



# **Voedingsadvies bij diabetes en hartfalen**

**Dietafdeling AZ Diest**

**0486/34.48.85**

**013/35.40.44**



## Inleiding

Een diabetesdieet zal voorgeschreven worden bij een verhoogde glycemie in het bloed. Daarnaast zal binnen dit dieet ook aandacht gegeven worden aan de beperking van vetten ter preventie van adervernauwing.

Bij hartfalen kan het hart onvoldoende bloed rondgepompt krijgen waardoor bepaalde organen onvoldoende zuurstof en voedingsstoffen krijgen. Hierdoor kunnen klachten zoals vermoeidheid en kortademigheid ontstaan. Het hart kan dan ook moeilijk overtollig vocht verwijderen en er gaat zich zo vocht opstapelen in de longen, in de darmen, buik (verminderde eetlust!) en benen. Om deze reden is er meestal ook een vochtbeperking en omdat zout vocht vasthoudt eveneens een zoutbeperking.

Oorzaken van hartfalen kunnen zijn: hartinfarct, hoge bloeddruk, ritmestoornissen, een hartspieraandoening, hartklepaandoening, een ontsteking van de hartspier of een aangeboren hartafwijking.

Het is belangrijk uw voeding aan te passen. Dit dieet wordt in overleg met uw arts aangevuld met de juiste medicatie met als doel uw bloedwaarden te normaliseren.

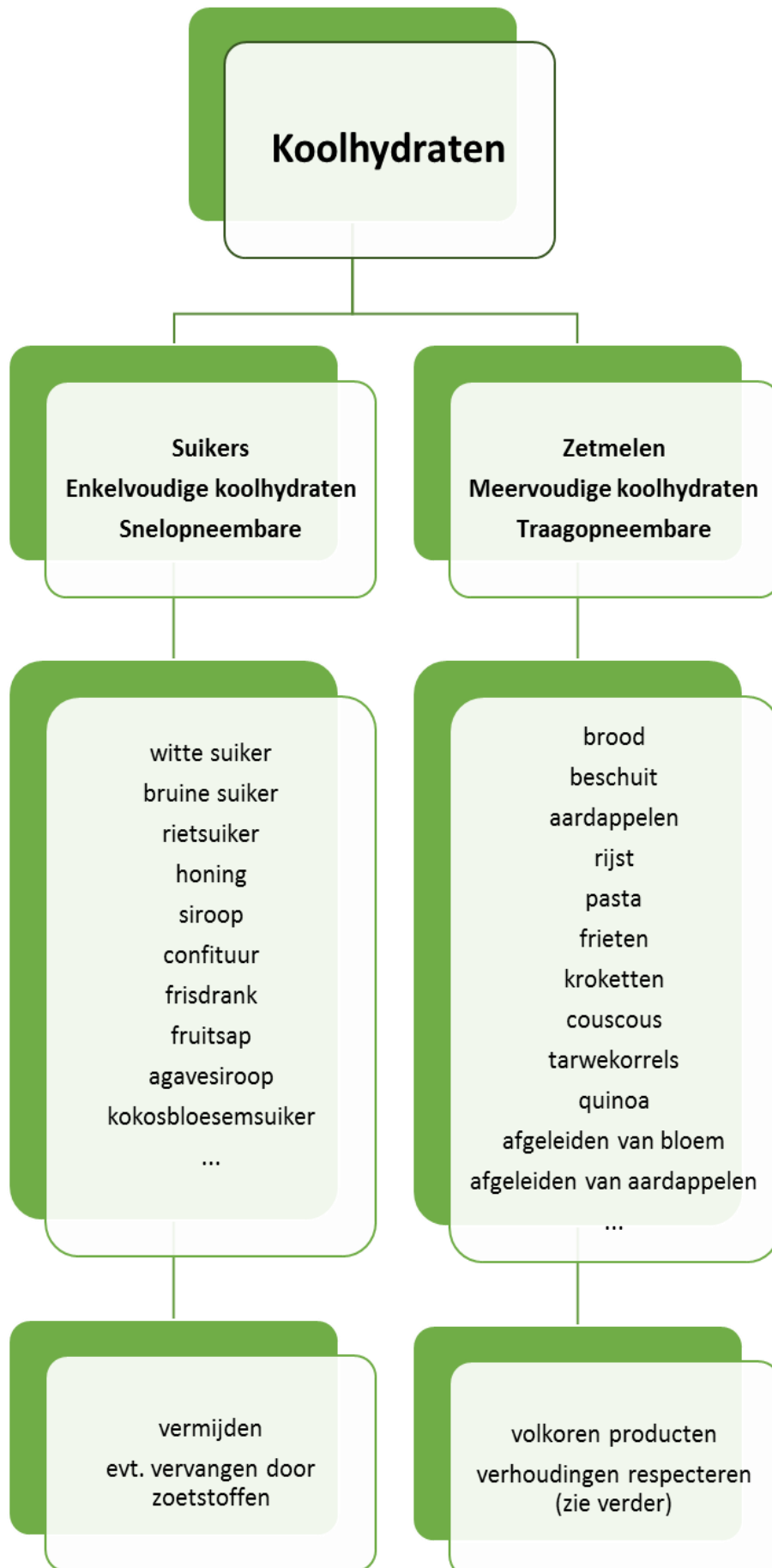
## Doelstellingen diabetesdieet

Het diabetesdieet heeft 3 doelen:

- Een **gelijkmatige verdeling** van de **koolhydraten** om het bloedsuikergehalte (**glycemie**) zo normaal mogelijk te houden.
- Een **beperking** van de hoeveelheid **vetten**, met name de **verzadigde vetten** om het cholesterolgehalte in het bloed zo normaal mogelijk houden.
- Een gezond **lichaamsgewicht** nastreven en houden

## Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor ons lichaam. Deze worden onderverdeeld in enkelvoudige (suikerhoudende) en meervoudige (zetmeelhoudende) koolhydraten.



