Voeding bij chronische nierinsufficiëntie en diabetes

azdelta

Inhoud

1. Zout 4
2. Vochtbeperking 5
3. Doel van de behandeling 7
4. Koolhydraten 7
5. Vezels 12
6. Eiwitten 12
7. Vetten 13
8. Zoetstoffen 14
9. Cholesterol 15
10. Beweging 15
11. Voedingsmiddelen per groep 16
12. Dagschema 25

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

De nieren verwijderen afvalstoffen uit het bloed via de urine en zorgen voor een juiste vochtbalans in het lichaam. Verder produceren de nieren ook hormonen die betrokken zijn bij het regelen van de bloeddruk, de aanmaak van rode bloedcellen en het in standhouden van het calciumgehalte in de botten. Als de nierfunctie achteruit gaat, zullen **afvalstoffen moeilijker** verwijderd worden uit het lichaam. Hierdoor kunnen er klachten ontstaan zoals misselijkheid, braken, verlies van eetlust, jeuk en vermoeidheid. Ook hou je dan meer vocht vast (gezwollen voeten, kortademigheid) en kan er een hoge bloeddruk ontstaan.

Als er wordt gesproken over een 'dieet', denkt men meestal dat er niets meer gegeten mag worden. Niets is minder waar. Een patiënt met chronische nierinsufficiëntie heeft immers voldoende calorieën nodig, aangezien een goede voedingstoestand zeer belangrijk is. Uiteraard krijgen hierbij bepaalde voedingsmiddelen de voorkeur op andere. De zieke nier is immers niet meer in staat om alle afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.

Diëten betekent hier dus niet zozeer 'minder' eten, maar **'anders' eten**! In deze brochure geven we een idee van wat 'goed' en 'minder goed' is voor een nierpatiënt. Aangezien het bij elke patiënt anders verloopt, is een individuele benadering wenselijk. Daarom zal je diëtist uitgebreid met jou het dieet bespreken en een persoonlijk voedingsadvies geven.

Aarzel niet om, bij vragen of problemen, je diëtist te raadplegen.

1 Zout

Natrium (Na+) komt voornamelijk voor onder de vorm van zout (natriumchloride of NaCl). Zout is zo sterk in onze dagelijkse voeding aanwezig dat we veel te veel natrium innemen. Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout, zout verrijkt met jodium, selderijzout ... Te veel zout is schadelijk en meestal is het gebruik ervan een gewoonte.

Natrium is nodig voor de normale functie van het hart, de nieren, de zenuwen en andere organen. Als de nieren niet meer goed functioneren, kan te veel natrium in je voeding echter leiden tot een stijging van de bloeddruk. Om dit te vermijden is het noodzakelijk dat je een natriumarm of **zoutarm dieet** volgt **(max. 5 – 6 g zout per dag!)**.

Tips voor minder zoutgebruik

- **Voeg zelf geen zout toe aan de bereidingen.** Gebruik verse producten van goede kwaliteit en breng op smaak met kruiden of specerijen (nooit met dieetzout). Let op met kruidenmengelingen die meestal zout bevatten!
- Vermijd voedingsmiddelen en bereidingen uit de handel **waar al zout aan toegevoegd** is, zoals bereide gerechten, voedingsmiddelen uit blik of glas. Lees de etiketten om te weten hoeveel zout deze bevatten. Opgelet: 1 g natrium = 2,5 g zout!
- Bestrooi de aardappelen met **peterselie of bieslook**. Voeg aan de puree gebakken uitjes, rode en groene paprika of tuinkruiden toe. Marineer het vlees of voeg wat rode wijn toe aan de bereiding. Voeg bij de vis witte wijn, citroen of groene kruiden toe.
- Gebruik **geen keukenzout of zeezout** bij de bereidingen.
- Vertrek zo veel mogelijk van **verse** producten.
- Breng de voeding op smaak met **kruiden en specerijen**.
- Koop **geen kant-en-klare** voedingsmiddelen in blik, glas, brik of bereide diepvriesproducten.
- Bestrooi de aardappelen met peterselie, selder of bieslook.
- Voeg aan de puree gebakken uitjes, rode en groene paprika

of tuinkruiden toe.
- Kruid gerechten volgens de **kruidenwijzer**.

