



# Voeding bij chronische nierinsufficiëntie en diabetes



**azdelta**

Uw ziekenhuis.

# Inhoud

1. Zout	28
2. Vochtbeperking	5
3. Diabetes	7
4. Zoetstoffen	11
5. vezels	14
6. Eiwitten	14
7. Vetten	15
8. Cholesterol	17
9. voeding - lijsten	18
10. Dagschema	26

© 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. Tevens zal er meer vocht vastgehouden (gezwollen voeten, kortademigheid) worden 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 trachten we een idee te geven van wat ‘goed’ en ‘minder goed’ is voor een nierpatiënt. Aangezien het bij elke patiënt anders verloopt, is een individuele benadering wenselijk. Daarom zal uw diëtist uitgebreid met u het dieet bespreken en een persoonlijk voedingsadvies geven.

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

## 1

## Zout

Natrium (Na<sup>+</sup>) 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 uw voeding echter leiden tot een stijging van de bloeddruk. Om dit te vermijden is het noodzakelijk dat u 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.
- Kook de aardappelen in de schil.

- Voeg aan de puree gebakken uitjes, rode en groene paprika of tuinkruiden toe.
- Kruid gerechten volgens de kruidenwijzer.



## 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, wordt de drankconsumptie beter beperkt.

### Tips voor een vochtbeperking

- Verdeel de vochtinname over de hele dag.
- Gebruik kleine kopjes en glazen.
- Neem uw medicatie zoveel mogelijk in met de drank van de maaltijd.
- Om uw mond te bevochtigen, kunt u een schijfje citroen of een waterverstuiver gebruiken. U kunt 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, light frisdrank of tafelbier

16 uur: \_\_\_\_\_ ml

- \_\_\_\_\_ ml koffie of thee
- \_\_\_\_\_ ml melk of melkdranken

Avond: \_\_\_\_\_ ml

- \_\_\_\_\_ ml koffie of thee
- \_\_\_\_\_ ml melk of melkdranken
- \_\_\_\_\_ ml water

# 3

## Diabetes

### Doel van de behandeling

De behandeling van diabetes is erop gericht om het bloedsuikergehalte (glycemie) zo normaal 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 wordt bereikt door een optimaal evenwicht tussen een **aangepaste voeding, de hoeveelheid insuline en voldoende lichaamsbeweging.**

### 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

## 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

Alle koolhydraten die uit de voeding worden opgenomen, worden tijdens de vertering omgezet in enkelvoudige suikers, hoofdzakelijk glucose, die via de bloedbaan naar de lever en de spiercellen worden getransporteerd.

De hoeveelheid koolhydraten nodig voor het lichaam wordt individueel bepaald, afhankelijk van de energiebehoefte (50 % tot 55 % van de totale energie wordt geleverd door koolhydraten). Hoeveel energie je precies nodig hebt, hangt af van de leeftijd, het geslacht, de lengte en de lichamelijke activiteit.



## Soorten 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 wordt best een bron van trage koolhydraten ingenomen.

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 bevat, is aanbevolen. Afhankelijk van de insuline kan er gewerkt worden met tussendoortjes die al dan niet koolhydraten bevatten.

De insuliner therapie wordt individueel afgestemd op de hoeveelheid koolhydraten binnen het voedingspatroon, telkens rekening houdend met de fysische activiteit.

## 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 wordt best gedronken 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 reeds 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)
- flesje van 200 ml Sprite (GEEN COLA!)
- 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 mondslimvlies! Laat de gel dus wat inwerken in de mond vooraleer deze door te slikken.

Dikwijls 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 u een tweede portie snelwerkende suikers gebruiken.

### **Uitzondering:**

Als de hypoglycemie juist vóór de maaltijd komt ( $\pm$  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).

## 4

## **Zoetstoffen**

Zoetstoffen kunnen worden gebruikt ter vervanging van suiker. Net als suiker hebben zoetstoffen een zoete smaak, maar geen of minder invloed op de glycemie.

Vaak worden in voedingsmiddelen een combinatie van meerdere zoetstoffen gebruikt. Sommige voedingsmiddelen worden gezoet met een mengeling van zoetstoffen en gewone suiker (glucose), bekijk steeds de samenstelling van het

product op de verpakking.

Ook voedingsmiddelen ‘zonder toegevoegde suikers’, ‘gezoet met’ en ‘suikervrije’ voedingsmiddelen kunnen nog steeds de glycemie verhogen door de aanwezigheid van koolhydraten zoals fructose, lactose en/ of zetmeel. Bespreek dit met de diëtist(e).