## **Enkelvoudige of snel opneembare koolhydraten (suikers)**

Enkelvoudige koolhydraten komen vlug in onze bloedbaan terecht en zorgen voor een snelle stijging van de glycemie. Vaak leveren zij behalve energie geen andere nuttige voedingsstoffen. Zij zijn te mijden en worden best enkel (in gecontroleerde hoeveelheden) gebruikt in geval van een hypoglycemie.

- Alle soorten suiker: kristalsuiker, bruine suiker, rietsuiker, fructose, druivensuiker, kokosbloesemsuiker
- Honing, siroop
- Agavesiroop, rijstsiroop, maïssiroop, tarwesiroop, appeldiksap
- Alle vruchtensappen (ook ongezoet en/of zelf geperst)
- Smoothies

Maar ook producten waarin suiker verwerkt is:

- Gelei, confituur
- Gedroogd fruit, gekonfijt fruit
- Fruit in blik op siroop of op lichte siroop
- Gewone/gesuikerde pudding, gesuikerde yoghurt of platte kaas
- Snoepgoed, (koffie)koeken, chocolade en gebak
- Suikerbrood, krentenbrood, sandwiches
- IJs, sorbet, waterijs
- Frisdranken, sportdranken, dranken (> 5 kcal/100ml)
- ...

## **Meervoudige of traag opneembare koolhydraten (zetmelen)**

Meervoudige koolhydraten worden trager opgenomen in het bloed, omdat ze eerst verteerd moeten worden vooraleer ze kunnen opgenomen worden in het bloed. Hierdoor zorgen ze voor een gelijkmatigere glycemiestijging (t.o.v. enkelvoudige suikers).

- (volkoren) brood, pistolets, beschuiten, rijstwafels, crackers
- Volkoren ontbijtgranen, muesli, havermout
- Aardappelen, puree, frieten, kroketten
- (volkoren) rijst, quinoa, tarwekorrels
- (volkoren) pasta, -couscous en pizzabodem
- Bindmiddelen (bloem, maïszetmeel, ...)
- Bepaalde groentesoorten, peulvruchten (zie verder)

De voorkeur gaat naar vezelrijke producten die meer verzadiging geven waardoor je minder snel terug honger krijgt. Zij genieten dus de voorkeur.

De hoeveelheid die je mag eten per maaltijd is afhankelijk van je persoonlijke energiebehoefte, lichaamsgewicht, fysieke activiteit en diabetesbehandeling. Je zorgt er best voor dat er een goede spreiding van de koolhydraten per dag is m.a.w. dat je per maaltijd een vaste hoeveelheid koolhydraten gebruikt. Uw aanbevolen persoonlijke hoeveelheden worden besproken met je diëtiste. Dit wordt met je diëtiste besproken.

## Vetten in onze voeding

Onze voeding bevat verschillende soorten vetten: verzadigde, trans(onverzadigde) vetten en onverzadigde vetten.

De **verzadigde vetten (slechte vetten)** verhogen de LDL-cholesterol. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten (hartinfarct, beroerte, ...) toe. Ze worden best vermeden.

Verzadigde vetten zijn bijna uitsluitend van dierlijke oorsprong:

- Volle melk- en melkproducten, room
- Kaassoorten
- Boter
- Eieren
- Vet vlees, vette vleeswaren
- Ze worden ook verwerkt in snacks, gebak, koekjes, ijs, chocoladeproducten
- Kant- en – klare gerechten

Enkele plantaardige producten bevatten ook veel verzadigd vet:

- Palmolie, palmpitolie
- Kokosolie/vet
- Cacaoboter



**Transvetten** zijn onverzadigde vetzuren die van nature voorkomen in bepaalde producten of kunnen ontstaan bij het industrieel harden van vetten. Het industrieel harden is het bewerkingsproces van oliën en vetten om de houdbaarheid te verlengen en de structuur te verstevigen. Transvetten worden door het lichaam moeilijker verwerkt en zo verliezen zij hun positieve eigenschappen. Transvetten verhogen de LDL- (slechte) cholesterol en doen de HDL- (goede) cholesterol dalen en zijn dus te mijden.

De **onverzadigde vetten (goede vetten)** zorgen voor een lagere LDL-cholesterol. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen enkelvoudige en meervoudig onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn bijna uitsluitend van plantaardige oorsprong.

Meervoudig (of poly-) onverzadigde vetten:

- Vette vis zoals zalm, haring, makreel, ...
- Plantaardige oliën zoals zonnebloemolie
- Margarines met een goede vetzuursamenstelling

Enkelvoudige onverzadigde vetten:

- Arachideolie, koolzaadolie, olijfolie, raapzaadolie
- Noten
- Avocado

Tot de meervoudige onverzadigde vetzuren behoren de essentiële omega 6- en omega 3-vetzuren. Goede bronnen van **omega 6-vetzuren** zijn zonnebloem-, mais-, soja-, tarwekiem-, saffloer- en druivenpitolie. Lijnzaad-, koolzaad-, noten-, sojaolie en vette tot halfvette vissoorten bevatten veel omega 3-vetzuren.

**Omega 3-vetzuren** komen in vis voor in de vorm van EPA (eicosapentaëenzuur) en DHA (docosahexaëenzuur). Omega 3-vetzuren hebben een gunstige invloed bij de bescherming tegen hart- en vaatziekten. Een voeding rijk aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten zorgt voor een lagere LDL-cholesterol. Het is dus belangrijk dat we de verzadigde vetten in onze voeding zoveel mogelijk vervangen door onverzadigde vetten. Bij overgewicht dienen zowel de verzadigde- als de onverzadigde vetten beperkt te worden omwille van de calorieaanbreng.