2 Vochtbeperking

Gezonde nieren verwijderen het teveel aan vocht uit het lichaam. Bij een verminderde nierfunctie stapelt vocht zich dus op. Dit kan leiden tot longoedeem (= vocht in de longen) en te veel vocht in de benen. Om dit te vermijden, beperk je beter de drankconsumptie.

Tips voor een vochtbeperking

- **Verdeel** de vochtinname over de hele dag.
- Gebruik **kleine** kopjes en glazen.
- Neem je **medicatie** zoveel mogelijk in met de drank van de maaltijd.
- Om je **mond te bevochtigen**, kan je een schijfje citroen of een waterverstuiver gebruiken. Je kan eventueel ook op een ijsblokje zuigen.
- Drink bij voorkeur **gekoelde drank** (niet te zoet en niet te zout) met kleine teugjes.
- Vermijd zoutrijke, suikerrijke, sterk gekruide of pikante gerechten, dit om het **dorstgevoel te beperken**.
- Gebruik **luchtbevochtigers**.

Schema vochtbeperking

VOCHTBEPERKING: _____ ml

Ontbijt: _____ ml

_____ ml koffie of thee
_____ ml melk of melkdranken
_____ ml water

Middag: _____ ml

_____ ml water

16 uur: _____ ml

_____ ml koffie of thee
_____ ml melk of melkdranken

Avond: _____ ml

_____ ml koffie of thee
_____ ml melk of melkdranken
_____ ml water

3 Doel van de behandeling

De behandeling van diabetes is erop gericht om het bloedsuikergehalte (glycemie) zo **stabiel** mogelijk te houden.

Om dit te bereiken, dienen we steeds te streven naar:
- een aangepaste, evenwichtige voeding (regelmaat is heel belangrijk!)
- een gezond lichaamsgewicht
- het vermijden van complicaties

Een goede regulatie bereik je door een optimaal evenwicht tussen een **aangepaste voeding, de hoeveelheid insuline en voldoende lichaamsbeweging.**

4 Koolhydraten

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel en suikers, die onder verschillende vormen in onze voeding voorkomen:
- **Zetmeel** in aardappelen, brood, deegwaren, rijst, andere graanproducten en peulvruchten.
- **Vruchtensuiker** of fructose in fruit en fruitsap, groenten en honing.
- **Melksuiker** of lactose in melkproducten.
- **Druivensuiker, glucose of dextrose** in sommige fruitsoorten, snoepgoed, stroop, honing ...
- **Gewone suiker, riet- en bietsuiker of sucrose of sacharose** is onder meer de suiker die toegevoegd wordt aan frisdranken, confituur, snoep, gebak, koekjes, ijs, pudding, yoghurt ...

Koolhydraten zijn de **belangrijkste brandstof** voor het lichaam. In een evenwichtige diabetesvoeding is er speciale aandacht voor de **hoeveelheid, de soort en de verdeling** van de koolhydraten over de dag.

Hoeveelheid koolhydraten

De insulinetherapie wordt individueel afgestemd op de hoeveelheid koolhydraten binnen het voedingspatroon, telkens rekening houdend met de fysieke activiteit. Daarom is het bij insulineafhankelijke diabetes belangrijk om bij elke maaltijd een vaste hoeveelheid koolhydraten te eten.

Soorten koolhydraten

Trage koolhydraten worden traag opgenomen in het bloed. Ze veroorzaken dus een langzame stijging van de bloedglucose. Belangrijke bronnen hiervan zijn bruin of volkorenbrood, volkoren of bruine rijst of pasta, aardappelen, groenten, peulvruchten en havervlokken.
Een gezonde voeding schrijft voor om drie maal per dag een hoofdmaaltijd te eten, namelijk een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal. Bij elk van deze maaltijden wordt best een bron van trage koolhydraten ingenomen.

Middelsnelle koolhydraten worden iets sneller opgenomen in het bloed. Belangrijke bronnen hiervan zijn ongesuikerde melkproducten en fruit.

