



# VOEDINGSADVIES BIJ DIABETES TYPE 2



# INHOUD

<b>01</b>	Inleiding	4
<b>02</b>	Diagnose diabetes mellitus	4
<b>03</b>	Doel van de behandeling	5
<b>04</b>	Verwerking van koolhydraten	6
<b>05</b>	Body mass index en middelomtrek	8
<b>06</b>	De energiebalans	10
<b>07</b>	Voedingsadvies bij diabetes mellitus type 2	11
<b>08</b>	Diabetesvoeding is gezonde voeding	19
<b>09</b>	Blijf in beweging	24
<b>10</b>	Tips om vol te houden	25
<b>11</b>	Tips bij uit eten gaan	26
<b>12</b>	Afspraken en informatie	27

# 01 INLEIDING

Mensen zeggen vaak dat ze 'maar een beetje suikerziekte hebben', maar dat is misleidend. Je hebt diabetes of geen diabetes, en zelfs een beperkt verhoogd bloedsuikergehalte kan op het einde van de rit tot vervelende complicaties leiden.

Diabetes mellitus is een chronische ziekte die goed verzorgd moet worden. Omdat de koolhydraatverwerking gestoord is, speelt voeding (naast lichaamsbeweging) een belangrijke rol in de aanpak van diabetes. De basis is eenvoudig: de aanpak start met een gezonde voeding die eigenlijk voor iedereen geldt.

# 02 DIAGNOSE DIABETES MELLITUS

De arts bevestigt de diagnose van diabetes mellitus – een te hoog bloedsuikergehalte – op basis van een bloedonderzoek. Er is sprake van diabetes mellitus als:

HbA1c<sup>1</sup> ≥ 6,5 % of 48 mmol/mol OF  
de bloedglucosewaarde (bloedsuikerwaarde) nuchter ≥ 126 mg/dl OF  
de bloedglucosewaarde 2 uur na een maaltijd ≥ 200 mg/dl OF  
symptomen die wijzen op te hoge bloedglucosewaarden en een bloed glucosewaarde van ≥ 200 mg/dl

Diabetes kan verschillende vormen aannemen. De meest gekende zijn:

- ▲ **diabetes mellitus type 1:** nauwelijks of geen aanmaak meer van insuline
- ▲ **diabetes mellitus type 2:** insuline werkt moeilijker en/of verminderde productie van insuline.

De behandeling verschilt per type. Ook op het vlak van voeding zijn er enkele verschillen. In deze brochure komen de belangrijkste basisprincipes van voeding bij diabetes mellitus type 2 aan bod.

---

<sup>1</sup> HbA1c of geglycosyleerd hemoglobine geeft de gemiddelde bloedglucosespiegel weer van de laatste twee tot drie maanden. Drie maanden komt overeen met de gemiddelde levensduur van een rode bloedcel. Een rode bloedcel bevat een percentage hemoglobine. Dit hemoglobine bindt zich met de suiker (glucose) in het bloed.

## 03 DOEL VAN DE BEHANDELING

De behandeling heeft als doel om het bloedsuikergehalte te herstellen. Vier pijlers spelen daarbij een belangrijke rol:



gezonde en evenwichtige voeding



lichaamsbeweging



medische behandeling



educatie

De behandeling van type 2 diabetes richt zich in eerste instantie op een aanpassing van de leefstijl, zoals dieet, gewichtscontrole en voldoende lichaamsbeweging. Als dat niet voldoende helpt, zal de behandelende arts de diabetesbehandeling aanvullen met antidiabetica en/of insuline.

De diëtist geeft voedingsadvies op maat, rekening houdend met gewicht, activiteitenpatroon, laboresultaten, medische behandeling, levensstijl, persoonlijke voorkeuren enz.

