

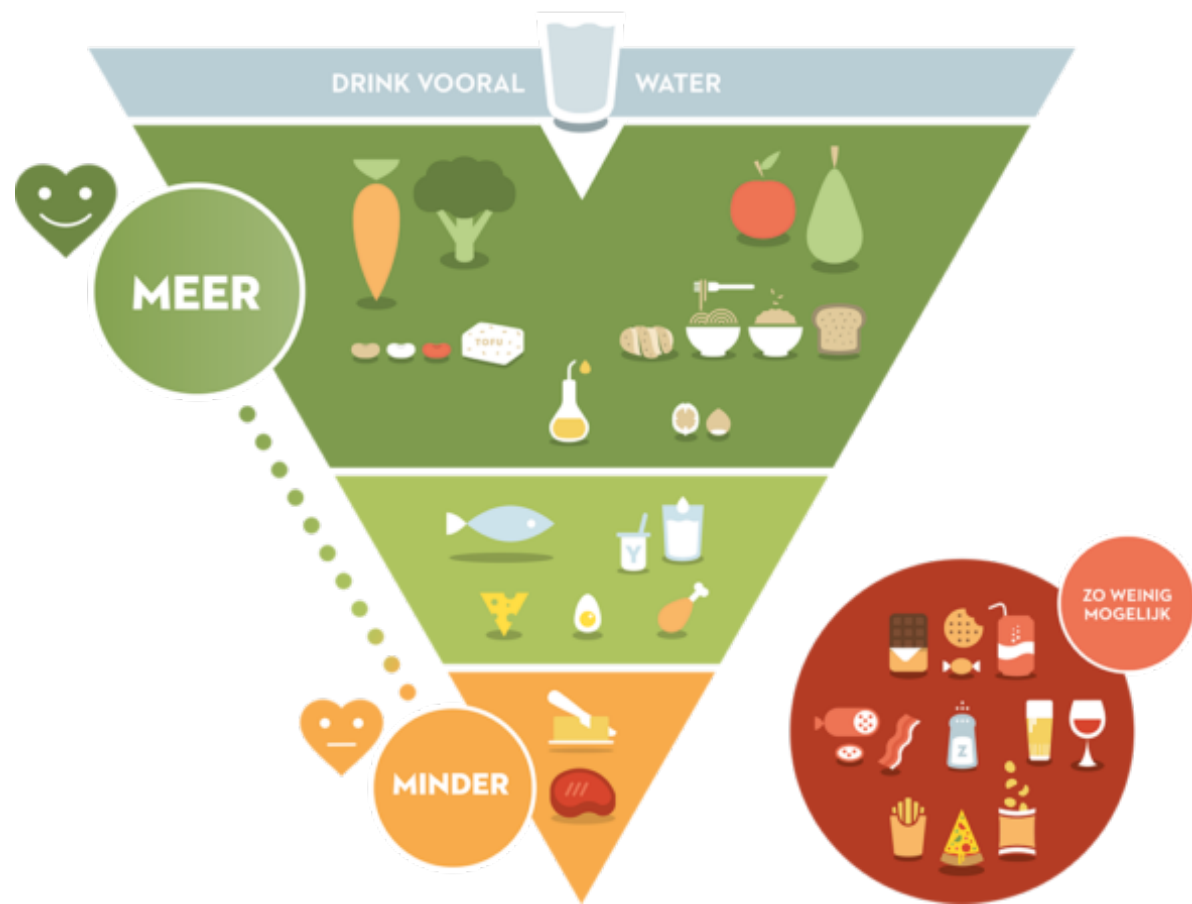
Diabetes type 2

Aandachtspunten in een gezonde voeding



INHOUD

De voedingsdriehoek	04
Regelmatig eetpatroon	06
Ontbijt	06
Warme maaltijd	08
Broodmaaltijd	09
Tussendoortjes	10
Vermijd toegevoegde suikers in de voeding	12
Let op de hoeveelheid en vooral de soort vetten in de voeding	16
Matig je zoutgebruik	21
Zorg voor een goed lichaamsgewicht	22



De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek maakt op een eenvoudige manier duidelijk welke voedingsmiddelen we meer of minder nodig hebben om gezond te blijven. Hierbij wordt vooral de nadruk gelegd op een plantaardige voeding.

De rode bol naast de voedingsdriehoek bevat onder andere alle bewerkte producten, waaronder charcuterie, koek, snoep, gebak, frisdrank, alcoholische dranken, ... Ze zijn niet essentieel in een gezonde voeding en dienen beperkt te worden. Naast een evenwichtige voeding draagt ook voldoende beweging bij tot een gezonde levensstijl. De basis van het diabetesdieet is een gezonde, evenwichtige voeding zoals die voor iedereen geldt. Extra aandacht voor de koolhydraten (= verzamelnaam voor de verschillende suikers in de voeding) en de vetten (zie verder) is wel absoluut nodig.

Regelmatig eetpatroon

Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijd over. Een regelmatig eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden (bv. twee broodmaaltijden en één warme maaltijd), eventueel aangevuld met twee tot drie gezonde tussendoortjes (zie verder).