## Een zoutarme voeding

Tracht geen zout te gebruiken bij de bereiding van de maaltijd en zet zeker geen potje zout op tafel. Vermijd voedingsmiddelen die veel zout bevatten.

Zout (natriumchloride) bestaat uit natrium en chloride. De eigenlijke boosdoener is het natrium want deze houdt vocht vast. Het is een mineraal dat van nature in het lichaam, maar ook in voedsel voorkomt.

Gemiddeld krijgen we via de voeding 10 à 12 gram zout per dag binnen, terwijl het lichaam eigenlijk slechts 1 à 3 gram zout nodig heeft. In alle voedingsmiddelen zit van nature een kleine hoeveelheid natrium. Daarnaast wordt er, bij de fabricatie, aan veel producten natrium toegevoegd voor de smaak of om de houdbaarheid te verlengen. Bovendien voegen wij zelf vaak nog zout toe bij de bereiding van de maaltijden.

U zal in het begin aan een zoutarme voeding moeten wennen. U moet de zoute smaak afwennen. Dit lukt het makkelijkst door consequent geen zout of zoute producten te gebruiken. Op het etiket staat hoeveel zout er in het product zit. Kijk naar het natrium- en/of zoutgehalte. Vergelijk eens met andere producten, u zult zien dat er verschil zit in de natrium/zoutgehaltenes. Kies voor het product dat het minste natrium/zout bevat.

Voor een aantal producten bestaan er zoutarme alternatieven. U kan de zoutarme producten herkennen aan volgende termen: 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'met minder zout', 'natriumarm'.

Volgende producten bevatten veel zout en worden best vermeden:

- Alle soorten zout en kruidenmengelingen
- Gepekelde voedingswaren
- Kant-en-klare gerechten
- Bereide diepvriesproducten
- Conserven in blik of glas (met uitzondering van fruit)
- Soep en sauzen in pakje, brik en blik,
- Bouillonblokjes, -poeder, -cupjes, ...
- Mosterd, pickles, mayonaise, tomatenpuree, ketchup, sojasaus, ...
- Zoutrijke mineraalwaters met meer dan 50mg natrium per liter
- Zoutrijk beleg, bv. gerookte ham, kaas, smeerkaas, kant-en-klare slaatjes, gerookte paling, ...
- Gezouten snacks, bv. chips, olijven, gezouten pinda's, zoutjes,...

## **Algemene tips voor een zoutarme voeding**

- Verschuif regelmatig de afwerking van zout naar zuur of zoetzuur bv. citroensap bij vis, tijm en honing bij kip of lamsvlees, magere yoghurt met knoflook en peterselie, ...
- Probeer het zoutgehalte in kleine stapjes te verlagen zodat gewenning optreedt. Onze smaakpapillen zijn na enkele weken gewoon aan het gebruik van minder zout
- Verbeter de smaak van bepaalde gerechten door groenten zoals champignons, tomaten, ui, prei, ... toe te voegen. U kan ook bv. al eens een schijf ananas bij uw vlees meebakken
- Maak gebruik van verse en gedroogde kruiden, maar vermijd kruidenmengelingen. Aan gemengde kruiden voegt men meestal een grote hoeveelheid zout toe
- Creëer zelf een eigen kruidenmix met bv. look, gember, komijn, chili, koriander, paprika, ui en tijm
- Bekijk tijdens een restaurantbezoek goed de menukaart om te zien welke gerechten binnen het dieet passen. Bij twijfel kan u steeds navragen aan de keuken of er aanpassingen mogelijk zijn om minder zout te gebruiken tijdens de bereiding van uw maaltijd. Bovendien kan u dit al vooraf laten weten aan het restaurant.
- Gebruik natriumarme smaakmakers zoals: natriumarme mosterd, sojasaus, tomatenpuree/aroma, ...

## Etikettering

Onderstaande waarden worden gebruikt als referentie om een zoutarm product te onderscheiden van een zoutrijk product.

- 0 – 0,3g zout per 100g (120mg natrium) = zoutarm
- 0,3g – 1,5g zout per 100g (120mg – 600mg natrium) = aanvaardbaar binnen een gezond voedingspatroon
- > 1,5g zout per 100g (> 600mg natrium) = zoutrijk

Binnen dit dieet is het aan te raden om voedingsmiddelen te gebruiken met minder dan 120mg natrium per 100g product.

## Algemene richtlijnen voor een gezond levenspatroon

- Eet gevarieerd: voldoende afwisseling is nodig om alle vitamines en mineralen op te nemen
- Matig het gebruik van vetstoffen en kies vnl. deze van het onverzadigde type
- Eet rustig en neem voldoende tijd om te kauwen
- Neem drie hoofdmaaltijden per dag en drie gezonde tussendoortjes
- Wees matig met **alcohol**: indien hartfalen wordt veroorzaakt door overmatig alcoholgebruik, is het nodig om de alcoholinname volledig te stoppen. Bij overige vormen van hartfalen is maximaal 1 eenheid per dag toegestaan.
- Bij hartfalen is er een grotere kans op obstipatie. Omwille van de vochtbeperking dient men voorzichtig te zijn met het gebruik van het soort vezels (uit volkorenproducten) gezien de kans op een hardere stoelgang waardoor verstopping van de darm kan ontstaan. Gebruik daarom vezelrijke voedingsmiddelen zoals groenten (bij voorkeur rauwkost en/of ongeschild), vers fruit (bij voorkeur ongeschild), peulvruchten, havermout en noten. Vezels zijn belangrijk voor een goede darmfunctie en hebben ook een gunstig effect op het cholesterolgehalte.