Snelle koolhydraten veroorzaken een snelle stijging van de bloedglucose en leveren vaak veel energie en weinig andere nuttige voedingsstoffen. Deze vorm van koolhydraten is vooral terug te vinden in zoetigheden zoals snoep, koeken, gebak, frisdranken, fruitsap. Deze suikerrijke producten vermijd je dus beter.

Verdeling koolhydraten

Een gezonde voeding schrijft voor om drie maal per dag een hoofdmaaltijd te eten, namelijk een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal. Bij elk van deze maaltijden neem je best een bron van trage koolhydraten in.

Bij **diabetes zonder insulinebehandeling** komt de koolhydratenverdeling op de tweede plaats. Hier ligt de nadruk op een gezonde voeding, eventueel met de nodige energiebeperking.

Bij **insuline-afhankelijke diabetes** is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten regelmatig te verdelen over de dag. Een evenwichtige voeding met drie hoofdmaaltijden die voldoende koolhydraten per maaltijd bevatten, is aanbevolen. Afhankelijk van de insuline kan er gewerkt worden met tussendoortjes die al dan niet koolhydraten bevatten. Vraag hierover meer informatie aan diëtist of diabetesteam.

Hypoglycemie (= laag bloedsuikerspiegel)

Hypoglycemie betekent een glycemiewaarde lager dan 65 mg/dl en ontstaat wanneer er onvoldoende suiker in de bloedbaan aanwezig is .
Deze toestand kan ontstaan door:

- een onjuiste dosering en/of onjuiste toediening van de insuline.
- een te beperkte voedselinname met onvoldoende hoeveelheid koolhydraten.
- niet geplande of niet goed voorbereide fysische activiteiten (sport, arbeid ...)

Hyperglycemie (= verhoogde bloedsuikerspiegel)

De belangrijkste eerste verschijnselen bij hypoglycemie zijn:

- zweten
- beverig gevoel
- duizeligheid
- bleekheid
- moeheid
- honger
- hoofdpijn
- slecht zien

Het ontstaan en het verloop van de klachten en de tekens bij

hypoglycemie kunnen **sterk individueel verschillen.**

Alcohol en hyperglycemie

Het is belangrijk te vermelden dat alcohol bij iedereen de bloedsuiker verlaagt. Bij diabetici kan alcoholgebruik (voornamelijk op een bijna lege maag) een gevaarlijke hypoglycemie veroorzaken. Alcohol drink je het best bij een maaltijd of bij een koolhydraatrijke snack om laattijdige hypo's achteraf te vermijden.

Hoe een hypo oplossen?

De eerste verschijnselen van een hypo kunnen al vlug verdwijnen bij inname van **15 g snelwerkende suikers.**

Voorbeelden van 15 g snelwerkende suikers zijn:
- 3 klontjes suiker (van 5 g) of 5 klontjes druivensuiker (van 3 g)
- OF 1 zakje hypo-fitgel

Bij vochtbeperking is het aan te raden de hypo-fitgel te gebruiken i.p.v. het flesje Sprite. Voor een goede werking van de gel, moet deze worden opgenomen via het mondslijmvlies! Laat de gel dus wat inwerken in de mond vooraleer deze door te slikken.

Vaak worden te veel suikerhoudende dranken of suikers gebruikt ter compensatie van de hypoglycemie met als gevolg een te sterke stijging van de bloedsuiker nadien. Het is beter 20 min. na inname van de snelwerkende suikers iets te nemen met traagwerkende koolhydraten om te zorgen dat het glucosegehalte in het bloed op peil blijft tot de volgende maaltijd.

Voorbeelden van traagwerkende koolhydraten zijn:
- 30 g bruin brood met toegelaten toespijs
- 150 ml magere light fruityoghurt of 250 ml ongesuikerde magere yoghurt

- 1 droge koek

Als de symptomen na 20 min. niet verdwenen zijn, mag je een tweede portie snelwerkende suikers gebruiken.