Ontbijt

- Geef de voorkeur aan bruin of volkoren brood. Ook havermost is een gezond alternatief.
- Gebruik plantaardige zachte smeerstof (minarine of margarine). Een mespuntje per sneede brood is voldoende.
- Voorkeur belegsoorten:
 - » Confituur met minder suiker
bv: Effi, Materne Enjoy, Tutti Frutti (Delhaize), Tamara light (Aldi), Boni light (Colruyt), Stylesse (Carrefour), Damhert Puur Fruit, Céréal Sweet Stevia, Damhert Tagatessa
 - » Confituur met zoetstof
bv: Céréal Glucoregul, Tamara Puro (Aldi), Boni met zoetstof (Colruyt)
 - » Chocopasta met minder suiker
bv: Balade choco, Céréal choco puur (-50% suiker)
 - » Chocopasta met zoetstof
bv: Prodia choco (verkrijgbaar in diëetwinkel), Céréal hazelnootpasta met Maltitol, Boni hazelnootpasta met zoetstof

- » Een sneede gewone peperkoek zonder parelsuiker
 - » Smeerkaas of sneetjes kaas
 - » Bij personen met een gezond gewicht is gewone kaas toegestaan. Bij personen met overgewicht is het belangrijk te kiezen voor magere kaas met minder dan 20 g vet per 100 g. Hou de portie in elk geval beperkt tot maximum 40 g per dag.
- Koffie of thee kan eventueel gezoet worden met zoetstof (zie verder).
 - Drink geen vruchtensappen maar eet een portie fruit (porties zie verder).
 - Een tas halfvolle melk of magere (fruit)yoghurt zonder toegevoegde suikers (zie verder).



Warme maaltijd

- De voorkeur gaat uit naar aardappelen (minstens vijf keer per week, 150 à 200 g).
- Indien je voor pasta of rijst kiest, neem dan best een gezonde portie zoals: maximum 150 g gekookt gewogen of 60 g ongekookt gewogen. Kies voor de bruine, vezelrijke soorten.
- Eet niet meer dan één keer per twee weken frieten. Bak ze zelf in plantaardige olie. Een gezonde portie bedraagt 100 g.
- Voorkeur vetstof: plantaardige zachte margarine of olie. Gebruik niet meer dan één eetlepel per persoon voor het bereiden van de volledige warme maaltijd.
- Vlees: voorkeur mager (100 g) (voorbeelden achteraan de brochure).
- Vis: zowel vette als magere vis is mogelijk, maximum 130 g.
- Het is niet altijd nodig om een 'dessert' te eten na de warme maaltijd. Wens je toch een dessert, neem dan bij voorkeur een stuk fruit, magere (fruit)yoghurt zonder toegevoegde suikers of een zelfgemaakte pudding o.b.v. magere of halfvolle melk, puddingpoeder en zoetstof in plaats van suiker.

Opmerking: De porties aardappelen, pasta, rijst, brood en andere graanproducten zijn onder meer afhankelijk van leeftijd, gewicht en fysieke activiteit. Vraag hiervoor raad aan je diëtiste!

Broodmaaltijd

- Geef de voorkeur aan bruin of volkoren brood.
- Gebruik plantaardige smeerstof (minarine of margarine). Een mespuntje per snede brood is voldoende
- Voorkeur belegsoorten:
 - » kaas (voorbeelden achteraan de brochure)
Bij personen met een gezond gewicht is gewone kaas toegestaan. Bij personen met overgewicht is het belangrijk te kiezen voor magere kaas met minder dan 20 g vet per 100 g. Hou de portie in elk geval beperkt, tot maximum 40 g per dag.
 - » magere charcuterie (voorbeelden achteraan de brochure)
 - » magere of vette vis (voorbeelden achteraan de brochure)
- Het is steeds een pluspunt als je soep of (rauwe) groenten bij de maaltijd eet.
- Koffie of thee kan gezoet worden met zoetstof (zie verder)
- Het is niet altijd nodig om een 'dessert' te eten na de broodmaaltijd. Wens je toch een dessert, neem dan bij voorkeur een stuk fruit, magere (fruit)yoghurt zonder toegevoegde suikers of een zelfgemaakte pudding o.b.v. magere of halfvolle melk, puddingpoeder en zoetstof in plaats van suiker.

Opmerking: Het is aan te raden voldoende te drinken, namelijk minstens 1,5 l per dag. De voorkeur gaat uit naar water. Je kan water verrijken met smaakmakers, zoals munt, basilicum, citroen, limoen, ... Er zijn ook waters met een smaakje te verkrijgen. Aanvullend kan je kiezen voor ongesuikerde dranken (thee of koffie eventueel met zoetstof en magere of halfvolle melk, light frisdrank, ontvette bouillon).