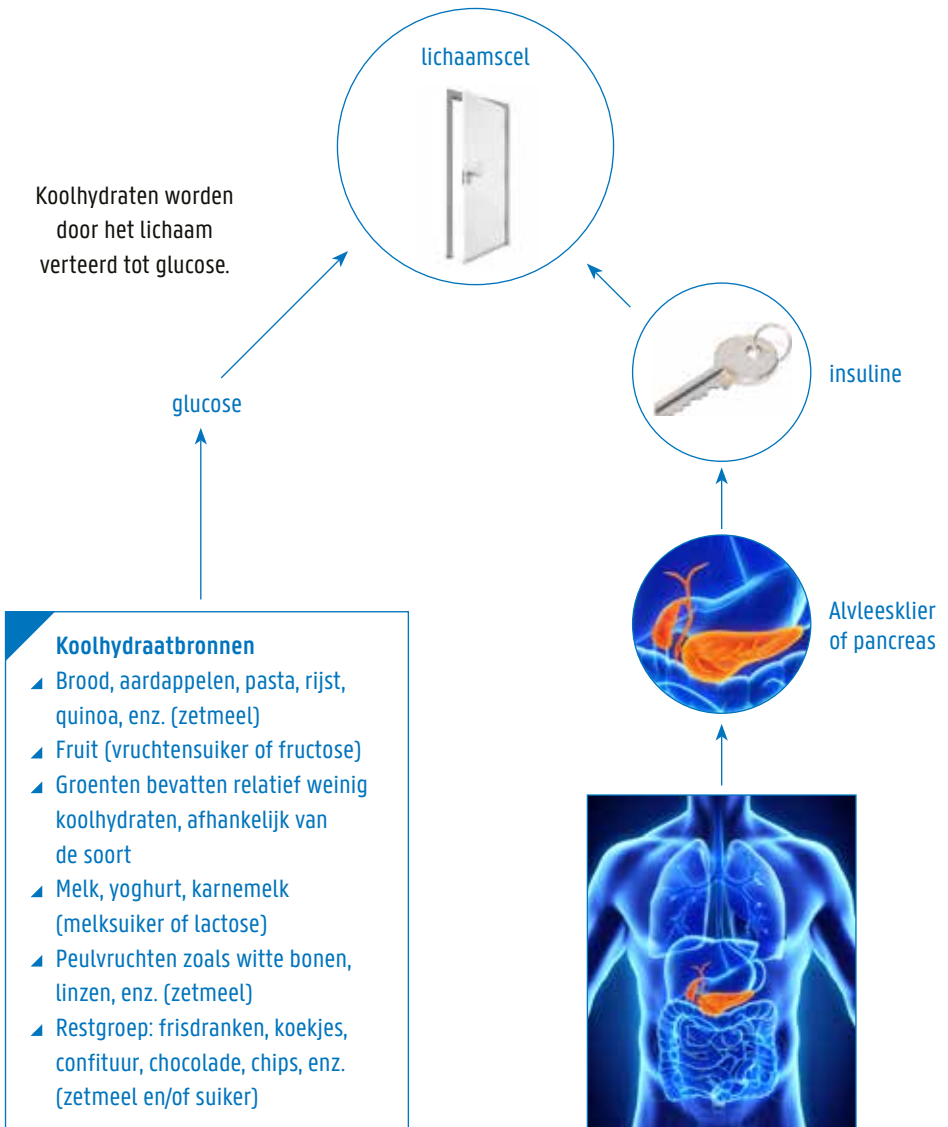
## 04 VERWERKING VAN KOOLHYDRATEN

Voeding bevat koolhydraten die ons lichaam omzet naar glucose. Glucose komt in het bloed terecht: we noemen het dan bloedglucose of bloedsuiker.

De opname van glucose in de lichaamscellen gebeurt met behulp van het hormoon insuline. Dat wordt aangemaakt door de pancreas of alvleesklier. Insuline werkt als een sleutel: het opent de deuren van de lichaamscellen zodat bloedglucose naar binnen kan gaan. Zo levert glucose de nodige energie aan het lichaam om te kunnen werken en bewegen.

Normaal zorgt het lichaam ervoor dat er genoeg insuline is om de glucose uit het bloed in de cellen te krijgen.

Bij diabetes mellitus type 2 zijn de lichaamscellen minder gevoelig voor insuline (insulineresistentie). De pancreas probeert dat in het begin aan te pakken door meer en meer insuline te produceren, maar geraakt na verloop van tijd uitgeput, waardoor er onvoldoende insuline beschikbaar is om de glucose in de cellen op te nemen. Daardoor begint de bloedglucosespiegel te stijgen.



# 05 BODY MASS INDEX EN MIDDELOMTREK

Zwaarlijvigheid werkt de ontwikkeling van insulineresistentie en diabetes mellitus type 2 in de hand. Het is dan ook heel belangrijk om gewichtsproblemen vroegtijdig aan te pakken.

Goede voedingsgewoonten, lichaamsbeweging en 5 tot 10% gewichtsdeling bij overgewicht en obesitas verminderen het risico op het ontstaan van insulineresistentie en diabetes mellitus type 2.

## Body mass index (BMI)

Het lichaamsgewicht is meestal een weerspiegeling van de eetgewoonten en fysieke inspanningen. Bij volwassenen zijn er twee maten om te bepalen of iemand een gezond gewicht heeft: de body mass index (BMI) en middelomtrek.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Lengte (m)} \times \text{Lengte (m)}}$$

Internationale BMI-classificatie	
BMI	Classificatie
< 18,5	Ondergewicht
18,5 - 25	Normaal gewicht
25 - 30	Overgewicht (preobesitas)
> 30 - 34,9	Obesitas klasse I
35 - 39,9	Obesitas klasse II
> 40	Obesitas klasse III

Bron: Adapted from WHO 1995, WHO 2000, WHO 2004 (WHO World Health Organization)



**Voorbeeld**

Een man met een lengte van 1,85 m en een gewicht van 112 kg:

$$\text{BMI} = \frac{112 \text{ kg}}{1,85 \text{ m} \times 1,85 \text{ m}} = 32,7 \quad \text{Beoordeling: obesitas klasse I}$$

**Middelomtrek**

De BMI-berekening maakt geen onderscheid tussen spier en vetmassa. Een verhoogde middelomtrek, zelfs bij normaal lichaamsgewicht, kan op een verhoogd risico wijzen voor tal van gezondheidsproblemen zoals insulineresistentie, diabetes mellitus type 2, verhoogde bloeddruk, hart en vaatziekten. Meet daarom ook je middelomtrek. De middelomtrek meten is een goede aanvulling op de BMI. De BMI is slechts één indicatie om je gewicht te beoordelen.