Uitzondering:
Als de hypoglycemie juist vóór de maaltijd komt (± 1 uur), is het voldoende om 15 g snelwerkende suikers te nemen, 20 minuten te wachten en daarna de maaltijd te nemen (met traagwerkende koolhydraten).

Als de glycemie vóór het slapen tussen 60 en 90 mg/dl staat, neem je best 1 traagwerkende koolhydraatportie (zie de voorbeelden hierboven).

5 Vezels

Vezels zorgen voor een goede darmwerking, een sneller gevoel van verzadiging en ze zorgen voor een tragere opname van koolhydraten uit onze voeding. Hierdoor zijn ze een belangrijk element in de voeding van diabetici.

Oplosbare vezels vertragen de opname van suiker en geven zo als voordeel een vertraagde bloedsuikerstijging. Daarnaast zouden zij ook een positieve invloed hebben op het cholesterolgehalte. Rijk aan oplosbare vezels zijn aardappelen, fruit, groenten, peulvruchten en havermout.

Niet-oplosbare vezels hebben een positieve invloed op de stoelgang. Ze zijn hoofdzakelijk aanwezig in tarwezemelen en ongeraffineerde graanproducten. Drink hierbij voldoende water.

6 Eiwitten

Eiwitten zijn de **bouwstoffen** van ons lichaam. De grootste eiwitbronnen zijn vlees, vis, eieren, melk- en melkproducten, calciumverrijkte sojaproducten en peulvruchten. Eiwitrijke producten hebben een positieve invloed op de suikerregeling, verzadiging en calciumaanbreng.

7 Vetten

Vetten, zijn de **tweede soort brandstof** voor het lichaam. Ze leveren meer dan het dubbele aan energie dan de koolhydraten. De voorkeur gaat naar de onverzadigde vetten. Verzadigde vetten moet je zo veel mogelijk vermijden.

Vetten krijgen extra aandacht in een diabetesvoeding door hun **invloed op hart – en vaatziekten**, een aandoening waarvoor je als diabetespatiënt een verhoogd risico hebt.

Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetzuren worden uit plantaardige voedingsmiddelen en vis gehaald. Deze vetzuren hebben een positief effect op de gezondheid.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen:

- Omega-3: vette vis, koolzaad-, lijnzaad- en walnotenolie
- Omega-6: zonnebloem-, maïs- en sojaolie
- Omega-9: olijfolie, noten, sesamzaad en avocado

Verzadigde en transvetzuren

Voorbeelden van producten rijk aan deze vetten zijn volle melk en melkproducten, kaas, vette vleessoorten en boter. Deze vetzuren hebben een negatief effect op de gezondheid. Je kiest beter voor de magere of halfvolle varianten.
Verzadigde vetten zijn van dierlijke oorsprong en komen ook voor in kokos- en palmolie. Deze vetzuren verhogen het gevaar op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. De inname hou je dus best zo laag mogelijk.

Transvetzuren zijn voornamelijk terug te vinden in geharde margarines, gebak, gehard frituurvet en frituurgerechten.
Let dus bij het aankopen van margarines op het transvetzuurgehalte (minder dan 1 g/100g) en beperk gebak en gefrituurde producten.

8 Zoetstoffen

Kunstmatige zoetstoffen kunnen gebruikt worden ter vervanging van suiker. Net als suiker hebben zoetstoffen een zoete smaak, maar geen of minder calorieën. Ze bestaan in tabletvorm, poedervorm of vloeibare vorm. Beperk het gebruik van zoetstoffen.

Natuurlijke zoetstoffen

Natuurlijke zoetstoffen hebben dezelfde werking als suiker. Voorbeelden van natuurlijke zoetstoffen zijn suiker (sucrose / sacharose), glucose, fructose, lactose, maltodextrine, stropen, honing, agavesiroop, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop ...
De natuurlijke zoetstoffen doen de glycemie vlug stijgen. Probeer deze te vermijden, kies voor andere zoetstoffen (zie hierna).