Tussendoortjes

Bij voorkeur (50-65 kcal)

Als tussendoortje (afhankelijk van je suikerspiegel/insulineschema of medicatie) kun je eventueel iets kiezen uit de volgende lijst:

- Een portie fruit:
 - » 300 g veenbessen, meloen (Galia)
 - » 200 tot 250 g aardbeien, bosbessen, braambessen, zwarte bessen, frambozen, rode aalbessen, perzik, pompelmoes, watermeloen
 - » twee clementines of mandarijnen
 - » 125 tot 150 g appel, kiwi, peer, sinaasappel, cavaillon, nectarine, abrikozen, pruim, witte aalbessen
 - » vier passievruchten
 - » 100 g ananas (twee à drie schijven), blauwe en witte druiven (tien stuks), kersen, lychees, mango, papaja, verse vijg
 - » Een halve banaan (70 g)
 - » Een halve granaatappel (70 g)

Opmerking: Een gezonde voeding bestaat uit twee porties fruit, gespreid over de dag

- een potje magere (fruit)yoghurt (125 g - 150 g) zonder toegevoegde suiker (voorbeelden, zie verder)
- een potje zelfgemaakte vanillepudding eventueel gezoet met zoetstof i.p.v. gewone suiker
- een snede gewone peperkoek zonder parelsuiker
- twee volkoren rijstwafels/crackers

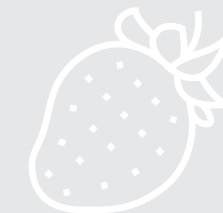
Ter afwisseling

- Droge koekjes
 - » twee Maria (55 kcal)
 - » vier Madeira (56 kcal)
 - » één Vitabis (60 kcal)
 - » één Betterfood (60 kcal)
 - » één Galette Jules De Strooper (59 kcal)
 - » drie Boudoires (65 kcal)
 - » drie Rachel biscuits (70 kcal)
 - » tien letterkoekjes (70 kcal)
 - » twee Petit Beurre (75 kcal)
 - » één Digestive (54 kcal)
- Andere
 - » twee kleine speculoosjes (85 kcal)
 - » twee krokante wafeltjes Lotus (88 kcal)
 - » één Prince-koek (100 kcal)
 - » één bol vanille-ijs (100 kcal)
 - » één Penny wafel (102 kcal)
 - » één Madeleine (110 kcal)
 - » 20g bruine of zwarte chocolade (130 kcal)

Je hoeft geen speciale koeken 'zonder suiker' of 'met minder suiker' of 'suikerarme koeken' aan te schaffen.

Door de aanwezige bloem zijn die niet koolhydraatarm en hebben ze dus ook een invloed op de suikerspiegel.

Bovendien bevatten dergelijke koeken vaak veel verzadigde vetten en zijn ze vaak ook duurder.



Vermijd toegevoegde suikers in de voeding

Suiker dat wordt toegevoegd aan koffie, thee, yoghurt, desserts, ... vervang je beter door zoetstoffen. Zoetstoffen hebben geen invloed op de bloedsuiker en bevatten geen (of een verwaarloosbare hoeveelheid) calorieën.

Voorbeelden van zoetstoffen zijn sucralose, aspartaam, acesulfaam-K, stevia, tagatose, ...

Vaak wordt een combinatie van zoetstoffen gebruikt. Ze bestaan in poedervorm, tabletten en in vloeibare vorm.

In elke supermarkt vind je zowel gekende merken (zoals Canderel, Natrena, Damhert, ...) als huismerken (zoals Sucralose van Carrefour, tafelzoetstof Boni van Colruyt, ...).



Gesuikerde frisdranken vervang je beter door light of zero dranken.

Ze hebben geen invloed op de bloedsuiker en brengen geen calorieën aan. Omdat ze kunstmatige zoetstoffen bevatten en verder geen nuttige voedingsstoffen, overschrijd je beter de aanbeveling van maximum 0,5 l per dag niet.



Gesuikerde natuur- of fruityoghurt vervang je beter door een magere variant zonder toegevoegde suikers. Magere fruityoghurt zonder toegevoegde suikers bevat nog steeds suiker van nature uit (= de lactose), maar er is dus geen extra suiker aan toegevoegd. Om de zoete smaak te behouden, werd er zoetstof aan de yoghurt toegevoegd. De natuuryoghurt kun je indien gewenst, zelf ook zoeten met zoetstof.

Op de verpakking van magere yoghurt kan de aanduiding '0%' staan. Dat betekent dat de yoghurt 0% vet bevat (= een magere yoghurt) maar het betekent niet automatisch dat de yoghurt geen toegevoegde suikers bevat. Hiervoor moet er op de verpakking 'zonder toegevoegde suiker' of 'met zoetstoffen' of '0% toegevoegde suiker' staan.



Om het je eenvoudig te maken volgen hier een aantal merken van fruityoghurt met 0 % toegevoegde suikers:

- Vitalinea 0% (alle supermarkten, met uitzondering van Aldi, Lidl)
- Carrefour Yoghurt met vruchten, light (Carrefour)
- Stylesse fruityoghurt 0% (Carrefour)
- Boni fruityoghurt met zoetstoffen (Colruyt)
- Delhaize fruityoghurt Stevia
- Milsani yoghurt 0% aardbei/ananas (Aldi)
- Vitalinea Plus/Break
- Panier de Yoplait 0% (Match)
- Alpro soya kokos

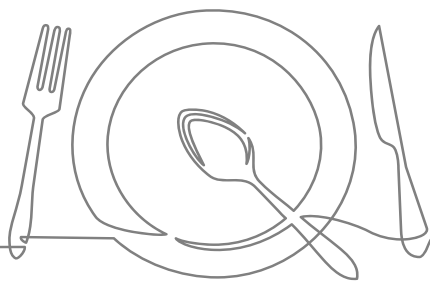
- Alpro soya amandel
- Skyr met vruchten en zoetstof (Lidl, Albert Heijn)
- Optimel Griekse Stijl yoghurt 0% (Albert Heijn)