Een grotere middelomtrek bij personen met een normaal lichaamsgewicht kan ook een toename van gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Vetophopingen ter hoogte van de billen en de dijen brengen minder risico's met zich mee.

**Beoordeling middelomtrek**

Gezondheidsrisico volgens de middelomtrek	Vrouwen	Mannen
Geen risico	< 80 cm	< 94 cm
Verhoogd risico	80 - 88 cm	94 - 102 cm
Sterk verhoogd risico	> 88 cm	> 102 cm

Bron: Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België, 2016

Hieronder zie je hoe de middelomtrek bepaald wordt.



- ▲ Sta rechtop met de voeten 25 tot 30 cm uit elkaar.
- ▲ Meet op de blote huid, na een normale uitademing, zonder dat de meter druk zet.
- ▲ Meet halverwege het laagste punt van je onderste rib en de bovenvoorzijde van de bekkenkam.
- ▲ Zet eventueel een horizontaal streepje links en rechts.
- ▲ Meet over deze streepjes heen, recht over de buik.
- ▲ Meet altijd twee keer en noteer het gemiddelde.
- ▲ Rond af op 0,5 cm.

## 06 DE ENERGIEBALANS

Hoeveel energie je precies nodig hebt, hangt af van je leeftijd, geslacht, lengte en lichamelijke activiteit voor beroep en ontspanning (sport). De energiebalans is in evenwicht wanneer je evenveel energie via de voeding opneemt als verbruikt. Dan blijft je gewicht gelijk.



**energie in**  
(eten & drinken)

**energie uit**  
(verbranding & beweging)

Als je **meer energie** inneemt via de voeding dan je nodig hebt, neemt je lichaamsgewicht toe: de nietverbrande voedingsstoffen worden omgezet in lichaamsvet.

Als je **minder energie** inneemt via de voeding dan je verbruikt, wordt het lichaamsvet aangesproken en daalt je lichaamsgewicht.

## 07 VOEDINGSADVIES BIJ DIABETES MELLITUS TYPE 2

Het is belangrijk om extra aandacht te hebben voor de hoeveelheid en spreiding van koolhydraten (afhankelijk van de medische behandeling), de hoeveelheid en kwaliteit van vetten en de aanbrengh van voedingsvezels in het voedingspatroon.

De doelstellingen van het voedingsadvies zijn:

- ▲ Normale bloedsuikerwaarden verkrijgen en behouden door de voeding, de medicatie en de lichamelijke activiteit zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.
- ▲ Optimale waarden voor bloedvetten (vb. cholesterol) en bloeddruk normaliseren en behouden.
- ▲ 5-10% gewichtsdeling verkrijgen en behouden: bij overgewicht en obesitas raden we een energiebeperkt dieet aan in combinatie met extra lichaamsbeweging.
- ▲ Acute verwickelingen vermijden (hypo en hyperglycemie).
- ▲ Complicaties op lange termijn vermijden, zoals problemen aan de ogen, nieren, bloedvaten en zenuwen.

Daarom wordt het voedingsadvies individueel opgemaakt, rekening houdend met je eventuele medische behandeling.

De diëtist kan je ondersteunen en begeleiden bij een aanpassing van je voedings- en leefgewoonten.

### Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstoffen voor het lichaam. Het zijn voedingsstoffen die het lichaam de nodige energie leveren (4 kcal per gram koolhydraten) voor de warmteproductie, spierarbeid en werking van de organen. Een evenwichtige voeding haalt minstens 45% en maximum 60%\* van de energie uit koolhydraten (\*individueel te bepalen).

Alle verteerbare koolhydraten uit het voedsel worden in ons lichaam omgezet tot glucose. Dat leidt tot een verhoging van de bloedsuikerspiegel.

### Soorten koolhydraten

Koolhydraten kunnen ingedeeld worden in enkelvoudige en meervoudige koolhydraten.

## Enkelvoudige koolhydraten (mono- en disachariden)

### Fruit en melkproducten

Fruit en melkproducten zoals melk, yoghurt en karnemelk (behalve kaas) behoren ook tot de groep van de enkelvoudige koolhydraten. Fruit bevat koolhydraten onder de vorm van fructose (vruchten-suiker). De Wereldgezondheidsorganisatie noemt het type suiker dat in fruit aanwezig is wel 'intrinsieke suikers'. Die zijn van nature aanwezig in intact en onbewerkt fruit. Ze zitten als het ware verpakt in een vezelrijke structuur en worden daardoor geleidelijk aan opgenomen. Melk, yoghurt en karnemelk (géén kaas) bevatten koolhydraten onder de vorm van lactose (melksuiker). Fruit en melkproducten zijn dus aan te bevelen.

