



# Zoutarme voeding bij diabetes

# Inhoud

|  |    |
|--|----|
| 1. Belangrijke elementen bij diabetesvoeding | 3  |
| 2. Gezonde levensstijl                       | 8  |
| 3. Zoetstoffen                               | 19 |
| 4. Hypoglycemie                              | 21 |
| 5. Diabetes en alcohol                       | 23 |

Beste patiënt

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 latere complicaties.

Een goede regulatie wordt bereikt door een optimaal evenwicht tussen een aangepaste voeding, de hoeveelheid insuline en voldoende lichaamsbeweging.

Een zoutarme voeding heeft een gunstige invloed op hoge bloeddruk, vochtophoping (oedeem), kortademigheid,....

De diëtisten

# 1

## Belangrijke elementen bij diabetesvoeding

### 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, 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, het 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.

### **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 en groenten.

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 worden dus beter vermeden.

Bij een goede diabetesregulatie kan een beperkte hoeveelheid suiker aanvaardbaar zijn. Door grote individuele verschillen is het beter om dit eerst te bespreken met uw arts en/of diëtist(e).

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

Bij diabetes zonder insulinebehandeling ligt de nadruk op een gezonde en evenwichtige voeding, met een goede verdeling van de koolhydraten gedurende de dag.

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

## 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 als 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.

Vetten zijn energieleverende stoffen. Er bestaan 2 soorten vetten nl. **goede vetzuren (onverzadigde vetzuren) en slechte vetzuren (verzadigde vetzuren)**

### Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetzuren worden uit plantaardige voedingsmiddelen en vis gehaald. Er wordt een onderscheid gemaakt in omega-6 en omega-3 vetzuren:

Omega- 6 wordt voldoende via de voeding opgenomen.

Omega- 3 komt minder voor in de Westerse voeding.

Belangrijke bronnen zijn lijnzaadolie, koolzaadolie, walnotenolie, sojaolie en vette vis

### Verzadigde vetten

Verzadigde vetzuren 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 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

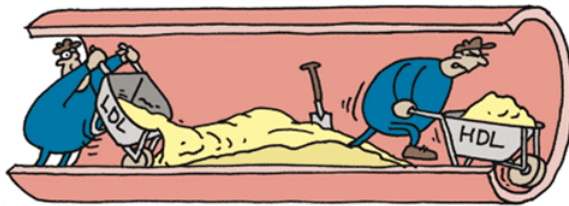
ingenomen, maar kies voor de magere varianten.

Naast verzadigde vetzuren zijn transvetzuren eveneens schadelijke vetten. Transvetzuren zijn voornamelijk te vinden in geharde margarines, gebak, gehard frituurvet en frituurgerechten. Let dus bij het aankopen van margarines op het transvetzuurgehalte ( $<1\text{g}/100\text{g}$ ) 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 zoveel mogelijk door de onverzadigde vetten. Let wel op, beiden brengen energie aan!

### Cholesterol

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



Tekening: Auke Herrema

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

Op de vraag 'hoe kunnen we de slechte cholesterol beperken?' bestaat een simpel antwoord, volg de regels van een **GEZONDE VOEDING** met enkele belangrijke aandachtspunten.

## VOEDINGSTIPS

- Eet gevarieerd.
- Eet veel groenten en voldoende fruit, aardappelen en volle graanproducten.
- Matig het gebruik van vlees, vet en suiker(s)
- Eet op regelmatige basis en niet meer dan 5 tot 6 maal per dag.

### Vuistregel

Slechte cholesterol LDL moet laag zijn  
Goede cholesterol HDL moet hoog zijn

### (Voedings)vezels

(Voedings)vezels zijn onverteerbare, plantaardige stoffen die voorkomen in oplosbare en niet-oplosbare vorm. Ze kunnen zorgen voor een goede darmwerking, een vlugger gevoel van verzadiging of ze hebben een regulerende werking op het suikermetabolisme en de vetstofwisseling. 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.

### 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 teveel natrium innemen. Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout, jodiumzout, selderijzout,

fleur de sel...

1g natrium = 2,5g zout

Natrium is nodig voor de normale functies van het hart, de nieren, de zenuwen en andere organen. Als de nieren niet meer goed functioneren dan kan het teveel natrium in uw voeding leiden tot dorst, vochtophoping in het lichaam (oedeem), hartfalen en een stijging van de bloeddruk.

