

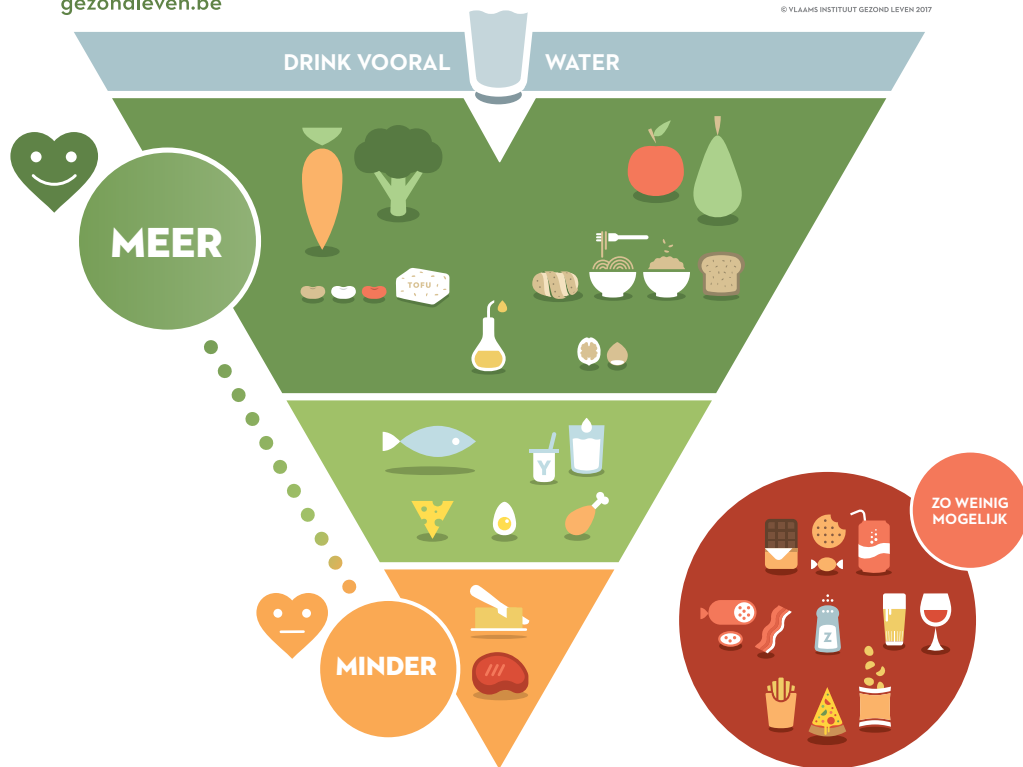
Voedingsadvies

VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Voedingscategorieën



Dranken



Groenten



Fruit



Brood, volkoren
graanproducten
en aardappelen



Noten
en zaden



Peulvruchten



Oliën
en vetten



Eieren



Kaas



Melk en
alternatieven



Vis



Vlees



Voeding buiten de
voedingsdriehoek

Voor meer informatie: www.gezondleven.be

Het belang van voedingsadvies

De richtlijnen van een gezonde voeding vormen de basis van het voedingsadvies voor mensen met diabetes. Dit voedingsadvies is maatwerk en dient aangepast te worden aan de persoonlijke behoeften. Hierbij kan een diëtist(e) hulp bieden. Het naleven van de voedingsadviezen vormt de basis van de behandeling en draagt op een belangrijke manier bij tot een goede regulatie van diabetes.

Algemeen gezond voedingsadvies is zowel voor type 2 als voor type 1 diabetespatiënten geldig. Belangrijke aandacht gaat uit naar de koolhydraten in de voeding. Tijdens het spijsverteringsproces worden deze koolhydraten namelijk omgezet tot enkelvoudige suikers (glucose). Glucose doet de suikerspiegel (of glycemie) stijgen. Koolhydraten zijn wel belangrijke brandstoffen waardoor ze onmisbaar zijn voor het lichaam. Het is belangrijk om de ingenomen portie gezond te houden en goed te verdelen over de dag.

Diabetes type 2 gaat vaak gepaard met overgewicht. Hierbij is een combinatie van een caloriebeperking met een verhoogd energieverbruik (door middel van beweging) aan te raden. Bij het gebruik van insuline, moet de insuline afgestemd zijn op de hoeveelheid ingenomen koolhydraten en de mate van beweging.

Algemene voedingsrichtlijnen

- Het grootste deel van de voeding moet uit koolhydraten bestaan, in mindere mate uit vetten en eiwitten. Uitgedrukt in percentage van de totale energiebehoefte (Energie%), komt dat neer op:
 - Koolhydraten: minstens 50-55 Energie% met maximum 10 Energie% toegevoegde suikers
 - Vetten: maximum 30-35 Energie% met maximum 10 Energie% verzadigde vetten
 - Eiwitten: maximum 10-15 Energie% met voorkeur voor plantaardige eiwitten
- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd en beperk je inname van dierlijke producten.
 - Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Kies steeds voor vezelrijke producten: volkoren graanproducten (zoals volkoren brood, volkoren pasta etc.), aardappelen, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Deze producten worden langzamer verteerd, waardoor ook de glucose geleidelijker aan in het bloed wordt opgenomen en het glucosegehalte in het bloed (of glycemie) trager stijgt.
 - Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen, maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen
- Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten: snoep, koekjes, frisdrank, wijn en bier, ... Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol. Wees matig met alcohol. (Overmatig) alcoholgebruik kan de bloedsuikerspiegel negatief (of nadelig) beïnvloeden.
- Drink minstens 1,5 liter per dag, bij voorkeur water. Water is de beste drank om je dorst te lessen. Als je graag wil variëren, kies dan voor thee of koffie zonder suiker.
- Varieer en zoek alternatieven: speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente en vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: volkorenbrood in plaats van wit brood bijvoorbeeld.
- Eet op vaste tijdstippen: eet regelmatig en sla geen maaltijden over. Verdeel de hoeveelheid koolhydraten over de dag in de vorm van (tussen)maaltijden.