### Toegevoegde suikers

Toegevoegde suikers zijn suikers die de mens zelf aan producten toevoegen. Daarbij horen druivensuiker, kristalsuiker, rietsuiker, bruine suiker, kandijnsuiker, kandijnsiroop, jam, honing, snoep, gesuikerde dranken en gerechten (gebak, ijs, frisdranken, enz.). Ze worden doorgaans vlug omgezet in glucose en doen de bloedsuiker snel stijgen. Ze bevatten naast energie geen andere belangrijke voedingsstoffen. De inname van toegevoegde suikers moet beperkt worden.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) noemt de toegevoegde suikers ook wel vrije suikers. Tot de vrije suikers behoren ook de natuurlijke suikers die aanwezig zijn in:

- ▲ honing
- ▲ siropen
- ▲ fruitsappen
- ▲ fruitsappenconcentraten

Bij een te lage bloedsuiker (hypoglycemie) zijn vrije suikers wel aan te bevelen. Hypoglycemie moet dan opgevangen worden met:

- ▲ 15 gram suiker in de vorm van twee klontjes suiker
- ▲ of vier tabletten druivensuiker
- ▲ of 150 ml gesuikerde frisdrank

Om na te gaan of er toegevoegde suikers (of vrije suikers) in een product zitten, moet je steeds kijken op de ingrediëntenlijst en zoeken naar de termen zoals (kristal)suiker, glucosestroop, sacharose, rietsuiker, sucrose, invertsuiker, glucosefructosestroop, honing, dextrose, fructose, enz.

## Meervoudige koolhydraten (polysachariden)

Meervoudige koolhydraten komen voor in zetmeelhoudende producten zoals brood, deegwaren, rijst, havervlokken, spelt, peulvruchten, aardappelen en groenten.

Deze koolhydraten kunnen verder onderverdeeld worden in zetmeel (verteerbare koolhydraten) en voedingsvezels (niet-verteerbare koolhydraten). Zetmeelhoudende producten rijk aan voedingsvezels krijgen de voorkeur aangezien ze de bloedsuiker geleidelijk doen stijgen. Het zijn voornamelijk de volle graanproducten zoals volkorenbrood, bruin brood, volkoren deegwaren en ongepelde rijst die de bloedsuiker langzaam doen stijgen.

### De glycemische index

De glycemische index (GI) is een maat om aan te geven hoe snel koolhydraten in de darm worden verteerd en als glucose in het bloed worden opgenomen. Hoe sneller de koolhydraten in het bloed terechtkomen in de vorm van glucose (en dus hoe hoger de piek in de bloedsuikerspiegel), hoe hoger de glycemische index.

Glucose of druivensuiker heeft de hoogste index en wordt gelijkgesteld aan 100. De GI van elk koolhydraathoudend voedingsmiddel hangt af van verschillende factoren:

- ▲ de duur van het kookproces
- ▲ op welke temperatuur het wordt klaargemaakt
- ▲ de rijpheidsgraad van fruit
- ▲ de snelheid van de maaglediging
- ▲ de snelheid van de darmwerking
- ▲ voedingsvezels, eiwitten en vetten vertragen de vertering en de opname van glucose. Verkiez gemengde maaltijden rijk aan voedingsvezels boven eenzijdige koolhydraatmaaltijden.



## Vetten

Een gezonde en evenwichtige voeding bij diabetes betekent dat je extra aandacht moet hebben voor zowel de hoeveelheid vetten als de kwaliteit van de vetten in je voedingspatroon. Vetten zijn een belangrijke bron van energie (1 gram vet levert 9 kcal). Ze leveren dubbel zoveel energie (kcal) in vergelijking met koolhydraten en eiwitten. Te veel vet leidt gemakkelijk tot overgewicht en obesitas.

Beperk het gebruik van vet in de voeding, zowel het zichtbare vet (smeer en bereidingsvetten) als het onzichtbare vet (volle zuivelproducten, vet vlees, koeken, gebak, chips, enz.).

Vetten zijn grotendeels opgebouwd uit vetzuren. We maken een onderscheid tussen verzadigde en onverzadigde vetzuren. Het is belangrijk om te kiezen voor vetten met een goede vetzuursamenstelling en in een juiste verhouding. Vooral de verzadigde vetzuren hebben een ongunstige invloed op de bloedvetten of bloedlipiden, wat hart en vaatziekten in de hand werkt.

Er bestaan verschillende soorten vetzuren.

### Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren – ook harde vetten genoemd – hebben een ongunstige invloed op de bloedvet-spiegels (cholesterol en triglyceriden) en verhogen dus het risico op het ontwikkelen van hart en bloedvataandoeningen. Ze zijn voornamelijk van dierlijke oorsprong:

- ▲ boter
- ▲ halfvolle boter
- ▲ room
- ▲ koffieroom
- ▲ kaas
- ▲ volle melk
- ▲ volle melkproducten
- ▲ vette vleessoorten
- ▲ vette vleeswaren

Verzadigde vetzuren kunnen echter ook plantaardig zijn:

- ▲ palmolie
- ▲ palmvet
- ▲ palmpitolie
- ▲ palmpitvet
- ▲ kokosolie
- ▲ kokosvet
- ▲ harde plantaardige smeer en bereidingsvetten
- ▲ vast frituurvet

Let ook op met gefrituurde snacks, koekjes, gebak, taart, enz.

## Onverzadigde vetzuren

Onverzadigde vetzuren zijn meestal van plantaardige oorsprong. In tegenstelling tot de verzadigde vetten hebben de onverzadigde vetten een gunstige invloed op de gezondheid.

Er zijn twee types: monoonverzadigde vetzuren en polyonverzadigde vetzuren.

### Mono-onverzadigde vetzuren of enkelvoudig onverzadigde vetzuren

Deze vetzuren zijn zacht tot vloeibaar van structuur. Ze hebben een gunstige invloed op de bloedvet-spiegels. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) lichtjes stijgen. Ze hebben vooral een positieve invloed op de triglyceriden in het bloed.

Monoonverzadigde vetzuren zijn vooral aanwezig in:

- ▲ arachideolie
- ▲ koolzaadolie
- ▲ raapzaadolie
- ▲ lijnzaadolie
- ▲ notenolie
- ▲ olijfolie
- ▲ bepaalde noten (amandelen, cashewnoten, hazelnoten, pindanoten)
- ▲ avocado
- ▲ olijven
- ▲ bepaalde zachte en vloeibare smeer en bereidingsvetten



### Poly-onverzadigde vetzuren of meervoudig onverzadigde vetzuren

Deze vetzuren zijn zacht tot vloeibaar van structuur en hebben een positieve invloed op de totale cholesterol en slechte cholesterol (LDL).

Tot de polyonverzadigde vetzuren behoren de omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren.

- ▲ Omega-3-vetzuren (vb. linoleenzuur, DHA en EPA) hebben een beschermend effect op de bloedvatwand. Ze houden onze bloedvaten soepel en zorgen voor een goede bloedcirculatie. Ze komen voor in vette vis, niet geharde visolie, koolzaadolie, lijnzaadolie, walnoten en zaden.
- ▲ Omega-6-vetzuren (vb. linolzuur) doen de LDL-cholesterol dalen. Ze komen voor in de meeste plantaardige oliën zoals druivenpitolie, maïsolie, notenolie, saffloerolie, sojaolie, zonnebloemolie en in zachte smeer en bereidingsvetten.

De verhouding tussen omega-6- en omega-3-vetzuren is belangrijk! De ideale verhouding tussen de beide bedraagt 4. Een wanverhouding heeft gevolgen voor de gezondheid: ze kan leiden tot hart- en vaatziekten en ontstekingsprocessen.



## Transvetzuren

Transvetzuren zijn een speciale vorm van poly-onverzadigde vetzuren en kunnen ontstaan na het langdurig verhitten en industrieel harden van oliën.

Transvetzuren hebben een ongunstig effect op het ontstaan van hart- en bloedvataandoeningen.

Transvetzuren zijn zelfs nog schadelijker dan verzadigde vetzuren. Bronnen van transvetzuren zijn o.a.:

- ▲ industrieel bereide gerechten
- ▲ voorgebakken kant-en-klaarproducten
- ▲ koekjes
- ▲ speculaas
- ▲ bakkerijproducten
- ▲ chips
- ▲ gekochte frituurbereidingen en snacks



Thuis gefrituurde gerechten kunnen transvetzuren bevatten, vooral bij hoge verhitting (boven 180°C) en te frequent gebruik van frituurvet.

## Voedingscholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die het lichaam nodig heeft voor de opbouw van lichaamscellen, de productie van hormonen en galzuren, de werking van de hersenen en het zenuwstelsel. Ons lichaam maakt zelf voldoende cholesterol aan. Te veel cholesterol uit de voeding en een voeding rijk aan verzadigde vetzuren verhogen de kans op hart- en bloedvataandoeningen. Het is belangrijk om verzadigde vetzuren te beperken (zie verzadigde vetzuren).

## Eiwitten

Eiwitten of proteïnen zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Je hebt ze nodig voor de groei, het onderhoud en het herstel van cellen, enzymen, hormonen, weefsels, enz. Ze zorgen ook voor het behoud van spiermassa in ons lichaam en zijn levensbelangrijk om ons afweersysteem op peil te houden. Eiwitten kunnen, indien nodig, ons lichaam ook van energie voorzien: 1 gram eiwit levert 4 kcal.