Beperk u tot maximale zoutinname van 5g zout per dag!

Minder zout staat niet gelijk aan minder smaak! Verwacht niet dat u een zoutarme maaltijd meteen smakelijk vindt, maar wist u dat uw smaakpapillen zich in amper drie weken aanpassen aan minder zout?

### Tips

- Voeg zelf geen zout toe aan de bereidingen. Gebruik verse producten en breng op smaak met kruiden of specerijen. Let op met kruidenmengelingen die meestal wel zout bevatten!
- Vermijd voedingsmiddelen en bereidingen uit de handel waar al zout aan toegevoegd is, zoals bereide gerechten, voedingsmiddelen uit glas of blik.
- 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.
- Zet het zoutvat niet meer op tafel, zodat u niet in de verleiding komt om uw gerechten bij te zouten.
- Voeg bij bereiding van gerechten in aluminiumfolie groenten toe, wat meer smaak geeft aan het gerecht.
- Behoud meer smaak door bepaalde gerechten te stomen.



## Gezonde levensstijl

### Beweging

Een actieve levensstijl is voor iedereen gezond. Het is aanbevolen om minstens 30 minuten per dag matige fysieke activiteit zoals fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen...



in te bouwen. Het is de bedoeling dat je iets sneller en iets dieper gaat ademen dan normaal. Dagelijks een matige fysieke activiteit inlassen is voordeliger dan een keer per week intensief sporten.

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: dit kan latere diabetescomplicaties helpen voorkomen

### Zoutarme diabetesvoeding

Er zijn bepaalde voedingsmiddelen die best in een beperkte mate geconsumeerd worden en andere die toch beter worden vermeden. Om deze reden worden de voedingsmiddelen onderverdeeld in twee kolommen:

**Toegelaten kolom:** deze voedingsmiddelen horen thuis in zoutarme diabetesvoeding.

**Te mijden kolom:** deze voedingsmiddelen bevatten te veel suikers, (slechte) vetten of zijn te zoutrijk waardoor ze beter worden vermeden tijdens de dagelijkse voedingsgewoontes.

### Dranken

Een optimale vochtbalans is heel belangrijk voor ons lichaam. Daarom dienen we elke dag ongeveer 1.5 liter te drinken om deze balans in evenwicht te houden.

| TOEGELATEN  | TE MIJDEN   |
|---|---|
| Water (bij voorkeur <50mg Na per liter), gearomatiseerd water (zonder suiker)<br>Water met 0% suiker siroop<br>Lightofzerofrisdranken (max 0,5l per dag)<br>Koffie, thee<br>Vetarme bouillon (bouillonblokjes met minder zout) en magere ongebonden groentesoep, zonder toevoeging van zout | (Spuut)water met een hoog zoutgehalte<br>Gearomatiseerd water met suiker<br>Water met siroop/grenadine<br>Gesuikerde frisdranken en energiedranken<br>Fruit- en vruchtensappen (alle soorten)<br>Alcoholische dranken kunnen beperkt gebruikt worden na overleg met uw arts en/of diëtist(e)<br>Gewone bouillon |

## Brood, aardappelen en graanproducten

Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan vezelrijke soorten zoals volkoren of donkere broodsoorten, volkoren graanproducten en vezelrijke (ongesuikerde) ontbijtgranen.

Ook aardappelen horen zeker thuis in een evenwichtige diabetesvoeding. Let wel op met gefrituurde aardappelproducten zoals frieten of kroketten omdat deze meer energie (kcal) bevatten. Bak en frituur steeds in de toegelaten vetstoffen.