Ook ongesuikerde natuuryoghurt is mogelijk zoals:

- Alpro soya natuur
- Skyr natuur (Lidl, Albert Heijn)
- Danone natuur mager ongesuikerd
- Milsani natuur mager ongesuikerd

Let op de hoeveelheid en vooral op de soort vetten in de voeding

Vetten zijn een belangrijke energieleverancier voor ons lichaam en zijn een bron van essentiële vetzuren (bv. omega 3-vetzuren) en vetoplosbare vitaminen (vitamine A, D, E en K). In een gezond voedingspatroon zijn vetten dus onmisbaar. Een te hoge vetinname leidt echter tot overgewicht. Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren, die we kunnen indelen in twee groepen: de verzadigde en de onverzadigde vetzuren. Beide leveren evenveel calorieën (9 kcal per gram vet) maar ze hebben een verschillend effect op de gezondheid.



Bij personen met een gezond gewicht dient de vetinname niet verminderd te worden. Het is wel belangrijk om voor de juiste vetten te kiezen, dus vooral voor voedingsmiddelen met meer onverzadigde dan verzadigde vetzuren.

Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren hebben een ongunstige invloed op de bloedvaten: ze verhogen het gehalte aan triglyceriden (= het slechte vet in ons bloed), totale cholesterol en LDL-cholesterol (= de 'slechte' cholesterol) in het bloed. Een te hoge inname van verzadigde vetzuren kan het dichtslibben van de bloedvaten in de hand werken en dus hart- en vaatziekten veroorzaken. Deze verzadigde vetzuren worden in de voeding best zoveel mogelijk beperkt of vervangen door gezondere onverzadigde vetzuren. De gemiddelde Belg heeft een te hoge inname van deze verzadigde vetzuren.

Verzadigde vetzuren komen voornamelijk voor in dierlijke producten (met uitzondering van vis):

- Vlees en charcuterie
- Melkvet (roomboter, room, vetrijke kaas, volle melk)
- Eieren (te beperken tot drie stuks per week)
- Producten waarin bovenstaande voedingsmiddelen verwerkt zijn: taart, gebak, koeken, roomijs, desserts, ...

Daarnaast komen verzadigde vetzuren ook voor in sommige plantaardige vetten (kokosvet, palmvet, cacaoboter), in geharde plantaardige smeer- en bereidingsvetten en in gehard plantaardig frituurvet.

Onverzadigde vetzuren

De onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op de cholesterol. Ze komen voornamelijk voor in plantaardige producten en in vette vis. We kunnen ze opsplitsen in twee groepen: de enkelvoudig onverzadigde vetzuren (= mono-onverzadigde vetzuren) en de meervoudig onverzadigde vetzuren (= poly-onverzadigde vetzuren).

Producten rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren:

- Arachideolie, olijfolie, koolzaadolie
- Minarines en margarines rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren
bv. het gamma van Vitelma, Solo vloeibaar (flesje), Bertolli vloeibaar, Bratella (flesje/botervlootje)
- Hazelnoten, amandelnoten, cashewnoten, pistachenoten
- Olijven
- Avocado

Tot de meervoudig onverzadigde vetzuren behoren de omega 3- en omega 6-vetzuren. We vinden ze terug in volgende producten:

- Zonnebloemolie, maïskiemolie, sojaolie, walnootolie, saffloerolie, lijnzaadolie
- Minarines en margarines rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren
bv. het gamma van Becel, Alpro Soya, Vita d'Or vloeibaar (flesje/ botervlootje)
- Pindanoten, walnoten, lijnzaad, pijnboompitten
- Vette vis: haring, zalm, paling, makreel, sardienen, forel, sprout

Het gemiddelde westerse voedingspatroon bevat te weinig omega 3-vetzuren.

Praktisch:

- Vlees is een product rijk aan verzadigde vetzuren. Kies voor mager vlees en magere vleeswaren.
- Ook kaas is rijk aan verzadigde vetzuren. Personen met een gezond gewicht kunnen kiezen voor gewone kaas, maar personen met een vermageringswens kiezen beter voor magere kaas. Hou het bij maximum 40 g per dag.
- Eet minstens één keer per week vis. Zowel magere als vette vis zijn mogelijk. Wissel magere vis zeker eens af met vette vis.
- Eet maximum drie eieren per week.
- Vervang vlees minstens één keer per week door een vegetarisch alternatief zoals peulvruchten (kikkererwten, linzen, rode en witte bonen), tempé of tofu.
- In plaats van room kun je kiezen voor de plantaardige variant op basis van soja, bv. Alpro Soya Cuisine (light) of Soypro Bratella (Aldi). Beperk ze in gebruik; het blijft een bron van onnodige calorieën.
- Voor het bereiden van de volledige warme maaltijd mag één eetlepel vetstof per persoon gebruikt worden.
- Bij boterhammen is een mespuntje minarine/margarine per sneede voldoende.
- Bak frieten of kroketten in plantaardige olie (niet gehard vet) of in de oven. Opgelet: de portiegrootte blijft te beperken tot 100 g en maximum één keer per twee weken.
- Beperk het gebruik van koek, gebak, chocolade, ...