Eiwitten vind je zowel in dierlijke als plantaardige producten terug. Dierlijke eiwitbronnen zijn:

- ▲ vlees
- ▲ vis
- ▲ eieren
- ▲ melkproducten

Bronnen van plantaardige eiwitten zijn:

- ▲ graanproducten (brood, rijst, deegwaren, ontbijtgranen)
- ▲ peulvruchten
- ▲ zaden
- ▲ noten
- ▲ in mindere mate aardappelen en groenten

De eiwitten uit de voeding worden tijdens het verteringsproces gesplitst in aminozuren om zo door het lichaam opgenomen te worden. Dierlijke eiwitten bevatten alle essentiële aminozuren die nodig zijn voor het lichaam in voldoende hoeveelheid en een goede verhouding.

Plantaardige eiwitten hebben echter geen ideaal profiel aan essentiële aminozuren. Daarom moet je onderling de plantaardige eiwitbronnen goed combineren of met dierlijke eiwitbronnen aanvullen.

Let wel: Een hoge consumptie van dierlijke eiwitbronnen is te mijden, omdat het vaak gepaard gaat met een hoge inname van verzadigde vetten.

---

## Voedingsvezels

Er bestaan oplosbare en niet-oplosbare voedingsvezels.

- ▶ Oplosbare voedingsvezels stabiliseren de glucosewaarde na de maaltijd. Bovendien verhinderen ze de opname van cholesterol in de darm en oefenen ze op die manier een positief effect uit op het voorkomen van hart en vaatziekten. Die vezels zijn voornamelijk aanwezig in groenten, fruit, havervlokken en peulvruchten.
- ▶ Niet-oplosbare vezels verhogen het verzadigingsgevoel en zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft. Voedingsmiddelen rijk aan vezels worden langzamer verteerd en veroorzaken zo minder pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel.

Bij klachten zoals constipatie oefenen de vezels (in combinatie met voldoende vochtinname) ook een positieve werking uit.

De niet-oplosbare vezels vinden we voornamelijk terug in volkorengraanproducten.

---

## Alcohol

Bij een diabetesbehandeling met bloedglucoseverlagende medicatie en/of met insuline, kan alcohol een laattijdige hypoglycemie veroorzaken. Gebruik daarom steeds matig alcohol: max. 1 consumptie per dag voor vrouwen en max. 2 voor mannen, bij voorkeur in combinatie met een koolhydraatbevattende maaltijd.

Bij overgewicht en obesitas is het raadzaam alcoholische dranken te mijden omwille van de hoge energieaanbreng.

Contacteer je behandelende arts en/of diëtist(e) voor meer informatie.

# 08 DIABETESVOEDING IS GEZONDE VOEDING

Bij de behandeling van diabetes vormt voeding een belangrijk onderdeel met extra aandacht voor koolhydraten, vetten en voedingsvezels (zie verder). De voeding bij diabetes is een gezonde voeding net zoals die belangrijk is voor mensen die geen diabetes mellitus hebben.

gezondleven.be

© VLAAMHS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Bron: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

De voedingsdriehoek is een praktische gids voor gezonde voeding die voor iedereen belangrijk is. Het kan je helpen om gezonde keuzes te maken.

Alle voedingsmiddelen die je nodig hebt om gezond te blijven, staan erin vermeld.

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in vier zones:

- ▲ Donkergroen
- ▲ Lichtgroen
- ▲ Oranje
- ▲ Rood

De grootte van het vak geeft je een idee van de hoeveelheid die je ervan nodig hebt. De meer of minder of zo weinig mogelijk geeft een duidelijk indicatie van de hoeveelheden. De basisproducten staan bovenaan in het grootste vak. Producten uit de rode zone heb je eigenlijk niet nodig.

Voor de juiste hoeveelheden: raadpleeg je diëtist(e).

---

## Water

Water staat bovenaan, aangezien het cruciaal is voor je vochtbalans. Dit krijgt dus voorrang op alles. Water is een essentieel bestanddeel van ons lichaam. Het dient als oplos- en transportmiddel voor levensnoodzakelijke stoffen en als afvoermiddel voor afvalstoffen. Daarom is water onmisbaar in een gezonde voeding.

Onze vochtbalans moet dagelijks in evenwicht blijven. In normale omstandigheden hebben we minimum 1,5 liter vocht nodig. Dranken die ook tot deze groep behoren: koffie en thee zonder toevoegingen en licht frisdranken die maximaal 5 kcal per 100 ml bevatten (max. 0,5 liter/dag). Die kunnen ter afwisseling gedronken worden.

---

## Donkergroene zone



Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

Voor praktische tips: vraag naar de fiche 'Kies voor meer groenten, fruit en water'.

## Fruit

Alle vers fruit is gezond. Er zijn geen verboden vruchten voor mensen met diabetes. Sommige fruitsoorten bevatten meer koolhydraten. Als je meer info wil over het koolhydraatgehalte van verschillende fruitsoorten, vraag naar de infofiche 'Fruitlijst'.

## Groenten

Kies voor een ruime portie groenten bij de broodmaaltijd en warme maaltijd. De meeste groenten bevatten weinig koolhydraten. Sommige groenten bevatten meer koolhydraten (bv. pastinaak, suikermaïs, doperwten, rode biet, artisjok, prei, groene selder, wortelen) maar zijn daarom niet verboden. Raadpleeg bij twijfel het etiket, een voedingsmiddelenlabel of vraag raad aan uw diëtist(e).