|               | TOEGELATEN  | TE MIJDEN   |
|---------------|---|---|
| Brood/besluit | Zoutarm bruin brood<br>Zoutarm voltarwebrood<br>Zoutarm volkorenbrood<br>Zoutarm roggebrood<br>Zoutarm meergranenbrood<br>Zoutarm bruin/volkoren-knäckebrod<br>Zoutarme volkorenrijstwafels<br>Zoutarme bruine ovenkoek<br>Zoutarme bruine/meergranen pistolets<br>Zoutarm meergranen stokbrood<br>Zoutarme volkorenbesluit/toast en zoutarme cracotten<br><br><b>In beperkte mate:</b><br>Zoutarme ongesuikerde sandwiches | Wit brood<br>Fantasiebrood<br>Luxebrood<br>Suikerbrood<br>Rozijnenbrood<br>Koffiekoeken (croissant, boterkoek ...)<br>Rijstwafels met chocolade<br>Witte pistolet<br>Sandwich<br>Piccolo<br>Wit stokbrood<br>Witte besluit/toast en cracotten |
| Ontbijtgranen | Havervlokken<br>Tarweflokken  | Krokante muesli<br>Gesuikerde ontbijtgranen<br>Ongesuikerde muesli<br>Volkorenontbijtgranen.  |

|              | TOEGELATEN  | TE MIJDEN   |
|--------------|---|---|
| Aardappelen  | Zoutarme aardappelen, gekookt of gestoomd of in de schil<br>Zoutarme aardappelpuree (met magere of halfvolle melk en toegelaten vetstof)<br>Gratin Dauphinois zoutarm gemaakt op basis van sojaroomb en magere kaas.<br><br><b>In beperkte mate:</b><br>Zoutarme gebakken aardappelen, frieten of zelfbereide zoutarme kroketten in toegelaten oliesoorten (max. 1x per week) | Kant-en-klare aardappelbereidingen<br>Aardappelbereidingen met zout<br>Gratin Dauphinois<br>Chips |
| Deegwaren    | Volkoren- en meergranendeegwaren zoutarm bereid   | Witte deegwaren<br>Kant- en-klare bereidingen met deegwaren                                       |
| Rijst        | Bruine / volkoren rijst<br>Zilvervliesrijst ZA bereid   | Witte rijst<br>Parboiled rijst<br>Kant-en-klare bereidingen met rijst                             |
| Bindmiddelen | Maïzena<br>Aardappelzetmeel<br>Puddingpoeder, vanillebloem<br>Haverhout   | Vermicelli<br>Tapioca<br>Instant puddingpoeder  |
| Andere       | Ebly (tarwekorrels), zoutarm bereid<br>Bulghur<br>Couscous, bruine en volkoren<br>Quinoa , spelt  | Witte couscous  |

## Groenten

Groenten leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (200g bij de warme maaltijd en 100g bij de 2e broodmaaltijd) te eten. Varieer zoveel mogelijk tussen de verschillende soorten. Afhankelijk van de soort, bevatten bepaalde groenten meer of

minder suiker. Ze dienen daarvoor niet volledig geëlimineerd te worden uit onze voeding; eet er gewoon een kleinere portie van.

Voeg in ieder geval geen suiker toe aan groenten en wees matig met het toevoegen van witte saus, vinaigrettes en dergelijke.

| TOEGELATEN  | TE MIJDEN   |
|---|---|
| <p>Alle verse groenten rauw/gekookt/gestoomd/gestoofd in toegelaten vetstof, bereid zonder zout</p> <p>Alle diepvriesgroenten zonder toevoeging van saus en/of room</p> <p>Verse groentesoep, zonder bindmiddelen - zoutarm klaargemaakt</p> <p>Zoutarme groenten uit blik of glas</p> <p>Zelfgemaakte groentesappen</p> <p><b>In beperkte mate:</b></p> <p>Koolhydraatrijkere groenten: gedroogde peulvruchten (bv. witte bonen, linzen...), maïs, rode biet, pompoen en erwten.</p> | <p>Groenten ingelegd in zoetzuur</p> <p>Groenten uit blik/glas met saus</p> <p>Soep op basis van gewone bouillon</p> <p>Kant-en-klare soep uit blik, glas, pakjes of diepvries</p> <p>Diepvriesgroenten met saus en/of room</p> <p>Alle groenten uit blik/glas zonder toevoeging van saus, room en suiker</p> <p>Zeewier</p> <p>Tomatensap en groentensap in blik of glas</p> |

### Fruit

Net als groenten levert fruit vezels, vocht, vitamines en mineralen. Daarnaast bevat fruit een behoorlijke hoeveelheid suiker onder de vorm van fructose (vruchtensuiker) die ook wel een beduidende invloed heeft op de bloedsuikerspiegel. Twee tot drie stukken per dag is de richtlijn. Gebruik bij voorkeur vers fruit en spreid de porties goed over de dag.