Tip

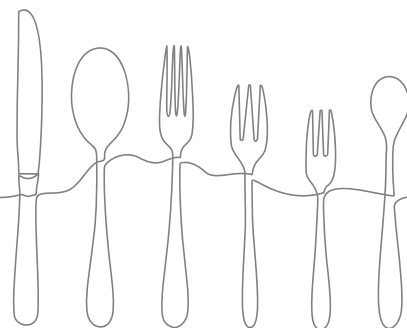
Hoe zachter een vetstof op kamertemperatuur, hoe minder verzadigde vetzuren erin zitten! Olie en zachte margarines (bv. Solo vloeibaar, Becel Bakken en Braden, Alpro Soya Bakken en Braden, ...) zijn zacht op kamertemperatuur en dus de beste keuze. Roomboter en geharde smeeren bereidingsvetten (bv. blok Solo, blok Planta, blok Fama) zijn zeer harde vetten en dus het minst geschikt. Kies voor smeeren- en bereidingsvetten waarvan maximaal een derde van de totale vetten bestaat uit verzadigd vet.

Matig je zoutgebruik

Zout komt van nature voor in veel voedingsmiddelen. Daarnaast wordt het door de industrie vaak toegevoegd aan producten als bewaarmiddel en smaakversterker. Ook in het dagelijkse leven voegt men vaak zout toe om de maaltijden op smaak te brengen. Het natrium, aanwezig in zout, zorgt voor een stijging van de bloeddruk, waardoor (een overmatig) zoutgebruik rechtstreeks in verband gebracht wordt met een hoger risico op hart- en vaatziekten. Bij een te hoge bloeddruk, worden sterk gezouten voedingsmiddelen best vermeden. Dit zijn o.a. kant-en-klare maaltijden, gerookte vlees- en viswaren (bv. gerookte zalm, filet de sax, ...), sterk gezouten kazelen, chips, zoute koekjes, ...

Praktisch

- Beperk het gebruik van zout (keukenzout, zeezout, fleur de sel, selderijzout, ...) bij het bereiden van de warme maaltijd en maak gebruik van verse of gedroogde kruiden en specerijen (basilicum, oregano, bieslook, laurier, rozemarijn, tijm, ...).
- Spring zuinig om met kant-en-klare kruidenmengelingen (bv. kippenkruiden, spaghettikruiden, Herbamare Original, ...) want die bestaan vaak grotendeels uit zout. Bekijk steeds de ingrediëntenlijst. Als zout een van de eerste ingrediënten is in de lijst, is het product rijk aan zout.
- Gebruik zo weinig mogelijk toegevoegd zout buiten de warme maaltijd (bv. op een eitje, in een salade, ...).
- Vermijd kant-en-klare maaltijden, soepen, sauzen en gezouten snacks (bv. chips, gezouten nootjes, gezouten koekjes, ...)
- Gebruik maximum één bouillonblokje per liter water. Bouillonblokjes, zowel gewone als vetarme, bevatten namelijk zeer veel zout. Gebruik bouillonblokjes ook enkel in de soep en voeg deze niet toe aan kookvocht of bij de bereiding van sauzen.



Zorg voor een goed lichaamsgewicht

Een gezond lichaamsgewicht is één van de belangrijkste doelstellingen in de behandeling van diabetes type 2. Overgewicht zorgt namelijk voor een slechte diabetesregulatie en verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Bij overgewicht zal een gewichtsverlies van 5 à 10% reeds talrijke gezondheidsvoordelen opleveren.

De Body Mass Index (BMI) is een van de richtlijnen om na te gaan of je een gezond lichaamsgewicht hebt, en bereken je als volgt:

BMI= gewicht (kg)/lengte (m)²

Classificatie	BMI (kg/m ²)	Risico op hart- en vaatziekten
<18,5	ondergewicht	laag (maar verhoogd risico op andere aandoeningen)
18,5-24,9	normaal gewicht	gemiddeld
25-29,9	overgewicht	verhoogd
30 en hoger	obesitas	ernstig verhoogd

Voorbeeld

Een 40-jarige man is 1m70 groot en weegt 80 kg.

BMI = 80 kg / (1,70m x 1,70m)

= 80 kg / 2,89 m²

= 27,7 kg/m²

De BMI van deze man ligt tussen 25 en 29,9 kg/m². Hij heeft dus overgewicht.

Naast het lichaamsgewicht is ook de buikomtrek een belangrijke voorspeller voor het risico op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, hypertensie,... Voor mannen is er een verhoogd risico vanaf een buikomtrek van 94 cm en voor vrouwen vanaf een buikomtrek van 80 cm.

Opmerking: Vanaf de leeftijd van 65 jaar veranderen de BMI-schalen.

Een gezonde BMI ligt dan tussen 23-28kg/m².

Bij een BMI van <23kg/m² met onvrijwillig gewichtsverlies spreken we van ondergewicht en een toegenomen sterfterisico.

Bij een BMI van >33 kg/m² is er overgewicht met toegenomen risico.

Beperk het gebruik van alcohol

Alcohol op zich doet de bloedsuikerspiegel in eerste instantie stijgen. Hierop volgt een daling van de bloedsuikerspiegel omdat alcohol de suikerproductie in de lever stillegt. Bij mensen met diabetes, die behandeld worden met bepaalde diabetesmedicatie of insuline, kan alcohol dus een hypoglycemie (= een te lage bloedsuikerspiegel) veroorzaken.