Zoetstoffen met een hogere zoetkracht dan suiker

Om dezelfde zoetkracht te bekomen is er een kleinere portie nodig. Ze hebben geen invloed op het bloedsuikergehalte en leveren een te verwaarlozen hoeveelheid energie. Voorbeelden van intensieve zoetstoffen zijn: aspartaam, acesulfaam K, sacharine, sucralose (Zusto®), cyclamaat en stevia.

Zoetstoffen met een lagere zoetkracht dan suiker

Ze leveren wel nog energie en hebben een matige invloed op de bloedglucose. Tot deze groep behoren: sorbitol, mannitol, maltitol, isomaltitol, lactitol, xylitol en erythritol.
Bij overmatig gebruik van deze zoetstoffen kunnen darmproblemen optreden, voornamelijk winderigheid.

Andere bulkstoffen

Tagatose is een natuurlijk zoetmiddel dat chemisch verkregen wordt uit lactose. Deze tafelzoetstof is verkrijgbaar onder de naam Tagatesse®.

9 Cholesterol

Er bestaan twee soorten cholesterol, namelijk een goede (HDL) en slechte (LDL) cholesterol. LDL-cholesterol is de ophopende / klevende cholesterol en HDL heeft als taak het vet terug uit de bloedvaten te halen.

Het gevolg van LDL-cholesterol is duidelijk, namelijk het dichtslibben van de vaatwanden met als gevolg onvoldoende bloedvoorziening voor bepaalde organen. HDL-cholesterol daarentegen vervoert het vet vanuit het bloedvat naar de lever en heeft daarom een beschermende functie.

Vuistregel: LDL moet laag zijn en HDL moet hoog zijn.

STREEFWAARDEN	
Totaal cholesterol:	minder dan 175 mg/dl
LDL cholesterol:	minder dan 115 mg/dl
HDL cholesterol:	meer dan 40 mg/dl
Triglyceriden:	minder dan 180 mg/dl

10 Beweging

Een actieve levensstijl is voor iedereen gezond. De aanbeveling luidt om minstens 30 minuten per dag matige fysieke activiteit te voorzien. Dit zorgt voor een betere lichamelijke en geestelijke conditie. Met een matig fysieke inspanning wordt bedoeld dat je iets sneller en iets dieper gaat ademen dan normaal. Voorbeelden van dergelijke activiteiten zijn: fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen ... Dagelijks iets doen van beweging is voordeliger dan een keer per week intensief te sporten.

Beweging heeft een gunstig effect op:
- de bloeddruk
- de botdichtheid (stevige botten)
- het lichaamsgewicht

- het risico op hart- en vaatziekten

Lichaamsbeweging heeft extra positieve effecten voor mensen met diabetes. Het zorgt voor:
- lagere waarden van de bloedglucose
- een betere werking van de insuline
- extra stimulatie van de bloedsomloop

11 Voedingsmiddelen per groep

Kruiden en specerijen

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Specerijen: peper, paprika, curry, kaneel, look, muskaatnoot, saffraan, vanille... alle verse en gedroogde tuinkruiden: bieslook, kervel, peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, laurier... Zoutarme kruidenmengelingen Met mate: mosterd, pickles, tomatenpuree, tomatenketchup	Zout, zeezout, selderijzout, dieetzout (kaliumchloride) Alle gemengde kruiden met zout: spaghettikruiden, kipkruiden, barbecuekruiden, herbamarekruiden Sojasaus, tabasco, Worchestersaus, Oosterse vis- en oestersaus

De kruidenwijzer kan gebruikt worden als ondersteuning in de maaltijdbereiding.

Groenten

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Alle verse groenten bereid zonder zout, bereid in de toegelaten vetstof Niet-bereide diepvriesgroenten Zoutarme groenten uit blik of glas	Zeewier (3043 mg Na/100 g) Bereide diepvriesgroenten Gewone groenten uit blik of glas Groenten in zoetzuur Gedroogde peulvruchten (bv. witte bonen, linzen ...)

Soep

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Met mate: zoutarme soep en bouillon	Soep uit blik of pakjes

Opgelet met soep, dit bevat zowel vocht als zout.

