

Diabetes type 2

tips om gezond te eten
en drinken



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Ook als je diabetes hebt kun je de Schijf van Vijf gebruiken als basis voor een gezonde voeding. Soms zijn er wel wat aanpassingen nodig. Bijvoorbeeld in de hoeveelheid koolhydraten. Een diëtist helpt je daarbij.

Met diabetes let je op koolhydraten. Ook is het belangrijk om extra goed te zorgen voor je hart, bloedvaten en nieren. In deze folder vind je adviezen die jou helpen goed te eten.

Dit staat in Schijf van Vijf

Hieronder vind je een handige samenvatting. Kies elke dag uit alle vakken en varieer.

- Neem veel groente en fruit, vooral uit het seizoen.
- Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten zoals tofu en tempé. Eet meer plantaardig en niet te veel vlees.
- Neem genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden.
- Elke dag een handje ongezoeten noten.
- Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.
- Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie.
- Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.



Hoeveel heb je nodig?

De aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf zijn berekend voor gezonde mensen. Aanbevolen hoeveelheden kunnen voor jou wat anders zijn. Bijvoorbeeld als het voor jou beter is om wat af te vallen of (tijdelijk) wat minder koolhydraten te eten. Praat hier altijd over met je diëtist. Zij of hij stemt de adviezen af op jouw specifieke situatie.

Meer over de Schijf van Vijf

Op onze site vind je uitgebreide uitleg over de Schijf van Vijf:

www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf

Of ga naar www.voedingscentrum.nl/recepten voor onze bijna 2.000 recepten.

Makkelijk te maken, met vooral producten uit de Schijf van Vijf. Filter op 'past in dieet' en daarna op 'bij diabetes'.

Hoeveel koolhydraten?

Wil je weten hoeveel koolhydraten ergens inzit? Kijk op het etiket. Of gebruik een van deze gratis hulpmiddelen:



Online eetdagboek Mijn Eetmeter (app en website): hiermee zie je makkelijk per eetmoment hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Ga naar www.voedingscentrum.nl/eetmeter-diabetes



Met de app 'Kies Ik Gezond?' scan je producten en vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op koolhydraten. Meer weten? www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

Groente en fruit 🥬

Groente en fruit eten is goed voor je hart- en bloedvaten. En ze zitten vol met goede voedingsstoffen. In de meeste groenten zitten niet veel koolhydraten. In fruit wel. Bepaal samen met je diëtist hoeveel fruit je kan nemen.

Vooral volkoren 🍞

Ook volkorenproducten helpen je hart- en bloedvaten gezond te houden. De kans op een hart- en vaatziekte maak je al kleiner met 2 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 volkoren boterhammen per dag. Wel zitten daar koolhydraten in. Samen met je diëtist bepaal je hoeveel volkorenproducten jij kan nemen.

Vezels voor minder 'pieken'

Het eten van veel vezels zorgt ervoor dat je minder pieken hebt in je bloedglucosegehalte. Vezels zitten in groente, fruit, volkorenproducten, noten en peulvruchten. Het eten van veel vezels zorgt voor een lagere LDL-cholesterol. Dat is goed voor je hart en bloedvaten. Vezels zijn ook nog belangrijk voor je spijsvertering. Ze geven volume aan je poep en zorgen ervoor dat de darmen in beweging blijven. En ze geven een vol gevoel. Als je daardoor minder trek hebt, kan dit je helpen om niet te veel te eten en minder te snoepen.

Minder vlees en meer plantaardig

Ook al goed voor je hart en bloedvaten: vis, peulvruchten en ongezouten noten. Van rood en bewerkt vlees kun je juist beter niet te veel nemen. Te veel rood en bewerkt vlees eten zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld meer kans hebt op een beroerte. In vis, vlees, ei en noten zitten (vrijwel) geen koolhydraten. In peulvruchten wel.

- Rood vlees is: al het vlees van een koe, varken, schaap, geit en paard.
- Bewerkt vlees is: vlees waar dingen aan toegevoegd zijn, zoals zout. Denk aan vleeswaren voor op brood, zoals salami, ham of paté. En aan hamburger, worst en gemarineerd vlees.

Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn:

Maandag  (Vette) vis	Dinsdag  Rood vlees of ei	Woensdag  Peulvruchten	Donderdag  Kip, tempé of tofu
Vrijdag  Noten	Zaterdag  Kip of peulvruchten	Zondag  Rood vlees of noten	





Genoeg (magere en halfvolle) zuivel

Zuivel is goed voor je gezondheid. Maar in kaas, melk en andere melkproducten zit wel verzadigd vet. Veel verzadigd vet eten vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Kies daarom voor magere en halfvolle zuivel. Daarin zit minder verzadigd vet dan in volle zuivel. In zuivel, ook in de soorten zonder toegevoegd suiker, zitten wel koolhydraten (melksuikers). In kazen zitten meestal geen of heel weinig koolhydraten.

Schijf van Vijf keuzes kaas:

- 10+, 20+ en 30+ kazen met niet te veel zout (2 gram zout of minder per 100 gram kaas)
- mozzarella
- hüttenkäse
- (light) zuivelspread
- verse geitenkaas

Schijf van Vijf keuzes melk en andere melkproducten:

- halfvolle en magere melk, karnemelk
- halfvolle en magere yoghurt
- magere kwark
- naturel sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12

Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten

Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet verkleint het risico op hart- en vaatziekten. In vetten zitten nauwelijks tot geen koolhydraten.

Vervang	Door
Kokosvet	Olijfolie
Roomboter	Zonnebloemolie
Ghee	Vloeibaar bak- en braadvet
Hard bak- en braadvet	Vloeibaar bak- en braadvet
Harde margarine	Zachte margarine of halvarine

Voldoende vocht

In water, koffie en thee zonder melk en suiker zitten geen koolhydraten. Dat kun je dus altijd nemen als je diabetes hebt. Drink jij koffie of thee met suiker of honing? Je kan ook zoetjes nemen. Dat is een veilig alternatief. In frisdrank, sap en smoothies zit erg veel suiker. Het is daarom beter om deze dranken niet te nemen.

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

In sommige producten zit veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf. Wat je ook kiest, de twee algemene tips zijn:

- neem kleinere porties
- neem niet te vaak iets

Waarom letten op zout?

Te veel zout eten verhoogt de bloeddruk. Dat is niet goed voor je hart en bloedvaten en voor je nieren.

Een gezond(er) gewicht

Afvallen kan ervoor zorgen dat je cellen gevoeliger worden voor insuline. De bloedglucose blijft dan beter onder controle. Ook kan het zorgen voor een betere bloeddruk en cholesterolverval. Zelfs 5 tot 10% van je gewicht kwijtraken heeft al effect. Je diëtist en arts of diabetesverpleegkundige begeleiden je hierbij. Op www.voedingscentrum.nl/bmi kun je zien of jij een gezond gewicht hebt.

Beweeg

Regelmatig bewegen heeft een positief effect op diabetes. Beweging zorgt er namelijk voor dat cellen beter reageren op insuline. Doe minstens 150 minuten per week matig intensieve inspanning, verdeeld over diverse dagen. Denk aan wandelen, fietsen en zwemmen. Langer of vaker bewegen is nog beter voor je gezondheid. Beweeg elke dag 60 minuten als je wilt afvallen of op gewicht wilt blijven ná het afvallen.