Alcoholische dranken die naast alcohol ook veel suikers bevatten (likeuren, zoete witte wijn, sherry, porto, cocktails, bier,...) worden sowieso afgeraden. De zeer sterke stijging van de bloedsuikerspiegel (door de aanwezige suikers) valt niet samen met de latere daling van de bloedsuikerspiegel (door de aanwezige alcohol).

Een matig alcoholgebruik wordt getolereerd. Hieronder verstaan we maximum tien standaardglazen per week. Een hoger alcoholgebruik dan deze richtlijnen is schadelijk voor de algemene gezondheid. Bovendien leveren alcoholbevattende dranken geen essentiële voedingsstoffen en hebben ze een invloed op het triglyceridegehalte (= het vet) in het bloed. Bij gewichtsbeheersing wordt alcohol afgeraden wegens het hoge caloriegehalte.

Praktische tips

- Als je nooit alcohol drinkt, is het zeker niet aan te raden om dat nu wel te doen.
- Drink je wel alcohol, hou je dan aan de richtlijnen. Drink maximum één à twee standaardglazen per dag en maximum tien standaardglazen per week. En onthou vooral: hoe minder, hoe beter!
- Bouw ook minstens twee alcoholvrije dagen per week in.
- Rode wijn is niet noodzakelijk beter dan andere alcoholische dranken. Rode wijn, droge witte wijn, cava, champagne,... krijgen wel de voorkeur op suikerrijke cocktails, porto, jenever, likeur,...
- Bij voorkeur wordt een glas alcohol steeds gecombineerd met een koolhydraatbevattende maaltijd, zeker bij mensen behandeld met diabetesmedicatie of insuline.



Bron: VAD (Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs)

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging

Het dagelijks leven in westerse landen vereist tegenwoordig steeds minder inspanning of energie. Auto, lift, afstandsbediening ... zijn allemaal verworvenheden met een negatieve keerzijde. Te weinig beweging is een van de oorzaken van overgewicht en obesitas bij een groot deel van de bevolking.

Lichamelijke activiteit verhoogt het verbruik van glucose (= suiker) door de spieren en verbetert de gevoeligheid voor insuline. Hoe meer je beweegt en daardoor calorieën verbrandt, hoe gunstiger dat bovendien is voor je gewicht en de vetverdeling. Dagelijks voldoende lichaamsbeweging is ook goed voor je conditie, bloeddruk en cholesterol. Regelmatig bewegen versterkt tevens je botten, versoepelt je gewrichten en ontspant.

Het algemene advies voor “gezond bewegen” is minstens een half uur per dag matig intensieve beweging: stevig wandelen, fietsen, zwemmen, in de tuin werken of dansen. Kies iets wat je leuk vindt. Het hoeft geen sport in clubverband te zijn, ook zoveel mogelijk de trap nemen (i.p.v. de lift) en de fiets (i.p.v. de auto) kan helpen.

Begin rustig en bouw je inspanning en conditie langzaam op.

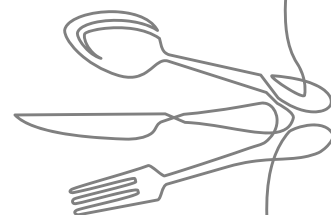


- » Het Vlaams Instituut Gezond Leven nam veel (inter)nationale wetenschappelijke literatuur onder de loep die uitwijst dat ook lang stilzitten ongezond is. Door te vaak en te lang stil te zitten wordt de vetafbraak geremd. Daarom wordt er geadviseerd om elke 30 minuten eens recht te staan en rond te wandelen zodat de spieren eens kunnen samentrekken.
- » Het negatief effect van lang stilzitten wordt niet weggewerkt met een portie beweging van 30 minuten aan matige intensiteit. Als je dagelijks minstens een uur matig intensief beweegt, kun je de verhoogde kans op sterfte door te lang stilzitten eerder wel neutraliseren.

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Voedingsmiddelen 'toegelaten' en 'uitzonderlijk te gebruiken'

In de tabellen vanaf pagina 29 vind je een indeling van enerzijds voedingsmiddelen die de voorkeur hebben en anderzijds voedingsmiddelen die je beter uitzonderlijk gebruikt. Het is een algemeen overzicht, dus individuele aanpassingen zijn mogelijk.