| TOEGELATEN   | TE MIJDEN   |
|--|---|
| <p>Alle soorten vers fruit behalve de 'te mijden' soorten</p> <p>Alle soorten diepvriesfruit</p> <p>Zelfbereide vruchtenmoes (appelmoes, rabarbermoes) zonder toevoeging van suiker</p> <p>Ongezouten noten (beperkte mate: cashew- en kastanjenoten)</p> <p><b>In beperkte mate:</b></p> <p>Fruit uit blik met de vermelding:<br/>'Op eigen sap'<br/>'Op water'<br/>'Zonder suiker'</p> | <p>Banaan, druiven, lychees, kersen, verse vijgen, passievrucht, mango: kunnen eventueel gebruikt worden mits kleine portie (bv. ½ banaan)</p> <p>Kant-en-klare vruchtenmoes</p> <p>Smoothie</p> <p>Olijven</p> <p>Geglanceerde noten</p> <p>Borrelnoten</p> <p>Fruit uit blik op siroop</p> <p>Gedroogd, gekonfijt en geglaceerd fruit (rozijnen...)</p> |

### Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers

Geef vooral de voorkeur aan magere vleeswaren en kies minstens 1 maal per week voor een portie vis.

|                         | TOEGELATEN  | TE MIJDEN   |
|-------------------------|---|---|
| <p>Vlees/vleeswaren</p> | <p>Magere vleessoorten: rundvlees (biefstuk, rosbief, hamburger...), paardenvlees, kalfsvlees, varkensvlees (varkensgebraad, varkenshaasje, mignonette), lamsvlees, Tong</p> <p>Gevogelte zonder vel</p> <p>Wild</p> <p>Onbereid mager diepvriesvlees</p> <p>Zoutarme magere vleeswaren: kalkoenham, kippenham, ontvette ham, filet américain natuur,...</p> <p>Zelfbereide vleessalades op basis van magere vleessoorten, zonder toevoeging van zout</p> | <p>Vette vleessoorten: alle gehaktbereidingen, worstsoorten, mergpijp, schapenvlees, cordon bleu, schnitzel, bereide hamburgers</p> <p>Alle vleesconserven: weense worstjes, corned beef...</p> <p>Organvlees: nieren, lever, uier, vette darmen, hersenen</p> <p>Vette vleeswaren: salami, paté, worstsoorten, préparé, vleessalade, schouderham...</p> <p>Gerookte vleeswaren</p> |

|                                | TOEGELATEN  | TE MIJDEN  |
|--------------------------------|---|--|
| Vis<br>Schaal -en schelpdieren | <p>Alle verse vissoorten (magere + vette)<br/>Zoutarme visconserven op eigen nat, op olie (olie afgieten) of in tomatensaus<br/>Zelfbereide vissalades (op basis van toegelaten producten)</p> <p><b>In beperkte mate:</b><br/>Mosselen, oesters, krab, kreeft, garnalen, langoustines, scampi, sint-jacobsvruchten</p> | <p>Gepaneerde vissoorten zoals garnaalkroketten en fishsticks<br/>Bereide diepvriesvis bv. vispannetje<br/>Gerookte, gezouten en gedroogde vis<br/>Alle visconserven</p> |
| Eieren                         | Max. 2 eieren per week  | Meer dan 2 eieren per week   |
| Vervangproducten               | <p>Quorn, zuiver<br/>Tofu<br/>Tempeh</p>  | <p>Seitan (op basis van tarwe)<br/>Kapucijners<br/>Loempia's<br/>Groenteburgers (kant-en-klaar gepaneerd en voorgebakken)</p>  |

## Melk -en melkproducten

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van calcium, vitamines uit de B-groep en eiwitten en zijn dus onmisbaar in een evenwichtige voeding. Ze bevatten meestal echter ook verzadigde vetten, kies daarom vooral voor magere en halfvolle soorten.

