

Heb je diabetes type 2? tips om gezond te eten en drinken

In eenvoudige taal uitgelegd



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Tips voor gezond eten en drinken bij diabetes

Diabetes noemen we ook wel suikerziekte. Het is een ziekte waarbij je lichaam de hoeveelheid suiker in je bloed niet goed kan regelen.

Hoe komt suiker in je bloed?

In je eten en drinken zitten koolhydraten. Van koolhydraten maakt je lichaam suiker. Suiker komt in je bloed als je wat eet of drinkt. Suiker in je bloed noemen we bloedsuiker.



Gezond eten en drinken helpt om je bloedsuiker in balans te houden.

Dat betekent dat je bloedsuiker niet te hoog en niet te laag wordt. Zo heb je minder kans op problemen met je ogen, nieren, hart en bloedvaten.

Als je gezond eet en drinkt, heb je soms ook minder medicijnen nodig.

Hulp van een diëtist

Een diëtist helpt je met vragen over je eten, drinken en gewicht. Samen bepaal je wat je het beste kunt eten en drinken.

Heb je geen diëtist? Je huisarts kan helpen een diëtist te vinden.

De tips in deze folder helpen om je bloedsuiker in balans te houden. Je hoeft niet alles in 1 keer te doen. Doe het stap voor stap.

✔ Verdeel je maaltijden over de dag

Regelmatig eten helpt om je bloedsuiker in balans te houden.

Verspreid je maaltijden daarom goed over de dag.

Eet bijvoorbeeld om de 2 of 3 uur een maaltijd of iets kleins tussendoor.

Bepaal met je diëtist wat voor jou goed is.

✔ Eet elke dag groente en fruit

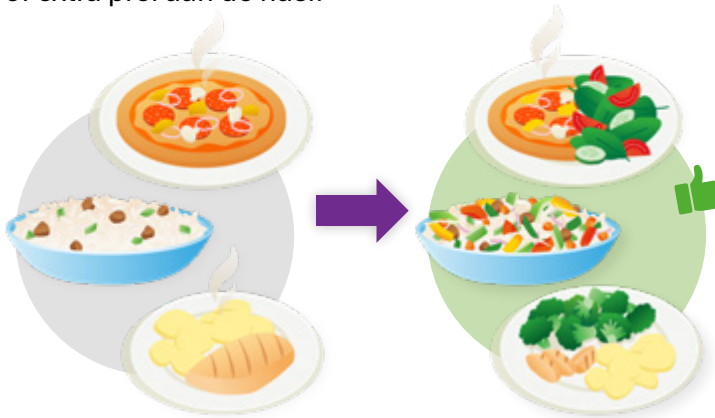
Groente

In groente zitten meestal weinig koolhydraten.

Hierdoor blijft je bloedsuiker goed in balans.

Eet dus lekker veel groente.

Voeg bijvoorbeeld een wortel toe aan de pastasaus of extra prei aan de nasi.



Fruit

In fruit zitten veel gezonde stoffen, maar ook koolhydraten.

Hierdoor kan je bloedsuiker stijgen.

Bepaal met je diëtist hoeveel fruit je kunt eten.

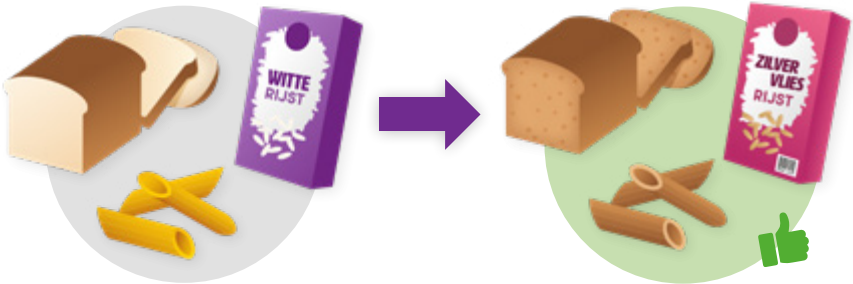


✓ Kies volkoren producten

Kies in plaats van wit brood voor bruin of volkoren brood.
En kies voor volkoren pasta, volkoren couscous of zilvervliesrijst.
Op de verpakking zie je het woord 'volkoren' staan.

In volkoren producten zitten meer vezels.
Vezels zorgen dat je bloedsuiker minder snel stijgt.

Bepaal met je diëtist hoeveel volkoren producten je per maaltijd neemt.



✓ Drink water, koffie of thee zonder suiker

In frisdrank, limonade of sap zit veel suiker.
Hierdoor stijgt je bloedsuiker snel.
Kies voor water, koffie of thee zonder suiker of honing.

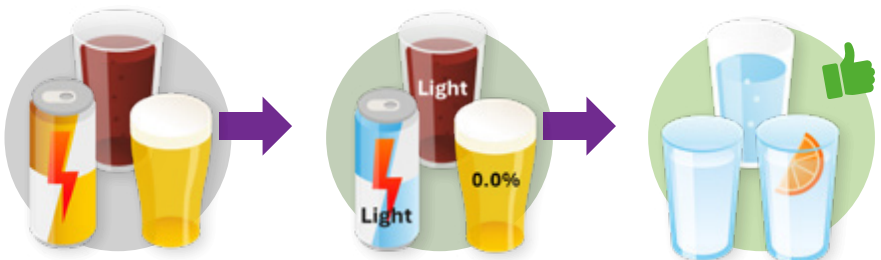


Probeer anders eerst een drank met minder of geen suiker.
Bijvoorbeeld licht-frisdrank of suikervrije ice-tea.