Er bestaan verschillende soorten zoetstoffen, met telkens specifieke eigenschappen. Bij de beoordeling van zoetstoffen zijn volgende aspecten belangrijk:

- veiligheid en gezondheid
- invloed op de glycemie
- energetische waarde
- zoetkracht
- smaak
- andere fysische eigenschappen: hittebestendigheid, textuur, stabiliteit in zuur milieu...

Veiligheid en gezondheidsrisico's zijn prioritair. Daarnaast is de invloed op de glycemie voor diabetici van groot belang. Sommige suikervervangers kunnen nog steeds een invloed hebben op de glycemie, terwijl andere helemaal niet.

Ook de energetische waarde verschilt afhankelijk van de soort zoetstof. Enerzijds bestaan er soorten die nauwelijks of geen energie (calorieën) aanbrengen en anderzijds soorten die wel energie leveren. De zoetkracht wordt steeds vergeleken met deze van gewone suiker, waarbij de zoetkracht van de suiker gelijkgesteld wordt met 1.

Zoetstoffen kunnen worden onderverdeeld in:

- natuurlijke zoetstoffen
- intensieve zoetstoffen
- extensieve zoetstoffen
- andere bulkstoffen

## Natuurlijke zoetstoffen

De zoetkracht van natuurlijke zoetstoffen kan sterk uiteen

lopen. Toch leveren deze suikersoorten wel dezelfde hoeveelheid energie, namelijk 4kcal/g. Daarenboven hebben deze stoffen invloed op de bloedsuikerspiegel waardoor bij inname van insuline is vereist.

Voorbeelden van natuurlijke zoetstoffen zijn: suiker (sucrose / sacharose), glucose, fructose, lactose, maltodextrine, stropen, honing...

### **Intensieve zoetstoffen**

Deze zoetstoffen hebben een zoetkracht die beduidend hoger ligt dan die van gewone suiker waardoor er, om een zoete smaak te bekomen, een kleinere portie nodig zal zijn. Daarenboven hebben deze zoetstoffen geen invloed op de glycemie en leveren een te verwaarlozen hoeveelheid energie.

Deze zoetstoffen zijn meestal hiteresistent, behalve aspartaam en advantaam.

Voorbeelden van intensieve zoetstoffen zijn: aspartaam, acesulfaam K, sacharine, sucralose, cyclamaat en stevia.

### **Extensieve zoetstoffen**

Deze zoetstoffen hebben een iets lagere zoetkracht dan die van gewone suiker. In tegenstelling tot de intensieve zoetstoffen leveren ze wel nog energie. De calorieaanbreng is meestal wel lager dan deze van gewone suiker. Bovendien hebben extensieve zoetstoffen een matige invloed op de bloedglucose. Ze worden vaak gebruikt in combinatie met de energievrije zoetstoffen. Bij overmatig gebruik kunnen darmproblemen optreden, voornamelijk winderigheid.

De meest gebruikte extensieve zoetstoffen zijn polyolen, ook wel suikeralcoholen genoemd. Deze stoffen worden verkregen door een chemische bewerking van gewone suikers. Sommige polyolen komen van nature voor in sommige groenten en fruit.

Voorbeelden van extensieve zoetstoffen zijn: sorbitol, mannitol,

maltitol, isomaltitol, lactitol, xylitol en erythritol.

## Andere bulkstoffen

Tagatose is een natuurlijk zoetmiddel dat chemisch verkregen wordt uit lactose. De zoetkracht is bijna zo groot als die van gewone suiker, maar deze zoetstof brengt minder dan de helft van de calorieën aan, namelijk 1,5 kcal/g. Tagatose is een ideale zoetstof om te bakken dankzij de hiteresistente eigenschap.

Deze tafelzoetstof is verkrijgbaar onder de naam Tagatesse®.

# 5

## Vezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare, plantaardige stoffen. Ze kunnen zorgen voor een goede darmwerking, een vlugger gevoel van verzadiging of ze hebben een regulerende werking op het suikermetabolisme en de vetstofwisseling.

Vermijd constipatie door:

- voldoende vetstof op brood en bij de bereidingen te gebruiken.
- een lepel olie op de nuchtere maag in te nemen.

# 6

## Eiwitten

Het zijn voedingsstoffen die een opbouwende en herstellende functie hebben. Doorgaans bevat onze voeding eerder te veel dan te weinig eiwitten, wat een overbelasting kan vormen voor de nieren.

We onderscheiden dierlijke en plantaardige eiwitten:

### Dierlijke eiwitten

Dierlijke eiwitten komen voor in melkproducten, vlees, vis en eieren. Deze producten zijn ook een belangrijke bron van verzadigde vetzuren, daarom worden beter magere producten gekozen.