- Een **gezond gewicht** is een belangrijke factor bij hart- en vaatziekten. Zowel overgewicht als ondergewicht spelen hierbij een belangrijke rol. In beide gevallen wordt het reeds verzwakte hart overbelast. Bij overgewicht veroorzaakt gewichtsverlies van 10% tot 15% t.o.v. het oorspronkelijke gewicht, reeds een positief effect. In geval van ondergewicht is een gewichtstoename wenselijk en vraagt u best raad aan u diëtiste.
- Ook regelmatig **bewegen** heeft een gunstig effect op de evolutie en behandeling van diabetes. Een actievere levensstijl vermindert de kans op diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en overgewicht. Ga dagelijks een half uurtje wandelen, fietsen, zwemmen, ...



## Praktische aanbevelingen

Hieronder zijn de algemene richtlijnen terug te vinden van voedingsmiddelen die al dan niet thuis horen binnen het diabetesdieet en het dieet bij hartfalen. De productinformatielijst kan u gebruiken om binnen elke assortimentsgroep de juiste producten te kiezen.

### Dranken

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plat water, bruisend water, met een laag natriumgehalte (&lt; 50mg natrium per liter)</li> <li>• Ongesuikerd gearomatiseerd water (&lt; 5 kcal/100ml)</li> <li>• Koffie (decafeïne, cafeïne) eventueel met toevoeging van magere of halfvolle melk en/of zonder toevoeging van suiker (eventueel met toevoeging van zoetstof)</li> <li>• Oploskoffie, vruchtenkoffie, chicorei, granenkoffie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water met een hoog zoutgehalte (&gt; 50mg natrium per liter)</li> <li>• Gearomatiseerd water (&gt; 5 kcal/100ml)</li> <li>• Koffie met toevoeging van volle melk, (koffie)room en/of suiker</li> <li>• Speciale koffie zoals ongefilterde koffie<sup>(1)</sup> zoals Turkse koffie, Griekse koffie</li> </ul>

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capsules/pads die enkel koffie bevatten</li> <li>• Zelfgemaakte koffie verkeerd, cappuccino,... gemaakt met magere of halfvolle melk en/of zonder toevoeging van suiker (eventueel met toevoeging van zoetstof)</li> <li>• Thee, kruidenthee zonder suiker (eventueel met toevoeging van zoetstof)</li> <li>• Light of zero frisdrank (&lt; 5 kcal/100ml)</li> <li>• Light of zero sportdrank (&lt; 5 kcal/100ml)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capsules/pads type cappuccino, café latté, ...</li> <li>• Koffie verkeerd, (oplos)cappuccino, ... gemaakt met volle melk en/of slagroom en/of met suiker of buitenshuis gedronken</li> <li>• IJskoffie</li> <li>• Thee, kruidenthee met suiker</li> <li>• Vruchtensap<sup>(2)</sup> (ook de ongezoete varianten)</li> <li>• Smoothie<sup>(2)</sup></li> <li>• Frisdrank</li> <li>• Sportdrank (zowel isotone als hypertone)</li> <li>• Alcoholische drank<sup>(3)</sup> (vragen extra individuele aandacht)</li> </ul>

Toegelaten	Te mijden
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alcoholvrij bier (bevat weinig alcohol, maar wel suikers)</li> </ul>

## Opmerkingen

1: Koffiebonen bevatten vetten en oliën die een invloed hebben op de LDL-cholesterol. Bij ongefilterde koffie, waarbij de koffie meegekookt wordt, komen deze stoffen in de koffie terecht en kunnen zo de LDL-cholesterol verhogen.

2: Zowel smoothies als alle vruchtensappen (vers geperst, uit brik of uit fles) bevatten veel snelle suikers (evenveel als gewone frisdranken). Ze bevatten weinig voedingsvezels waardoor de opname van de koolhydraten in het bloed sneller gebeurt dan door een stuk fruit.

3: Alcohol heeft een vertraagd hypoglycemisch effect. Dit verlagend effect kunnen we verklaren door het feit dat alcohol het vermogen beperkt van uw lever om tussen de maaltijden glucose aan te maken: uw lever is namelijk ' bezig' met het afbreken van de alcohol in plaats van met het aanvoeren van nieuwe glucose. Het effect van alcohol blijft aanhouden zolang uw lever de alcohol in uw lichaam niet volledig heeft afgebroken. Als u 's avonds alcohol drinkt, loopt u het risico om 's nachts of zelfs de volgende ochtend een hypo te krijgen. Door alcohol te gebruiken bij de maaltijd of door er iets bij te eten met koolhydraten verkleint het risico op hypo's. Een nachtelijke hypo kan je voorkomen door een koolhydraatbevattende snack te eten voor het slapen gaan. Vraag verder advies, over het gebruik van alcohol en diabetes, aan uw diëtiste?

## Graanproducten

Deze voedingsgroep vormt één van de belangrijkste energiebronnen voor ons lichaam en is onmisbaar binnen een gezonde voeding. Omdat deze producten een invloed uitoefenen op uw glycemie is het belangrijk een goede verdeling over de dag aan te houden. Bespreek dit, samen met uw aanbevolen persoonlijke hoeveelheden, met uw diëtiste.

Kies steeds voor volkorenvarianten. Deze bevatten vezels die nodig zijn voor een gelijkmatigere glycemiestijging, een voldaan gevoel na de maaltijd en een vlottere stoelgang.

In brood zit veel natrium. Als u geen zout toevoegt aan de warme maaltijd en uitkijkt met zoute producten, is het niet altijd nodig om brood zonder zout te gebruiken. Brood levert veel nuttige stoffen, zoals jodium en vezels. Volg het advies van uw diëtiste i.v.m. het gebruik van zoutarm of gewoon brood.