Brood, ontbijtgranen en gebak



VOORKEUR

- » Volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood of ander bruin brood
- » Bruine pistolet, piccolo, stokbrood
- » Volkoren beschuiten, crackers
- » Volkoren rijstwafels en volkoren varianten op basis van mais, spelt, ...
- » Havervlokken, haveremout
- » Ongesuikerde muesli, granola
- » Volkoren ontbijtgranen zonder toevoeging van chocolade en/of suiker

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Sandwiches, mastellen, suikerbrood, melkbrood, boterkoeken, croissant, brioches
- » Gesuikerde ontbijtgranen/fantasieontbijtgranen
- » Alle gebak, taarten
- » Wafels, pannenkoeken

Ter afwisseling, maar geen voorkeur:

- » Wit brood
- » Witte pistolets
- » Rozijnenbrood
- » Gewone beschuiten/crackers

Graanproducten en aardappelen



VOORKEUR

- » Gekookte aardappelen, gestoomde aardappelen, aardappel in de schil
- » Volkoren deegwaren/pasta
- » Zilvervliesrijst of andere bruine rijst
- » Couscous, bulgur, quinoa
- » Puree bereid met magere of halfvolle melk, zonder toevoeging van boter en ei

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Frieten, kroketten
- » Gebruiksklare aardappelgerechten zoals aardappelgratin, aardappelsalade
- » Aardappelpuree in poedervorm
- » Alle soorten chips (ook light chips)
- » Pizza, lasagne

Ter afwisseling, maar geen voorkeur:

- » Aardappelen gebakken in een vetstof met een gezonde vetzuursamenstelling
- » Witte deegwaren/pasta
- » Witte rijst

Vetten



VOORKEUR

- » Minarine
- » Zachte margarine met een goede vetzuursamenstelling (= smeerbaar op kamertemperatuur)
- » Bak- en braadvet met een goede vetzuursamenstelling
- » Plantaardige olie (bv. maïsolie, arachideolie, zonnebloemolie, koolzaadolie, sojaolie, olijfolie, ...)
- » Plantaardige ongeharde frituurolie

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Harde margarine
- » Hard bak- en braadvet
- » Boter
- » Kokosnootolie, palmpitolie
- » Cacaovet
- » Gehard frituurvet (bv. ossenwit, Resi, Solo frituurvet)



Melk en melkproducten

VOORKEUR

- » Magere of halfvolle melk
- » Magere melkpoeder
- » Karnemelk zonder toegevoegde suikers
- » Zelfbereide chocolademelk op basis van magere of halfvolle melk, cacao poeder/ Cankao Canderel en zoetstof
- » Sojamelk natuur en natuuryoghurt (ongesuikerd)
- » Hazelnoot-, amandel- en rijstmelk
- » Magere of halfvolle (fruit)yoghurt (zonder toegevoegde suikers)
- » Zelfbereide pudding/pap met magere of halfvolle melk, puddingpoeder en zoetstof

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Volle melk
- » Volle melkpoeder
- » Room, koffieroom
- » Gesuikerde karnemelk
- » Gewone chocolademelk
- » Vetarme chocolademelk (nog steeds te suikerrijk)
- » Gearomatiseerde sojamelk
- » Volle (fruit)yoghurt
- » Milkshake
- » Dessert op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu, ...)
- » Kant-en-klare desserts op basis van melk (bv. (soja)pudding, flan, rijstpap, ...)

Volle melkproducten (o.a. volle melk en volle yoghurt) worden in een gezonde voeding bij personen met een gezond gewicht wel toegestaan.

Kaas



VOORKEUR

- » Magere of halfvolle platte kaas (ongesuikerd, natuur)
- » Magere smeerkaas
bv. La Vache qui rit Light, Boursin Light, Philadelphia Light, Ziz Light, Slankie
- » Ricotta
- » Cottage cheese
- » Mozzarella
- » Magere vaste kaas bv. St Maarten Light, Milner, Nazareth Light, Beemsterlite, Passendaele Lightesse

Vermits de vetten in kaas hoofdzakelijk verzadigd zijn, gaat de voorkeur uit naar magere of light kaas. Een magere kaas bevat maximum 20 g vet per 100 g.

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Volle platte kaas
- » Gesuikerde platte kaas met fruit (bv. Danio)
- » Vette smeerkaas
- » Vette vaste kaas bv. jonge Gouda, belegen Gouda, Emmental, Cheddar, feta...
- » Zeer vette kaas: camembert, brie, mascarpone
- » Kaasfondue

Een vette kaas bevat meer dan 20 g vet per 100 g. De verzadigde vetten in kaas hebben volgens nieuwe onderzoeken ook eerder een neutraal effect op de gezondheid door de aanwezigheid van nuttige voedingsstoffen zoals calcium. Bij personen met een gezond gewicht is gewone kaas toegestaan. Een gezonde portie beperkt zich wel nog steeds tot 40 g kaas per dag.



Eieren

VOORKEUR

- » Eiwit vrij te gebruiken
- » Maximum drie eidooiers per week (bereidingen zoals puree, sabayon, mayonaise, ...) inbegrepen.

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

Peulvruchten

VOORKEUR

- » Alle peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten, ...) zijn toegelaten.

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

Vis



VOORKEUR

- Magere tot halfvette vis (0 - 10 g vet per 100 g)
- » Kabeljauw, zeebaars, roodbaars, pangasius, snoekbaars, pieterman, victoriabaars, goudbrasem, zeeduivel, steur, griet, pollak, schol, tarbot, leng, schelvis, stokvis, snoekbaars, wijting, rog, pladijs, koolvis, tongschar, karper, inktvis, tonijn, ...

Schelp- en schaaldieren

- » Garnalen, langoustines, kreeft, krab, scampi, gamba, mosselen en oesters, ... = mager maar rijk aan cholesterol!!!