Vetstoffen en sauzen

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Koelkast smeerbare margarine en minarine zonder zout (met minder dan 1/3 verzadigde vetzuren) Vloeibare en zachte bak- en braadvetten zonder zout (met minder dan 1/3 verzadigde vetzuren) Alle oliesoorten Frituurolie Zelfbereide mayonaise zonder zout, dressing zonder zout, vinaigrette zonder zout Zelfbereide slasaus op basis van magere yoghurt of magere platte kaas zonder zout Saus met vetarme bouillon of magere melk zonder zout, ontvette jus van mager vlees	Boter, reuzel margarine, minarine, bak- en braadvetten (met meer dan 1/3 verzadigde vetzuren) Kokosolie, palmolie Kokosvet, palmvet, frituurvet Gewone mayonaise, gewone dressing, gewone vinaigrette Gewone slasaus Kant-en-klare sausen, sauspoeders Vette sausen bereid met boter, room, volle melk of vette bouillon en zout

Vlees en vleeswaren

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Mager vers vlees van rund, paard, kalf, varken, lam, struisvogel, konijn, kip, kalkoen, eend (zonder vel) Wild Niet-bereid diepvriesvlees Zelfbereide magere vleeswaren: gebraad, rosbief, kalkoenroulade, koude kip, runds- en kalfstong ... Zoutarme magere vleeswaren Zelfbereide vleessalade zonder zout Quorn (filet, blokjes,	Alle bereide vleessoorten: worst, blinde vink, schnitzel, vogelnestje, spek, cordon bleu, hamburger, Orloff, Zwitserse schijf, kaashamburger ... Orgaanvlees (lever, nier, hersenen, hart, zwezerik) Bereid diepvriesvlees Alle gewone vleeswaren: kippenham, kalkoenham, paté, blaasham, achterham, salami, breughelkop... Alle worstsoorten, corned beef ... Alle vleesconserven Gewone vleessalade Gepaneerde vleesvervangers, seitan Alle bereide verse vis en diepvriesvis, gepaneerde vis Garnalen, oesters, wulken Gerookte of gepekelde vis: rolmops, ansjovis, sprot, zalm, heilbot, makreel, maatjes, haring, forel, paling Gewone visconserven Gewone vissalade

Eieren

Met mate te gebruiken (mits gebruik toegestane vetstof).

Brood en graanproducten

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Zoutarm wit, bruin of volkorenbrood, zoutarm stokbrood, zoutarme pistolets, zoutarme ongesuikerde sandwiches Zoutarm geroosterd wit of bruin brood Zoutarme beschuit, zoutarme cracotten, zoutarm knäckebröt Paneermeel bereid van geplet zoutarm brood of zoutarme beschuit	Alle broodsoorten met zout, koekenbrood, melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, boterkoek, croissant, gesuikerde sandwiches, eierkoek Gewoon stokbrood of gewone pistolets Gewone beschuit, cracotten, knäckebröt, rice crispies Gewoon paneermeel Ontbijtgranen, cornflakes, muesli

Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Gekookte aardappelen zonder zout, puree van magere of halfvolle melk (zonder zout, zonder eidooier) Frieten bereid in olie en zonder zout Rijst en deegwaren bereid zonder zout Couscous, quinoa zonder zout bereid Bloem, maïszetmeel, aardappelzetmeel, griesmeel, boekweitmeel, vanillebloem Zelfrijzende bloem, bakpoeder, havermout	Kant-en-klare aardappelbereidingen, aardappelen bereid met zout Alle soorten kroketten, rösti Chips, aperitiefhapjes Kant-en-klare rijst en deegwaren Tapioca, vermicelli

Kaas

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Magere plattekaas zonder suiker of light platte kaas met fruit, magere geitenkaas, verse magere (kruiden)kaas Kazen met verlaagd zoutgehalte (zie kaaswijzer)	Volle platte kaas, gesuikerde platte kaas met of zonder fruit alle smeer-, smelt- en schimmelkazen, Jonge kaas, alle belegen, oude of gegiste kazen