### Tips:

- Brood krijgt meer smaak wanneer het wordt geroosterd
- Zoutarm brood droogt snel uit, vries daarom de sneetjes in kleine porties in
- Brood bevat veel zout, daarom kan het afgewisseld worden met ontbijtgranen, deze bevatten minder zout. Kies hier wel voor de ongesuikerde varianten

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoutarm brood: wit, bruin, volkoren</li> <li>• Brood: volkoren, multi-granen, rogge, bruin, wit, sojabrood, notenbrood zonder rozijnen, ...</li> <li>• Zelfgebakken brood zonder toevoeging van zout en met toegestane vetstof en water of magere/halfvolle melk</li> <li>• Beschuit (volkoren), cracotten, knäckebröd</li> <li>• Pistolet (volkoren), Frans brood piccolo</li> <li>• Wraps</li> <li>• Ongesuikerde volkoren ontbijtgranen zonder chocolade en gedroogde vruchten, muesli zonder chocolade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melkbrood, fantasiebrood zoals krentenbrood, suikerbrood, chocoladebrood, ...</li> <li>• Spekpistolet, sandwich, brioche, croissant, chocoladebroodje, ...</li> <li>• Worstenbroodje, kaasbroodje, lookbrood, ...</li> <li>• Boterkoek, koffiekoek, ...</li> <li>• Gesuikerde ontbijtgranen, ontbijtgranen met chocolade en/of gedroogde vruchten</li> </ul>

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graanvlokken natuur, havermout natuur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Havermout met cassonade, gedroogde vruchten of chocolade</li> <li>• Muesli met chocolade, Cruesli, granola</li> </ul>

## Bindmiddelen

Gerechten waarin bindmiddelen zijn verwerkt zoals soepen, sauzen, pudding e.d. bevatten eveneens koolhydraten en dienen dus ook meegerekend te worden in uw persoonlijk dagschema.

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Griesmeel (rijst of tarwe), tapioca, maïszetmeel, instant express sausbinder, tarwebloem, aardappelzetmeel, sojabloem, roggebloem, zelfrijzende bloem, puddingpoeder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flanpoeder</li> <li>• Roux-basis voor sauzen</li> </ul>

## Aardappelen

Aardappelen vormen mee de basis van onze gezonde voeding en zouden dagelijks op het menu moeten staan. Ter variatie van aardappelen kan er gebruik gemaakt worden van volkoren rijst, pasta of couscous. Omdat deze producten een invloed uitoefenen op uw glycemie is het belangrijk een goede verdeling over de dag aan te houden. Bespreek dit, samen met uw aanbevolen persoonlijke hoeveelheden, met uw diëtiste. Tijdens de bereiding worden zout en zoutbevattende kruidenmengsels best vermeden.

De voorkeur gaat naar gekookte aardappelen of puree, bereid met magere/halfvolle melk, eventueel een beetje margarine en zonder ei en toevoeging van zout.

Aardappelen die met vetstof bereid worden (frietten, gebakken aardappelen,...) worden best klaargemaakt met een olie of margarine rijk aan onverzadigde vetzuren. Bij overgewicht dienen deze gerechten beperkt te worden tot maximaal 1 maal per 14 dagen. Voeg geen zout toe.

### Tips:

- Voeg een laurierblad of fijngesneden ajuin toe tijdens het koken van aardappelen. Dit zal meer smaak geven aan de aardappelen
- Strooi, vlak voor opdienen, wat fijngesneden verse peterselie over de gekookte aardappelen of puree

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aardappelen: gekookt zonder zout, gestoomd, in de schil bereid</li> <li>• Puree bereid zonder zout en met een toegestane vetstof en magere/halfvolle melk, zonder ei</li> <li>• Zelfbereide frieten, gebakken aardappelen en zelfbereide kroketten in toegestane vetstof/olie zonder toevoeging van zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aardappelen gekookt met toevoeging van zout</li> <li>• Puree bereid met zout, volle melk/room, ei en niet toegestane vetstof</li> <li>• Vlokkenpuree</li> <li>• Kant- en- klare puree, diepvriespuree</li> <li>• Gratin dauphinois</li> <li>• Gebakken aardappelen, frieten, kroketten, ... : bereiding in de niet toegestane vetten en/of met toevoeging van zout</li> <li>• Frieten van de frituur</li> </ul>



## Alternatieven voor aardappelen

Ter variatie van aardappelen kan er gebruik gemaakt worden van volkoren rijst, pasta of couscous. Voeg tijdens de bereiding geen zout toe.

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rijst (bij voorkeur volle of zilvervliesrijst) bereid zonder zout</li> <li>• Deegwaren (bij voorkeur volkoren) bereid zonder zout</li> <li>• Couscous, voorgekookte tarwe, gerst, quinoa, bulgur, spelt, boekweit, polenta, maniok, ... bereid zonder zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rijst of rijstschotels bereid met zout</li> <li>• Deegwaren bereid met zout</li> <li>• Couscous, quinoa, ... bereid met zout</li> <li>• Kant- en-klare bereidingen</li> <li>• Pizza, kebab, ...</li> <li>• Quiche</li> </ul>

## Groenten

Groenten bevatten geen vetten en leveren vezels, vocht, vitaminen en mineralen evenals een aantal anti-oxidatieve stoffen. Het is aanbevolen dagelijks minstens twee porties groenten (300g) te eten; zowel gekookt (200g) als rauw (100g). Eet zowel bij de warme als bij de broodmaaltijd een grote portie groenten. Kies voor volgende zoutarme bereidingswijzen: gekookt, in de wok, gestoomd, rauw, microgolf, bereiding in de oven. Kruid het geheel met verse of gedroogde kruiden. Gebruik geen zout, kant-en-klare kruidenmengsels of bouillon.