Vette vis (>10 g vet per 100 g)

- » Botervis, zalm, haring, rivierpaling, sardienen, makreel, maatjes, sprout, gerookte heilbot, rolmops

Vette vis is rijk aan onverzadigde vetzuren en is daarom een goede keuze. Vette vis vaak ook minder vet dan vet vlees.

bv. zalm (13.5% vet) t.o.v. braadworst (25% vet)

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Bereide vissalades (krab-, tonijn-, garnaalsalade, ...)
- » Bereide visgerechten (traiteur of diepvries)
- » Gefrituurde of gepaneerde vis: vissticks, garnaalkroketten, calamares
- » Visconserven met vette sausen

Vlees



VOORKEUR

Mager wit vlees

- » Kalkoenborst
- » Kip (met en zonder vel), kippenborst, kippenbout
- » Struisvogelfilet
- » Wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs, duif, parelhoen)

Mager rood vlees

- » Rundvlees (bv. biefstuk, rundgebraad, chateaubriand, rosbief, stoofvlees ...)
- » Kalfsvlees (bv. kalfsgebraad, kalfslapje, entrecote, kotelet, ...)
- » Mager varkensvlees (bv. varkenshaasje, mignonette, filet kotelet, varkenskarbonade, ...)
- » Paardenvlees (alle soorten)

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

Vet wit vlees

- » Opgevuld/gepaneerd gevogelte door de slager (bv. kipnuggets, kalkoenschnitzel)
- » Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. kippengehakt, kippenworst)

Vet rood vlees

- » Opgevuld/gepaneerd wild en rood vlees door de slager
- » Rundvlees (bv. blinde vink, braadworst, ...)
- » Kalfsvlees (bv. kalfsworst)
- » Varkensvlees (bv. gehakt, kotelet, worst, spek, ...)
- » Schapenvlees (bv. schapenbout)
- » Vet lamsvlees (bv. lamsburger)
- » Tam konijn

VOORKEUR

Mager rood vlees

- » Schapenvlees (bv. schapenfilet)
- » Mager lamsvlees (bv. lamsfilet, lamskotelet, ...)
- » Wild: konijn, haas, fazant, ree, everzwijn, patrijs
- » Orgaanvlees : lever, nier, hersenen, ... (maar: rijk aan cholesterol)

Magere vleeswaren

- » casselerrib
- » filet de Saxe
- » filet de York
- » filet d'Anvers
- » kalkoenfilet
- » kalkoenham
- » kipfilet
- » ontvette gekookte ham
- » filet américain puur
- » rosbief
- » varkensgebraad
- » paardenfilet

Opgelet: Vervang magere vleeswaren ook eens door zelfgemaakte groentespreads, magere kaas, vers gebakken/gegrild vlees. Aangekochte magere vleeswaren zijn namelijk nog steeds zoutrijk.

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

Vetrijke vleeswaren

- » salami
- » rauwe ham
- » paté
- » vleesworst
- » vleesbrood
- » filet américain bereid
- » cornedbeef
- » vleessalades



Groenten

VOORKEUR

Alle verse groenten
Diepvriesgroenten zonder room of saustoevoeging

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Diepvriesgroenten met room of saustoevoeging



Fruit

VOORKEUR

- » Twee porties per dag (vers fruit of blikfruit op eigen sap of ongesuikerd diepvriesfruit)
- » Hoewel gedroogd fruit veel vezels bevat, is het door het hoge suikergehalte niet aan te raden.

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- » Fruitsap, appelsap, pompelmoessap (zowel in brik als versgeperst)
- » Gekonfijt fruit
- » Gesuikerd diepvriesfruit
- » Gedroogd fruit (abrikoos, rozijn, dadels, ...)
- » Blikfruit op siroop



Sauzen

VOORKEUR

Voorkeur (caloriearme sauzen):

- » Mosterd
- » Ketchup
- » Pickles

Ter variatie:

- » Light mayonaise, light dressing
- » Vinaigrette, yagonaise
- » Gebonden saus (bv. met maïzena) op basis van groentevocht, magere of halfvolle melk of vleesjus
- » Rouxsausen op basis van magere of halfvolle melk

Beperk toch het gebruik van sauzen zoveel mogelijk. Ze zijn niet noodzakelijk in een gezonde voeding en bevatten vaak veel zout.

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

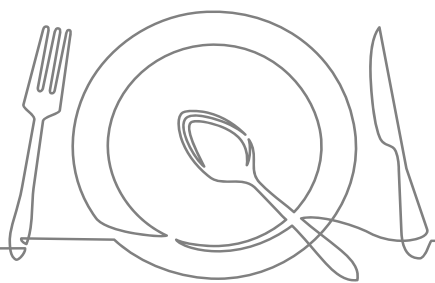
- » Mayonaise, cocktailsaus, andalousesus, tartaarsaus
- » Saus uit pakjes
- » Sauzen op basis van boter en/of eidooier, zoals béarnaise, hollandse saus
- » Roomsauzen

Notities

Lined area for notes on page 40, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Notities

Lined area for notes on page 41, consisting of 15 horizontal dotted lines.



De diëtisten uit het diabetesteam zijn bereikbaar op het nummer 09/246 13 46



Deze brochure is gedrukt
op maxioffset – papier
afkomstig uit bossen die
duurzaam worden beheerd.

VOLG ONS OOK OP:



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent | 09 246 46 46 | www.mariamiddelares.be | info@azmmsj.be