|  | TOEGELATEN   | TE MIJDEN  |
|--|--|--|
| Melk   | Magere of halfvolle melk<br>Magere melkpoeder<br>Ongesuikerde karnemelk<br>Chocolademelk bereid met magere/halfvolle melk en zuiver cacao-poeder of ongesuikerd cacao-poeder   | Volle melk<br>Volle melkpoeder<br>Gesuikerde karnemelk<br>Chocolademelk<br>Koffieroom<br>Gesuikerde melkdranken (abrikozen-, aardbei-, amandel-, rijst- en haver-melk)   |
| Melkproducten  | Ongesuikerde magere 0% vet en 0% toeg. suiker)<br>(fruit)yoghurt, fruityoghurt 0% vet met zoetstof<br>Magere drinkyoghurt, 0% toegevoegde suikers<br>Kefir, ongesuikerd<br>Ongesuikerde magere 0% platte kaas (evt. met fruit)<br>Pudding bereid op basis van magere melk, puddingpoeder en zoetstof<br>Light room (max. 10% vet)<br><br><b>In beperkte mate:</b><br>Light ijsje | Gesuikerde (fruit)yoghurt<br>Volle yoghurt<br>Yoghurt met grenadine<br>Griekse yoghurt<br>Gesuikerde platte kaas (met fruit)<br>Volle platte kaas (met fruit)<br>Producten bereid met volle melk<br>Kant-en-klare pudding<br>Rijstpap<br>Flan<br>Milkshake<br>Room<br>Roomijs<br>(Vruchten)sorbet met suiker |
| Sojaproducten<br><br><b>Let op!</b><br><b>Kijk goed op de verpakking of het product wel verrijkt is met calcium. Indien er 'bio' op de verpakking staat dan is het product niet verrijkt</b> | Sojadrink natuur, verrijkt met calcium<br>Sojadrink natuur light, verrijkt met calcium<br>Soyayoghurt natuur, ongesuikerd<br>Zelfbereide pudding op basis van calciumverrijkte sojadrink natuur (light), puddingpoeder en zoetstof   | Sojadesserts (vanille, chocolade...)<br>Sojadrink met smaak (chocolade, vanille, aardbei...)   |

|      | TOEGELATEN  | TE MIJDEN   |
|------|---|---|
| Kaas | Zoutarme magere kaas<br>(20+ / 30+ en < 1,5g<br>zout/100g kaas)<br>Ongesuikerde, magere<br>platte kaas<br>Light platte kaas met fruit<br>of kruiden | Vettere smeerkaas en<br>vettere kaas (vetgehalte<br>>30+)<br>Roomkazen en aperitiefkaas<br>Gesuikerde of volle platte<br>kaas (met of zonder<br>suiker)<br>Magere smeerkaas |

Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid met een cijfer en een plusteken (vb. 20+), dit betekent dat het percentage vet aangeduid wordt per 100g droge stof en niet per 100g kaas! Om het benaderde vetgehalte per 100g kaas te kennen, deel je het cijfer voor het plusteken door 2 (vb. 20+ kaas bevat ongeveer 10g vet per 100g kaas).

Vaste en halfvaste kazen bevatten geen lactose, maar bevatten wel een behoorlijke hoeveelheid verzadigde vetzuren. Kies daarom altijd voor **magere kaassoorten**.

### Smeer -en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvetten horen zeker thuis in een gezonde voeding indien ze op een verantwoorde manier worden gebruikt. Vetstoffen bevatten voornamelijk vetoplosbare vitamines (A,D,E,K). De voorkeur gaat naar vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren, zoals oliën en de meeste plantaardige smeer- en bereidingsvetten. Hou het gehalte aan verzadigde vetzuren zo laag mogelijk.

#### Algemene regels

- 1 eetlepel bak- en braadmargarine per persoon
- Gezonde vetstof: verzadigde vetten minder dan 1/3 van het totale vetgehalte
- Hoe vloeibaarder (makkelijker smeerbaar) de vetstof, hoe meer onverzadigde vetzuren, hoe beter de vetstof