De meeste groentesoorten leveren weinig koolhydraten en energie, waardoor ze in ruime hoeveelheden gebruikt kunnen worden zonder bloedsuikerverhoging. De wateroplosbare vezels vertragen de opname van glucose (suiker) uit de darm, wat zorgt voor een tragere bloedsuikerstijging na de maaltijd. Dit is gunstig bij diabetes.

Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten. Gebruik deze daarom 1x per week ter vervanging van vlees of vis. Verminder bij deze maaltijd de koolhydraathoeveelheid door bv. 1 aardappel minder te eten (staat ook vermeld bij de vleesvervangers). Bespreek uw persoonlijke aanpassingen met uw diëtiste.

### Tips:

- Kook of stoom de groenten kortstondig zodat de groentesmaak beter behouden blijft.
- Gebruik het kookvocht van de groenten als basis voor de bereiding van sauzen en soepen.

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle zoutarm bereide groenten: vers, diepvries met uitzondering van de te mijden soorten</li>   <li>• Rode kool zonder suiker/appel (eventueel met toevoeging van zoetstof)</li>   <li>• Groenten bereid zonder zout en met toegestane ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle groenten: vers of diepvries bereid met zout</li>   <li>• Alle niet-bereide groenten uit blik/glas</li>   <li>• Alle industrieel bereide groenten: diepvries of blik/glas bv. spinazie in roomsaus</li>   <li>• Rode kool uit pot of zelfbereide met toevoeging van suiker/appel</li>   <li>• Kant- en klare groenten bereid met zout en/of met melk- of kaassaus</li>   <li>• Groenteburger</li> </ul>

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfgemaakte rauwkostsalade met toegestane, zoutarme saus (beperken indien overgewicht)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant- en klare rauwkostsalade met saus</li> <li>• Zoetzure conserven</li> </ul>
<b>Beperkt toegelaten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereidingen met peulvruchten bv. chili con carne, bonen in tomatensaus</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peulvruchten<sup>(1)</sup> (erwten, doperwten, kikkererwten, linzen, okra, witte bonen, bruine bonen, ...), suikermaïs, rode biet en pastinaak, pompoen, ...</li> </ul>	

### Opmerking

1: Maïs, pastinaak, rode biet, pompoen en peulvruchten (zoals erwten, doperwten, kikkererwten, linzen, okra, witte bonen, bruine bonen, ...) zijn zeker waardevol binnen een diabetesdieet. Doordat ze meer zetmeel bevatten dan andere groenten zijn zij toegelaten in beperkte hoeveelheden (max. 100g). Combineer eventueel met een andere groente en verminder de koolhydraatbron van de maaltijd (bv. 1 aardappel minder).

## Soepen

Bereid uw soep met een vet- en zoutarm bouillonblokje en zonder vetstof of gebruik maximaal 1 vetarm bouillonblokje per 2 liter soep. U kan best uw soep koolhydraatarm bereiden. Voeg daarom geen aardappelen, vermicelli, rijst, croutons of koolhydraatrijkere groentesoorten toe. Verder voegt u best ook geen room, soepvlees, vleesballetjes, ... toe.

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelf getrokken ontvette, zoutarme bouillon</li> <li>• Zelfgemaakte, magere soep o.b.v. een vet- en (zoutarm) bouillonblokje/poeder of zelf getrokken ontvette bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vet- en/of zoutrijke bouillon</li> <li>• Soep met aardappelen, soepvlees, vleesballetjes, room, ... en/of toevoeging van zout</li> <li>• Pompoensoep, erwtensoep, linzensoep, bonensoep, ...</li> <li>• Aangekochte, reeds bereide soep</li> <li>• Soep uit blik, brik, ...</li> <li>• Instant soep</li> </ul>

Tip: laat zelfgemaakte bouillon afkoelen en schep het gestolde vet er af. Voeg er geen extra zout aan toe.

## Fruit

Fruit brengt, net zoals groenten, vezels, vocht, vitaminen, mineralen en anti-oxidatieve stoffen aan. Fruit bevat, in tegenstelling tot groenten, meer koolhydraten onder de vorm van fructose en glucose (enkelvoudige koolhydraten). Omdat deze producten een invloed uitoefenen op uw glycemie is het belangrijk een goede verdeling over de dag aan te houden. Bespreek dit, samen met uw aanbevolen persoonlijke hoeveelheden, met uw diëtiste.

**Alle soorten fruit kunnen ingeschakeld worden MAAR maximaal 3 porties (1 portie bevat 12,5g suikers) goed verspreid over de dag!**

De voorkeur gaat uit naar vers fruit. Zie portielijst.

Beperkt toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten fruit: vers, diepvries (ongesuikerd) (zie portielijst)</li> <li>• Opgelegd fruit op eigen sap of op water (sap niet gebruiken)</li> <li>• Gedroogd fruit (zie portielijst)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesuikerd diepvries fruit</li> <li>• Opgelegd fruit op siroop of lichte siroop</li> <li>• Gekonfijt fruit, gedroogd fruit met chocolade</li> <li>• Vruchtencoulis, fruitsauzen</li> </ul>

## Portielijst fruit

Fruit bevatten van nature koolhydraten (vruchtensuiker). Fruit kunt u daarom niet onbeperkt eten. Gebruik 2 porties fruit per dag, ingepast in uw dieetadvies. Kies bij voorkeur vers fruit.