Een belangrijke uitzondering is vis. Vis is rijk aan onverzadigde vetzuren. Daarom wordt aangeraden om vlees minstens 2 maal per week te vervangen door toegelaten vissoorten.

## Plantaardige eiwitten

Plantaardige eiwitten vinden we in graanproducten, peulvruchten, vegetarische vleesvervangers en sojaproducten.

# 7 Vetten

Vetten zijn de tweede soort brandstof voor het lichaam. Ze leveren meer dan het dubbele aan energie dan de koolhydraten. Hier wordt de voorkeur gegeven aan de onverzadigde vetten en moeten verzadigde vetten zo veel mogelijk vermeden worden.

Vetten krijgen extra aandacht in een diabetesvoeding door hun invloed op hart- en vaatziekten, een aandoening waarvoor je als diabetespatiënt een verhoogd risico hebt. Voor diabetici is het van belang zowel kwantitatief als kwalitatief de vetten te beoordelen, dit betekent rekening houden met de hoeveelheden maar ook met de samenstelling en de verhouding van vetten.

Vetten zijn energieleverende stoffen, bestaande uit ‘goede’ vetzuren (onverzadigde vetzuren) en ‘slechte’ vetzuren (verzadigde vetzuren).

## Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetzuren kunnen worden onderverdeeld in meervoudige (MOV) en enkelvoudige (EOV) onverzadigde vetzuren. Beiden hebben een gunstig effect op de bloedwaarden.

EOV zorgen voor een betere verhouding tussen HDL en LDL cholesterol. Een belangrijke bron hiervan is olijfolie. De groep van MOV is onder te verdelen in 2 groepen van

essentiële vetzuren, namelijk de omega- 6 en omega- 3 vetzuren. Het woord ‘essentieel’ betekent dat de vetzuren niet door het lichaam kunnen worden aangemaakt en dus uit de voeding moeten worden gehaald.

**Omega- 6** wordt voldoende via de voeding opgenomen onder de vorm van linolzuur.

**Omega- 3** komt minder voor in de Westerse voeding. Belangrijke bronnen van - linoleenzuur zijn lijnzaadolie, koolzaadolie, walnootolie en sojaolie. Uit - linoleenzuur wordt in het lichaam EPA (eicosapentaenzuur) en DHA (docosahexaenzuur) gevormd. Daar deze omzetting soms moeizaam verloopt, wordt aanbevolen deze vetzuren zoveel mogelijk uit de voeding te halen. Vette vis is hiervan de belangrijkste bron.

Voor het goed functioneren van het lichaam is een evenwichtige verhouding tussen omega- 6/omega- 3 van 5/1 nodig.

## Verzadigde vetten

Verzadigde vetten zijn meestal van dierlijke oorsprong en verhogen het gevaar op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, dit door hun nadelige invloed op de bloedlipiden. De inname wordt dus best zo laag mogelijk gehouden. Voorbeelden van producten rijk aan deze vetten zijn volle melk en melkproducten, kaas, vette vleessoorten en boter. Het blijft wel belangrijk dat bovenstaande voedingsmiddelen worden ingenomen, maar kies voor de magere soorten.

In tegenstelling tot de onverzadigde vetzuren, verhogen de verzadigde vetzuren het LDL-cholesterol. Het zal dus van belang zijn het gehalte aan verzadigde vetzuren in de voeding zo laag mogelijk te houden.

Naast verzadigde vetzuren zijn transvetzuren eveneens schadelijke vetten. Transvetzuren zijn voornamelijk terug te vinden in geharde margarines, gebak, gehard frituurvet en



frituurgerechten. Let dus op bij het aankopen van margarines op het transvetzuurgehalte ( minder dan 1 g/100 g) en beperk gebak en gefrituurde producten.

Toch zal het belangrijk zijn voldoende vetten in te nemen. Beperk het gebruik van verzadigde vetten en vervang deze zo veel mogelijk door de onverzadigde vetten. Let wel op, beiden brengen energie aan!



## 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

# 9

## voeding - lijsten

### Kruiden en specerijen

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

De kruidenwijzer kan gebruikt worden als ondersteuning in de maaltijdbereiding.