|               | TOEGELATEN   | TE MIJDEN  |
|---------------|--|--|
| Smeervetten   | Smeervetten met een laag percentage aan verzadigde vetzuren (max. 1/3 verzadigd vet)   | Boter  |
| Bereidingsvet | Vloeibare en halfvaste bak- en braadmargarines (deze heeft een lager percentage aan verzadigde vetzuren)<br>Olie:<br>- olijfolie, arachide-olie, maïsolie, saffloerolie, zonnebloempitolie<br>- koolzaadolie, notenolie, soja-olie: enkel voor koude bereidingen<br>- met mate: mayonaise en vinaigrette, met toegestane olie- zonder zout<br><br>Frituurolie (na max. 10 beurten vervangen) | Melkerij- en hoeveboter<br>Reuzel (smout), ossewit, kokosvet<br>Kant- en-klare mayonaise en slasauzen<br>Alle harde frituurvetten<br>Oliesoorten: palmpitolie, kokosolie |
| Saus          | Saus met mate gebruiken volgens de principes van een gezonde voeding; zoutarm bereid (let op, bindmiddel = suiker)<br>Mosterd, pickles, ketchup  | Barbecuesaus, tartaar...<br>Alle warme sauzen op basis van eieren en boter bv.: hollandaise, béarnaise...<br>Braadvet na bakken van vlees / vis                          |

### Restgroep

Deze groep is eigenlijk niet nodig. Het zijn lege energiebronnen. Dit wil zeggen dat ze enkel energie leveren en geen noodzakelijke voedingsstoffen. Ze bevatten zeer veel koolhydraten en vooral snelle suikers. Hiertoe behoren alle zoetigheden, koek, gebak, alcohol, suikerrijke dranken.... De hoeveelheid hiervan dient beperkt te worden. Koekjes en gebak gebruik je best met mate! Ze bevatten veel suiker en vet. Bespreek de gezonde varianten met de diëtist(e).

|                                     | TOEGELATEN   | TE MIJDEN   |
|-------------------------------------|--|---|
| Suiker, zoet broodbeleg & snoepgoed | <p>Confituur met verlaagd suikergehalte, light confituur<br/>Chocopasta, gezoet met zoetmiddel<br/>Kunstmatische zoetstoffen</p> <p><b>In beperkte mate:</b> suikervrij snoepgoed</p>  | <p>Suiker (alle soorten)<br/>Suikerstroop<br/>Confituur<br/>Honing<br/>Luikse stroop<br/>Chocoladepasta<br/>Chocoladevlokken<br/>Hagelslag<br/>Speculoospasta<br/>Pindakaas<br/>Marsepein<br/>Snoep<br/>Gesuikerde gerechten algemeen</p>                               |
| Koek & gebak                        | <p>Peperkoek zonder suikerpereels of met een verlaagd suikergehalte en vezelrijke koekjes kunnen beperkt gebruikt worden na overleg met uw diëtist(e)</p> <p><b>In beperkte mate:</b><br/>Zelfbereid gebak met toegelaten vetstof en zoetmiddel</p>  | <p>Alle gewone koekjes en gebak<br/>Dieetkoekjes 'zonder suiker' (deze bevatten een hoog vetgehalte),<br/>Dieetkoekjes met sorbitol, fructose, dieetproducten op basis van glucose, fructose, sorbitol (vb. koekjes, chocolade...)<br/>Tiramisu<br/>Chocolademousse</p> |
| Kruiden & specerijen                | <p>Alle zuivere kruiden en specerijen<br/>Alle smaakstoffen: essences, bittere cacao-poeder, citroensap, azijn, tomatenpuree<br/>Zelfgemaakte kruidenmengelingen, zonder toevoeging van zout<br/>Zemelen en gelatine<br/>Vetarme bouillonblokjes met een verlaagd zoutgehalte</p> <p>Er kunnen ook vervangzouten gebruikt worden.<br/><b>Bespreek dit met uw arts!</b></p> | <p>Zout, zeezout, seldijzout<br/>Aroma's, gemengde kruiden (kip- en viskruiden, herbamarekruiden...)<br/>Kappertjes<br/>Sojasaus, Worchestersaus<br/>Oosterse vis- en oestersaus<br/>Gewone bouillonblokjes</p>   |

# 3

## Zoetstoffen

Zoetstoffen kunnen gebruikt worden 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 suiker’, ‘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).

Zoetstoffen kunnen worden onderverdeeld in:

### **natuurlijke zoetstoffen**

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 hieronder).

### **intensieve zoetstoffen**

Voorbeelden van intensieve zoetstoffen zijn: aspartaam, acesulfaam K, sacharine, sucralose, cyclamaat en stevia. Deze zoetstoffen zijn zoeter dan de natuurlijke zoetstoffen. Hierdoor moet er minder van gebruikt worden. Ze hebben geen invloed op de glycemie en leveren een te verwaarlozen hoeveelheid energie.