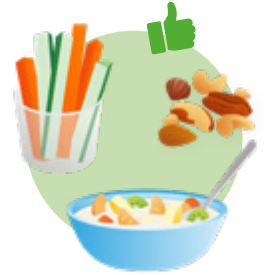
Op basis van het etiket (april 2024)

Drink liever geen alcohol.
Door alcohol kan je bloedsuiker opeens heel snel omlaag gaan.
Dit kan gevaarlijk zijn.
Wil je toch alcohol drinken? Bespreek dit dan altijd met je diëtist.



✓ Kies voor gezonde tussendoortjes

Af en toe iets kleins snacken of snoepen kan prima.
Kies een klein tussendoortje met veel vezels en weinig suiker.
Dat is beter voor je bloedsuiker.
Hiernaast zie je een paar voorbeelden.



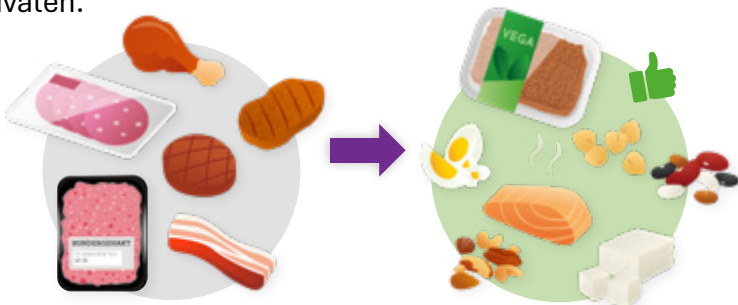
Soms kan je bloedsuiker tussen de maaltijden door heel laag worden.
Dit noemen we ook wel een hypo.
Het is dan belangrijk gelijk iets te eten of drinken.
Bepaal met je diëtist wat je dan het beste kunt nemen.

Volgende stappen

Lukken de eerder genoemde tips?
Ga dan ook aan de slag met de volgende tips.

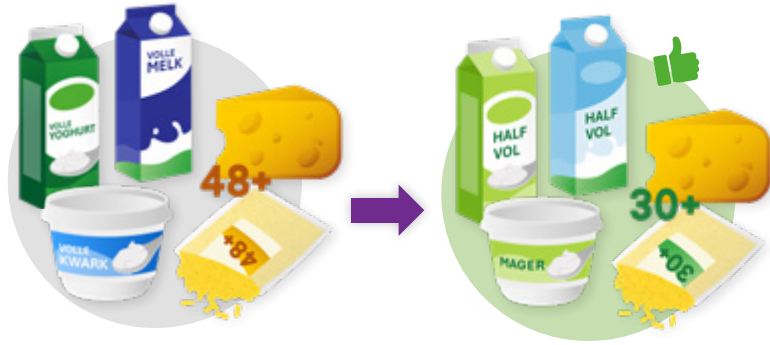
✓ Vervang vlees af en toe door vis, peulvruchten, ongezouten noten, ei, tempé of tofu

Elke dag vlees of vleeswaren heeft je lichaam niet nodig.
Vervang vlees af en toe door vis, peulvruchten, ongezouten noten, ei, tempé of tofu.
Hierin zitten veel goede stoffen die ook in vlees zitten.
Peulvruchten, ongezouten noten en vis zijn ook goed voor je hart en bloedvaten.



✓ Kies magere of halfvolle melk, yoghurt, kwark en kaas

Melk, yoghurt en kaas zijn goed voor sterke botten. Kies voor magere en halfvolle varianten, zonder smaakje. Hierin zit niet te veel vet en weinig suiker. Dat is beter voor je gezondheid.



✓ Kies voor goede vetten

Zachte of vloeibare oliën en vetten zijn goed voor je hart en bloedvaten. Je lichaam heeft deze goede vetten nodig. Voorbeelden zijn olijfolie, zonnebloemolie en zachte margarine of halvarine.



✓ Let op je gewicht

Als je te zwaar bent, kun je proberen af te vallen. Een gezonder gewicht helpt je bloedsuiker in balans te houden. Soms heb je dan ook minder medicijnen nodig. Een diëtist helpt je bij het afvallen.



Gezonde recepten bij diabetes

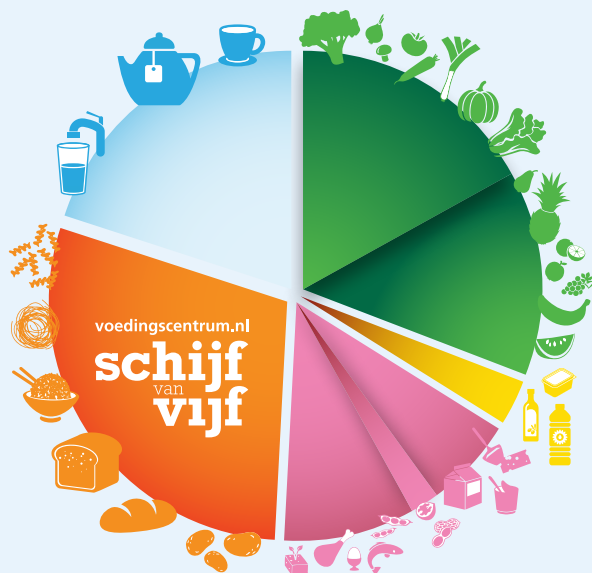
Op de website van het Voedingscentrum vind je gezonde recepten speciaal voor als je diabetes hebt. Kijk op www.voedingscentrum.nl/diabetesrecepten of scan de QR-code met de camera op je telefoon. Je gaat dan gelijk naar de recepten.



De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is de basis voor de tips in deze folder.

De Schijf van Vijf laat zien welke producten goed zijn voor je gezondheid.



www.voedingscentrum.nl