### Groenten

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

## 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)	Boter, reuzel margarine, minarine, bak- en braadvetten (met meer dan 1/3 verzadigde vetzuren)
Alle oliesoorten Frituurolie	Kokosolie, palmolie Kokosvet, palmvet, frituurvet
Zelfbereide mayonaise zonder zout, dressing zonder zout, vinaigrette zonder zout Zelfbereide slasaus op basis van magere yoghurt of magere platte kaas zonder zout	Gewone mayonaise, gewone dressing, gewone vinaigrette Gewone slasaus
Saus met vetarme bouillon of magere melk zonder zout, ontvette jus van mager vlees	Kant-en-klare sauzen, sauspoeders Vette sauzen 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)	Alle bereide vleessoorten: worst, blinde vink, schnitzel, vogelnestje, spek, cordon bleu, hamburger, Orloff, Zwitserse schijf, kaashamburger...
Wild	Orgaanvlees (lever, nier, hersenen, hart, zwezerik)
Niet-bereid diepvriesvlees	Bereid diepvriesvlees
Zelfbereide magere vleeswaren: gebraad, rosbief, kalkoenroulade, koude kip, runds- en kalfstong...	Alle gewone vleeswaren: kippenham, kalkoenham, paté, blaasham, achterham, salami, breughelkop...
Zoutarme magere vleeswaren	Alle worstsoorten, corned beef...
Zelfbereide vleessalade zonder zout	Alle vleesconserven
Quorn (filet, blokjes, gehakt), tofu, tempeh, sojablokjes	Gewone vleessalade
Alle toegelaten verse vis en niet-bereide diepvriesvis	Gepaneerde vleesvervangers, seitan
Schaal- en schelpdieren: met mate: krab, kreeft, mosselen, scampi, sint-jacobsoesters	Alle bereide verse vis en diepvriesvis, gepaneerde vis
Zoutarme visconserven	Garnalen, oesters, wulken
Zelfbereide vissalade zonder zout	Gerookte of gepekeld 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	Alle broodsoorten met zout, koekenbrood, melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, boterkoek, croissant, gesuikerde sandwiches, eierkoek
Zoutarm geroosterd wit of bruin brood	Gewoon stokbrood of gewone pistolets
Zoutarme beschuit, zoutarme cracotten, zoutarm knäckebröt	Gewone beschuit, cracotten, knäckebröt, rice crispies
Paneermeel bereid van geplet zoutarm brood of zoutarme beschuit	Gewoon paneermeel
	Ontbijtgranen, cornflakes, muesli

## Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

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

## Kaas

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
<p>Magere plattekaas zonder suiker of light platte kaas met fruit, magere geitenkaas, verse magere (kruiden)kaas</p> <p>Kazen met verlaagd zoutgehalte bv. St Maarten light, Maaslander 30+ en Emmenthaler</p>	<p>Volle platte kaas, gesuikerde platte kaas met of zonder fruit</p> <p>alle smeer-, smelten schimmelkazen,</p> <p>Jonge kaas, alle belegen, oude of gegiste kazen</p>

## Melk en melkproducten

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

## Fruit

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

## 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 vele zijn ook vetrijk.

BETERE KEUZE	MINDERE KEUZE
Kunstmatige zoetmidde- len op basis van cyclamaat, sacharine, aspartaam, acesul- faam-K, sucralose, stevia	Sorbitol, fructose, glucose Dieetproducten op basis van glucose, fructose, sorbitol (bv. koekjes, chocolade...)
Zelfbereid gebak met toe- gelaten vetstof en zoetstof, zonder zout	Witte en bruine suiker, kandijsuiker, rietsuiker, bloemsuiker...
Confituur met verlaagd sui- kergehalte of met kunstmati- ge zoetstof	Gebak, koekjes Chocolademousse
Suikervrij snoep, suikervrije kauwgom	Gewone confituur of gelei Gewone chocopasta, chocopasta met zoetstof, chocolade, hagelslag
Met mate: peperkoek met minder suiker, speculoospas- ta met zoetstof	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, Appolinaris, Schweppes Soda, Tönisteiner, Gerolsteiner
Light of zero frisdranken (max.1l per dag)	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.

# 10 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

21 horizontal dotted lines for writing notes.

# Contact

## **DIEETAFDELING CAMPUS RUMBEKE**

**e** [dietisten.rumbeke@azdelta.be](mailto:dietisten.rumbeke@azdelta.be)

## **DIEETAFDELING CAMPUS BRUGSESTEENWEG**

**e** [dietisten.brug@azdelta.be](mailto:dietisten.brug@azdelta.be)

## **DIEETAFDELING CAMPUS MENEN**

**e** [dietisten.menen@azdelta.be](mailto:dietisten.menen@azdelta.be)

## **DIEETAFDELING CAMPUS TORHOUT**

**e** [dietisten.torhout@azdelta.be](mailto:dietisten.torhout@azdelta.be)

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: dieetafdeling*