**Een gemiddelde portie fruit heeft ongeveer de grootte van een tennisbal en bevat ± 12,5 gram koolhydraten:**

- Aalbessen: 1 schaaltje (250 gram)
- Aardbeien: ½ bakje (250 g)
- Abrikozen: 4 stuks
- Ananas: 2 dunne schijven verse, of 1 dikkere schijf (2cm)
- Appel: 1 middelgrote
- Banaan: ½
- Blauwe bessen: 100 gram
- Braambessen: 250 gram
- Cavaillonmeloen: ¼
- Clementines: 3 middelgrote
- Druiven: 13 stuks
- Frambozen: 250 gram
- Galiameloen: ½
- Kersen: 26 kleine (100gram)
- Kiwi groen/geel: 1 groene

- Lychees: 8 stuks
- Mandarijnen: 2 middelgrote
- Mango: ½
- Nectarine: 1
- Peer: 1 middelgrote
- Perzik: 1
- Pompelmoes: 1 kleine
- Pruimen: 2-3 middelgrote
- Sinaasappel: 1 middelgrote

**Een portie fruit kan ook vervangen worden door:**

- 100 gram vruchten op sap (uitgelekt)
- 150 gram vruchten op water en zoetstoffen (uitgelekt)

**Gedroogd fruit:**

- Abrikozen, gedroogd: 3 stuks
- Dadels, ongesuikerd, gedroogd: 2 stuks
- Pruimen, gedroogd: 4 stuks
- Rozijnen: 2 eetlepels (30 gram)
- Vijgen, ongesuikerd, gedroogd: 1 stuk



## Noten/zaden

Noten en zaden hebben een hoog vetgehalte maar wel een goede vetzuursamenstelling. Neem ook al eens noten (20 tot 25g) als tussendoortje of verwerk deze in o.a. salades, muesli, ...

Bij overgewicht kunnen deze best beperkt worden omwille van de hoge calorieaanbreng.

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een handvol ongezouten noten natuur zoals hazelnoten, walnoten, pistache, amandel, pecan, ...</li> <li>• Een handvol ongepelde, ongezouten pinda's</li> <li>• Ongezouten (natuur) zaden: zonnebloempitten, pijnboompitten, sesamzaad, lijnzaad, maanzaad, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezouten noten</li> <li>• Borrelnootjes, nootjes met een krokant laagje</li> <li>• Kastanjes</li> <li>• Noten met chocolade, gezouten noten</li> <li>• Gezouten pinda's of pinda's met chocolade</li> <li>• Kokosnoot</li> <li>• Gezouten zaden</li> </ul>

## Melk en melkproducten

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van o.a. calcium en eiwitten en zijn onmisbaar in een evenwichtige voeding. Kies steeds voor de magere of halfvolle soorten vermits deze producten dierlijke (verzadigde) vetten bevatten.

Door dagelijks 3 tot 4 porties melkproducten te nemen krijg je voldoende calcium binnen en vermijd je osteoporose.

Ook calciumverrijkte sojaproducten zoals bv. sojamelk kunnen een volwaardig alternatief bieden. Let er wel op dat deze, afhankelijk van de soort, veel suiker kunnen bevatten. De vetten hierin zijn van het onverzadigde type.

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mager melkpoeder</li> <li>• Magere, halfvolle melk</li> <li>• Paardenmelk</li> <li>• Magere koffiemelk</li> <li>• Ongesuikerde karnemelk</li> <li>• Gefermenteerde melkdrink light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle melkpoeder</li> <li>• Volle melk, gecondenseerde melk</li> <li>• Geitenmelk</li> <li>• Koffieroom</li> <li>• Gesuikerde karnemelk</li> <li>• Gefermenteerde melkdranken met suiker</li> </ul>

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfgemaakte chocomelk o.b.v. magere/halfvolle melk en puur cacaopoeder en zoetstof</li>   <li>• Magere, ongesuikerde natuuryoghurt</li>   <li>• Magere fruityoghurt kunstmatig gezoet (0%)</li>   <li>• Zelfgemaakte pudding, rijstpap, ... met magere/halfvolle melk of ongezoete sojadrink en zoetstof</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle chocomelk, gekochte chocomelk, zelfgemaakte chocomelk met volle melk, chocolade en suiker, chocomelk van gesuikerde instant cacaopoeders</li>   <li>• Commerciële dranken en bereidingen op basis van volle melk en/of suiker</li>   <li>• Volle en/of gesuikerde natuuryoghurt</li>   <li>• Volle en/of gesuikerde fruityoghurt</li>   <li>• Zelfgemaakte pudding, rijstpap, ... van volle melk en/of suiker</li>   <li>• Pudding o.b.v. puddingpoeder voor koude bereidingen</li>   <li>• Gekochte pudding, rijstpap</li> </ul>

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Light room met een vetgehalte &lt; 10% of een roomvervanger op basis van soja</li> <li>• Sojayoghurt natuur, met amandelen, haver, ...</li> <li>• Sojadrink natuur ongezoet (verrijkt met calcium), sojadrink light</li> <li>• Amandeldrink, haverdrink, cashewdrink, hazelnootdrink (deze producten zijn geen volwaardig alternatief voor melk)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slagroom, volle room</li> <li>• Soja fruityoghurt</li> <li>• Sojapudding</li> <li>• Gesuikerde sojadranken</li> <li>• Kokosdrink/kokosroom, rijstdrink</li> </ul>

## Kaas

Kaas brengt voornamelijk eiwitten en vetten aan. Het is bovendien een belangrijke bron van calcium en vitamine A, D en B.

Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid met een cijfer en een 'plusteken' (bv. 20+). Dit betekent dat het percentage vet aangeduid wordt op 100g droge stof en niet per 100g kaas. Om het vetgehalte van een vaste kaas per 100g te kennen, deel je het cijfer voor het plusteken door 2. Dit is een richtgetal en zal bij benadering correct zijn.

Kies magere kazen (< 30+ of < 20% van het vetgehalte) en beperk het gebruik tot 20 à 40g (1 à 2 sneetjes) per dag (als vervanging van beleg).

De meeste kaassoorten zijn erg zoutrijk. Kies daarom steeds voor zoutarme kaasvarianten. De voorkeur gaat uit naar magere kaassoorten met een natriumgehalte lager dan 600mg natrium of 1,5g zout per 100g kaas.