### **extensieve zoetstoffen**

Voorbeelden van extensieve zoetstoffen zijn: sorbitol, mannitol, maltitol, isomaltitol, lactitol, xylitol en erythritol. De meest gebruikte extensieve zoetstoffen zijn polyolen

(=suikeralcoholen). Deze stoffen worden verkregen door een chemische bewerking van gewone suikers. Bij overmatig gebruik van deze zoetstoffen kunnen darmproblemen optreden, voornamelijk flatulentie.

### **andere bulkzoetstoffen**

Tagatose is een natuurlijk zoetmiddel dat chemisch verkregen wordt uit lactose.

Deze tafelzoetstof is verkrijgbaar onder de naam Tagatose®.

## 4. Hypoglycemie

Hypoglycemie betekent een glycemiewaarde lager dan 65mg/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 fysieke activiteiten (sport, arbeid).

### Symptomen

De belangrijkste eerste verschijnselen bij hypoglycemie zijn:

- zweten
- beven
- duizeligheid
- bleekheid
- moeheid
- honger
- hoofdpijn
- slecht zien

Het ontstaan en het verloop van de klachten en tekens bij hypoglycemie kunnen sterk individueel verschillen.

### Alcohol en hypoglycemie

Het is belangrijk te vermelden dat alcohol bij iedereen de bloedsuiker verlaagt. Bij diabetici kan alcoholgebruik (voornamelijk op een quasi lege maag) een gevaarlijke hypoglycemie veroorzaken (zie pagina 23).

### Hoe een hypoglycemie oplossen?

De eerste verschijnselen van een hypo (zie hierboven) 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)
- 1 glas gesuikerde frisdrank (= 150 ml) of 1 klein blikje van 150 ml/15 cl
- 1 glas fruitsap (= 150 ml)

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.

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

Voorbeelden van traagwerkende koolhydraten zijn:

- 1 bruine boterham met toespijs
- 1 stuk fruit
- 1 volkorenkoek
- 250 ml ongesuikerde magere yoghurt

### **Uitzondering:**

Indien de hypoglycemie juist voor de maaltijd komt ( $\pm$  1 uur), is het voldoende om 15g snelwerkende suikers te nemen, 20 minuten te wachten en daarna de maaltijd te nemen (met traagwerkende koolhydraten).

Indien de glycemie voor het slapen tussen 65 en 90 mg/dl staat, neem je best 1 traagwerkende koolhydraatportie (zie de voorbeelden hierboven).



# 5

## Diabetes en alcohol

Alcohol doet de bloedglucose dalen en levert 7 kcal per 1 gram alcohol.

Veel en/of regelmatig alcoholgebruik kan dus leiden tot overgewicht. Alcoholische dranken bevatten ook vaak suikers waardoor je eerst een verhoging van de glycemie krijgt, gevolgd door een hypoglycemie. Dit is een gevaarlijke situatie.

Het gevaarlijkst voor diabetici is wanneer men grote hoeveelheden alcohol consumeert. De symptomen van een hypo zijn namelijk te vergelijken met de symptomen die men krijgt bij een teveel aan alcohol. Daarenboven wordt het normale proces van de lever geblokkeerd wanneer deze de alcohol moet verwerken. Hierdoor kunnen ernstige hypo's ontstaan. Het toedienen van een Glucagen hypokit heeft dan ook geen zin omdat de glucose niet kan vrijgegeven worden uit de lever. In het ergste geval kan de diabeet in een hypoglycemische coma verzinken. Hierbij is een ziekenhuisopname vereist. Het zal dus van belang zijn, na het consumeren van alcohol, steeds de glycemie te controleren, zeker voor het slapengaan.

Vraag desnoods aan iemand om je eens te wekken tussenin om de glycemie te controleren.

# Contact

## DIEETAFDELING

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

Campus Westlaan  
e [dietisten.west@azdelta.be](mailto:dietisten.west@azdelta.be)

Campus Wilgenstraat  
e [dietisten.wilg@azdelta.be](mailto:dietisten.wilg@azdelta.be)

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

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

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

*Bron: info dieetafdeling 16 maart 2018*