Melk en melkproducten

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Magere of halfvolle melk, karnemelk, karnemelkpap zonder suiker, sojadrink (bio) Sojaroom Magere witte yoghurt, magere fruityoghurt met zoetstof, sojayoghurt natuur ongesuikerd Pudding van magere of halfvolle melk met kunstmatig zoetmiddel Suikervrij schepijs: met mate	Volle melk, gesuikerde karnemelk of pap, sojadrink met een smaakje Gesuikerde, ongesuikerde chocolademelk Koffieroom, room, slagroom Volle yoghurt, gesuikerde yoghurt en fruityoghurt, gesuikerde sojayoghurt Kant-en-klare sojadesserts Kant-en-klare pudding Roomijs, consumptie-ijs, yoghurtijs, sorbet, soja-ijs

Fruit

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Vers fruit (uitgezonderd de verboden soorten) Ingelegd fruit op water of op eigen sap Met mate: cashew- en kastanjenoten	Banaan, kersen, druiven, verse vijgen, lychee, passievrucht, mango Ingelegd fruit op siroop Gedroogd fruit (pruimen, abrikozen, dadels, vijgen, rozijnen), gekonfijt fruit Gezouten aperitiefnootjes, olijven

Suiker, suikerwaren en versnaperingen

Niet alle dieetproducten zijn geschikt voor diabetespatiënten. Vele van deze producten zijn gesuikerd met vervangsuikers (fructose, glucose, sorbitol) die wel invloed hebben op de glycemie en zijn ook vetrijk.

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Kunstmatige zoetmiddelen op basis van cyclamaat,	Sorbitol, fructose, glucose Dieetproducten op basis van glucose, fructose, sorbitol (bv. koekjes, chocolade ...) Witte en bruine suiker, kandijsuiker, rietsuiker, bloemsuiker ... Gebak, koekjes Chocolademousse Gewone confituur of gelei Gewone chocopasta, chocopasta met zoetstof, chocolade, hagelslag Stroop, appel- en perensiroop, honing Pralines, drop, nougat, popcorn Gewone peperkoek Pindakaas

Dranken

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Mineraalwater, spuitwater (bij voorkeur minder dan 50mg Na per liter)	Spuitwater met hoog zoutgehalte: bv. Vichy, Badoit, Schweppes Soda, Tönisteiner, Gerolsteiner
Light of zero frisdranken (te bespreken met diëtist)	Sport- en energiedranken, smoothies
Koffie, thee	Alle fruit- en groentesappen, tomatensap
Alcoholische dranken: indien toegelaten door de dokter	Gewone verse soep of bouillon, soep uit blik of pakje
Met mate: zoutarme verse soep of bouillon	Gewone bouillonpoeder of -blokjes
Vetarme bouillonblokjes met minder zout	

Dranken worden qua hoeveelheid aangepast aan de noodzakelijke vochtbeperking.

12 Dagschema

ontbijt
- ..... sneetjes zoutarm wit of bruin brood of ..... pistolet
- ..... g zoutarm brood of ..... g pistolet
- minarine
- toespijs: confituur met verminderd suikergehalte of zoetstof, magere verse kaas, magere platte kaas, mager vlees

tussendoor
1 stuk fruit

warme maaltijd: zonder zout bereid
- max 150 g mager vlees of 125 g vis bereid zonder zout
- ..... g gekookte groenten
- ..... g gekookte aardappelen of ..... g gekookte deegwaren of rijst of .... g frieten of ..... kroketten : ...../week
- bereidingsvetten beperken (bij voorkeur: plantaardige margarine)
- ongebonden saus

tussendoor
1 mager melkproduct met zoetstof

2de broodmaaltijd
- ..... sneetjes zoutarm wit of bruin brood of ..... pistolet
- ..... g zoutarm brood of ..... g pistolet
- minarine
- toespijs: 50 g zoutarme kaas of mager vleeswaar of zoutarme vis
- rauwkost (zoutarme dressing beperken of vinaigrette): ...../week

laat – avond:
1 mager melkproduct met zoetstof

Notities

Contact

DIEETAFDELING

CAMPUS RUMBEKE
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS BRUGSESTEENWEG
e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS MENEN
e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6158-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 08/10/2026**