maaltijd zijn voldoende.

Goede keuze	Te mijden
<p>margarine, minarine, en bakmargarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten, eventueel verrijkt met omega-3-vetzuren,</p> <p>smeervetten met plantensterolen en plantenstanolen (volgens aanbevolen hoeveelheden),</p> <p>vloeibare margarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten,</p> <p>olijf-, arachide-, raapzaad-, mais-, soja-, zonnebloem-, noten-, druivenpit-, saffloer-, sesam-, lijnzaad- en koolzaadolie,</p> <p>frituurolie, vloeibaar frituurvet, <i>opmerking:</i> niet boven de 180°C verwarmen, olie verversen om de 5 à 6 beurten,</p> <p>zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings, slasaus met toegelaten olie, dressings, slasauzen en mayonaise op basis van onverzadigde vetten.</p>	<p>alle andere margarines, minarines en bak- en braadmargarines.</p> <p>reuzel, rundvet, boter, lightboter, halfvolle boter, cholesterolarme boter,</p> <p>boter met olijfolie,</p> <p>margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g,</p> <p>kokosvet, kokosolie, palmpitolie,</p> <p>vast frituurvet,</p> <p>gewone mayonaise en slasauzen.</p> 

## RESTGROEP

Tot deze groep behoren alle extra's. Het zijn producten die we niet echt nodig hebben en dus niet noodzakelijk zijn in een gezonde voeding. We onderscheiden binnen deze groep producten die veel suiker en vet bevatten. Beperk daarom het gebruik van de restgroep. De zogenaamde diabetesproducten behoren ook tot deze groep en vragen extra aandacht.

Bij voorkeur	Te mijden
zelfbereide of gekochte confituur of vruchtenbeleg zonder toevoeging van suiker, zelfbereide of gekochte vruchtenmoes zonder toevoeging van suiker, <b>met mate:</b> ongezouten noten, olijven.	confituur, gelei, marmelade gezoet met suiker, rietsuiker of met fructose, honing, Luikse stroop, melassestroop, ahornstroop, chocoladeproducten: koeken, wafels, gebak.

## DIETPRODUCTEN BIJ DIABETES

- I. Gezoet met fructose:** koekjes en chocolade gezoet met fructose bevatten altijd een belangrijke hoeveelheid vet. Daardoor zijn ze calorierijk. Bovendien is de vetzuursamenstelling meestal niet optimaal. Fructose heeft een tragere invloed op de glycemie, maar moet meegeteld worden als koolhydraatbron.



## **2. Gezoet met polyolen zoals maltitol, sorbitol, xylitol**

**enzovoort:** de energieaanbreng blijft belangrijk. Koekjes, chocolade, pralines, ... blijven dikmakers omdat in deze producten nog steeds veel vet zit.

Polyolen hebben echter geen invloed op de glycemie. Een overmatig gebruik kan darmklachten geven, zoals windigheid, krampen en eventueel diarree.

Producten zoals koekjes, cake, wafeltjes, ... bevatten zetmeel en hebben dus wel invloed op de glycemie.

Chocolade en chocopasta gezoet met polyolen hebben geen invloed op de glycemie, maar blijven een energieaanbrenger in de vorm van verzadigd vet.

Gommen, zuurtjes en kauwgom die in plaats van suiker zoetstof bevatten, kunnen in beperkte mate gegeten worden.

## **3. Gezoet met aspartaam:**

onder andere verwerkt in magere fruityoghurt, light frisdranken. Hierbij wordt geen invloed op de glycemie waargenomen en de levering van calorieën blijft beperkt.

## MEER INFORMATIE

Hebt u problemen of vragen? Neem dan contact op met de afdeling klinische voeding:

Kleefvignet

Als u een verwijzing hebt voor de consultatie van de diëtist(e) kunt u een afspraak maken via het nummer 016 34 10 86.

U kunt ook meer informatie verkrijgen via:

- de website van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie:  
[www.vig.be](http://www.vig.be)
- de website van de diabetesliga:  
[www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)



© mei 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700662](http://www.uzleuven.be/brochure/700662).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw  
medisch dossier via  
[www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be) of