## Volle granen en aardappelen

Kies voor volkoren (vezelrijke) graanproducten. Granen (rijst, havervlokken, pasta, brood, enz.) en aardappelen zijn een belangrijke bron van koolhydraten.

## 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 geven een verzadigingsgevoel. Andere goede niet-gepaneerde vleesvervangers die geen koolhydraten bevatten zijn tofu, tempé en quorn. Raadpleeg bij gebruik van andere vleesvervangers steeds het etiket.

## De lichtgroene zone



Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

## Vis

Zet een keer per week vis op het menu. Denk niet alleen aan magere vissoorten, maar ook aan de vettere vissoorten.

## Melkproducten

Melkproducten bevatten van nature koolhydraten onder de vorm van lactose of melksuiker. Kies voor de varianten zonder toegevoegde suiker. Calciumverrijkte sojadrink natuur kan als alternatief gebruikt worden.

## Kaas

Kaas bevat meestal geen koolhydraten. Geef de voorkeur aan de magere soorten.

## Eieren

Eieren bevatten geen koolhydraten. Ze passen in een gezonde voeding. Een eitje is een goede vleesvervanger.

## Gevogelte

Verkiez wit vlees (kip en andere gevogelte) boven rood vlees (viervoeters) en vers boven bewerkt. Ga bij voorkeur voor magere vleessoorten.

---

## De oranje zone



Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitamines in boter.

Beperk het gebruik van boter, halfvolle boter, kokos-en palmvet, harde margarines en rood vlees.

Deze groep bevat meestal geen koolhydraten. De voorkeur gaat steeds uit naar niet-gepaneerde vleessoorten.

## De rode zone: restgroep

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn sterke of ultrabewerkte producten waarvan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, (light) frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, enz.

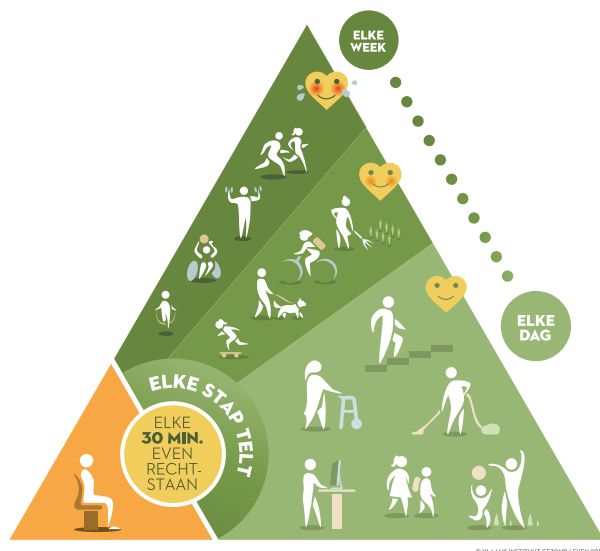
Ze bevatten weinig of geen nuttige voedingsstoffen en zijn dus overbodig in een gezond voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en in niet te grote hoeveelheden te eten. Dit geldt ook voor chocolade, koek of gebak zonder toegevoegde suiker, alsook alcoholvrije dranken.

Via [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be) vind je meer informatie terug en interessante zelftesten voor je gebruik van groenten, fruit, vocht maar ook seizoenskalenders, enz.



## 09 BLIJF IN BEWEGING

Lichaamsbeweging (fysieke inspanning) is een medicijn op zich. Het is even belangrijk als voeding. Het is voor iedereen aanbevolen regelmatig fysieke activiteit te beoefenen, zoals weergegeven in de Vlaamse gezondheidsaanbevelingen voor sedentair gedrag en fysieke activiteit. Regelmatige fysieke activiteit verbetert het algemeen welbevinden en is goed voor het hart.



Bron: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

Sport beoefenen is zeer goed, maar ook in het dagelijks leven zijn er mogelijkheden om je spieren actiever te gebruiken:

- ▲ boodschappen doen te voet of met de fiets
- ▲ de trap nemen in plaats van de lift
- ▲ een halte te vroeg van de bus stappen, zodat je nog wat moet wandelen
- ▲ op een hometrainer fietsen
- ▲ een frisse avondwandeling maken in plaats van urenlang tv te kijken
- ▲ een fietstocht ondernemen op een 'luie' namiddag
- ▲ een actieve, meer sportieve vakantie nemen
- ▲ printer verder plaatsen op het werk i.p.v. binnen handbereik

Je lichamelijke conditie zal erdoor verbeteren, het is een goede manier om te ontlasten en zorgt voor een positieve boost van je mentaal welzijn. Fysieke activiteit heeft ook een gunstige invloed op de insulinegevoeligheid bij diabetes, wat zorgt voor een verhoogde opname van glucose in het spierweefsel.



# 10 TIPS OM VOL TE HOUDEN

- ▲ Zoek met je partner, familie of een stel vrienden naar gemeenschappelijke doelen. Samen sterker!
- ▲ Schep niet te veel op je bord. Kies ook niet systematisch voor een groot formaat of voor een tweede portie.
- ▲ Neem voldoende 'maaltijd'. Eet langzaam en probeer te genieten van elke hap. Gun je lichaam de tijd om verzadigingssignalen uit te zenden en gewaar te worden wanneer je honger gestild is.
- ▲ Sla geen maaltijden over. Neem elke dag een ontbijt, een tweede broodmaaltijd en een warme maaltijd. Vul de maaltijden aan met maximum drie gezonde tussendoortjes.
- ▲ Doe boodschappen na de maaltijd, zodat je geen honger hebt als je naar de winkel gaat.
- ▲ Kies evenwichtig en gevarieerd en doseer alles met mate, ook met voedingsmiddelen die bekend staan als light of gezond.
- ▲ Om gezonder te eten zijn kleine aanpassingen vaak al voldoende. Kies zelf voor veranderingen die je kan en wil doorvoeren.
- ▲ Voer je energieverbruik op door meer beweging in te bouwen in je dagelijkse routine (ga vaker te voet, neem de fiets, enz.).
- ▲ Drink slechts bij uitzondering alcohol: een gevaarlijke dikmaker en eetluststimulans.
- ▲ Lekker koken vraagt niet altijd veel vet. Pocheren, stomen, grillen, koken in de microgolfoven en bakken in een pan op maat met antiaanbaklaag bespaart je behoorlijk wat vet uit én de natuurlijke smaak blijft beter behouden. Verse en gedroogde kruiden gebruiken is een must om maaltijden op smaak te brengen.

## 11 TIPS BIJ UIT ETEN GAAN

- ▲ Bekijk de menukaart aandachtig en vraag eventueel uitleg. Kies gerechten die het best passen in uw persoonlijk dagschema. In een goed restaurant is er voldoende keuze om dat waar te maken.
- ▲ Sla het aperitief over of kies een glaasje tomatensap, groentesap, nietzoete witte of rode wijn, champagne (sec) of schuimwijn (sec).
- ▲ Een heldere groentesoep of groentesalade als voorgerecht is een goede keuze.
- ▲ Neem geroosterd vlees in plaats van gebakken vlees.
- ▲ Neem gestoomde of gepocheerde vis in plaats van gebakken vis.
- ▲ Vraag de saus er apart bij: je hoeft niet de hele portie op te eten. Kies altijd een menu met veel groenten of vraag extra groenten.
- ▲ Neem gekookte, gestoomde of aardappelen in de schil.
- ▲ Geniet van het eten, maar laat je geen tweede keer bedienen.
- ▲ Beperk je alcoholgebruik door telkens twee glazen water te nemen na elk glas wijn. Drink in totaal niet meer dan 1 à 2 glazen alcohol.
- ▲ Als je kiest voor een dessert, is vers fruit, vruchtensorbet of een stukje vruchtenbavarois een goede keuze.

## 12 AFSPRAKEN EN INFORMATIE

### Dieetconsultatie Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Je kan een afspraak maken met de diëtiste op tel. 09 332 21 71.

### Dieetconsultatie - financiële tussenkomst

- ▲ Als u beschikt over een **zorgsysteem**, bij diabetes: vraag meer info aan je diëtist.
- ▲ Bent u opgenomen in de **diabetesconventie**, dan kan je gratis de diëtist van het diabetescentrum raadplegen.
- ▲ Vaak zijn er ook extra tegemoetkomingen vanuit de aanvullende ziekteverzekering van het ziekenfonds. Informeer ernaar bij uw ziekenfonds.

---

## Verenigingen

### Diabetes Liga

Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent

Tel. 09 220 05 20

Diabetes infolijn (gratis): 0800 96 333, alle werkdagen van 8.30 tot 17 uur.

liga@diabetes.be

www.diabetes.be

### Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD)

Leuvensesteenweg 643/6, 1930 Nossegem

Tel. 02 380 80 98

info@vbvd.be www.vbvd.be

---

## Bronnen

- ▲ Brochure gezonde en evenwichtige voeding bij diabetes type 2, uitgave van de Diabetes Liga
- ▲ Hoge Gezondheidsraad Voedingsaanbevelingen voor België
- ▲ Tijdschrift Nutrinews uitgave van NICE Nutrition Information Center – www.niceinfo.be
- ▲ Tijdschrift Diabetes info, uitgave van de Diabetes Liga
- ▲ Vlaams instituut Gezond leven – www.gezondleven.be
- ▲ Voedingsinterventieprotocol bij diabetes, uitgave van de Commissie Voeding van de Diabetes Liga

---

## Centrum voor gezonde voeding en diëtik

T +32 (0)9 332 21 71  
infodieet@uzgent.be

---

## Dienst Endocrinologie

Prof. dr. Guy T'Sjoen  
T +32 (0)9 332 21 37

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent  
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent  
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

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

Volg ons op