Controleer steeds het vet- en zoutgehalte op de verpakking.

### Tips:

- Zoutarme kaas kan smakelijker gemaakt worden door de toevoeging van plakjes komkommer, tomaat en sla, zoutarme mosterd, ...
- Witte (platte) kaas of verse kaas kan smakelijker gemaakt worden door eigen toevoeging van tuinkruiden, confituur of honing, fijngesneden ui of geraspte appel, vers fruit, ...

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere, ongesuikerde witte (platte) kaas met of zonder fruit – kunstmatig gezoet (0%)</li> <li>• Magere zoutarme kaassoorten met minder dan 600mg natrium of 1,5g zout per 100g en &lt; 30+ of &lt; 20% van het vetgehalte (beperkt gebruik)</li> <li>• Cottage kaas</li> <li>• Kaas met plantaardige vetten (af en toe mits 600 – 1000mg natrium per 100g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volle en/of gesuikerde platte kaas of halfvette platte kaas</li> <li>• Opgeklopte platte kaas</li> <li>• Smeerkaas</li> <li>• Zoutrijke kazen en deze met &gt; 30+ of &gt; 20% van het vetgehalte</li> <li>• Franse kazen</li> </ul>

## Vis

Vis is rijk aan onverzadigde vetten. Daarom wordt er aanbevolen om 1 maal per week vis te eten. Dit mag ook een vette vissoort zijn.

Schelpdieren bevatten veel cholesterol maar deze wordt minder opgenomen door het lichaam en is dus minder schadelijk voor onze bloedvaten.

Aanbevolen bereidingswijze: gepocheerd, gegrild, in de oven, in papillot of gebakken in een toegestane vetstof en zonder toevoeging van zout.

**Tips:**

- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap en groene kruiden zoals dille, peterselie of basilicum.
- Strooi geroosterde amandelen over de vis
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak
- Verpak de vis met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven
- Kruid met verse of gedroogde kruiden of gebruik een zelfgemaakte marinade met zoutarme producten of citroensap

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Magere vis</u>: griet, kabeljauw, koolvis, leng, Noordzeetong, pladijs, pollak, rog, roodbaars, schar, schelvis, schol, snoek(baars), tongschar, victoriabaars, wijting, zeeduivel, zeelt, zeewolf, ...</li> </ul>	

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Halfvette vis</u>: karper, tarbot, heilbot, tonijn, ansjovis, forel, zalmforel, zeebrasem, zeepaling, zwaardvis, ...</li> <li>• <u>Vette vis</u>: zalm, sprout, haring, makreel, maatje, rivierpaling, sardienen, botervis, goudbrasem, ...</li> <li>• Onbereide vis; verse of diepvries bereid zonder zout</li> <li>• Zelfbereide gepaneerde, gebakken of gefrituurde vis in een toegelaten vetstof en zonder toevoeging van zout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gepaneerde, gebakken of gefrituurde vis in een niet toegelaten vetstof zoals viskroketten, vissticks, garnaalkroketten, ... en met toevoeging van zout</li> <li>• Gedroogde vis</li> <li>• Gerookte en gepekeld vis: ansjovis, zalm, forel, haring</li> <li>• Kant-en-klare visbereidingen bv. vispannetje, vissoep, visterrine, ...</li> </ul>



<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoutarme visconserven in eigen nat</li> <li>• Zoutarme visconserven in olie, in saus (beperken bij overgewicht)</li> <li>• Zelfbereide visslaatjes met light –mayonaise (beperken bij overgewicht) zonder toevoeging van zout</li> <li>• Schelpdieren: mosselen en oesters, Sint-Jacobsschelp, wijngaardslak, (maximaal 1X/14dagen) zonder zout</li> <li>• Schaaldieren: gamba, garnalen, krab, (rivier)kreeft, langoustine, scampi, ... (maximaal 1x/14 dagen)</li> <li>• Inktvis, octopus, kikkerbil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewone visconserven</li> <li>• Kaviaar</li> <li>• Kant- en klare slaatjes zoals tonijnsla, haringsla, garnaalsalade, zalmsalade</li> <li>• Vis in gelei</li> <li>• Rolmops: alle soorten</li> <li>• Mosselen in het zuur</li> <li>• Krab in blik, surimi</li> <li>• Gefrituurde calamaresringen</li> </ul>

## Vlees, wild en gevogelte

Deze groep is een belangrijke bron van eiwitten, vetten, mineralen en vitaminen. Vlees bevat veel verzadigde vetten en sommige zijn bovendien rijk aan cholesterol. Gebruik bij voorkeur magere vleessoorten.

Eet maximaal 3 maal per week wit vlees. Rood vlees dient beperkt te blijven tot 1 à 2 maal per week. Eet dagelijks niet meer dan 100g vlees (onbereid gewogen). Vermijd het gebruik van bewerkte soorten zoals bv. schnitzel, gehaktproducten, .... Deze laatste bevatten veel vet en zout.

Aanbevolen bereidingswijze voor vlees: gegrild, gekookt of gebakken in een toegestane vetstof en zonder toevoeging van zout.

### Tips:

- Zout wordt overbodig wanneer we ui, champignons, paprika, selder, tomaat, peper en laurier meestoven met vlees of kip
- Kruid met verse of gedroogde kruiden of gebruik een zelfgemaakte marinade met zoutarme producten
- Zoutarm vleesbeleg kan ook zelfbereid worden om mee te nemen op de boterham bv. breng gemalen biefstuk of filet americain pittig op smaak met een fijn gesneden uitje, knoflook, kerrie, peper, nootmuskaat, zoutarme mosterd. Eet rauw of bak het geheel en laat afkoelen.
- Maak gebruik van een braadzak, als hulpmiddel bij het braden van vlees, gevogelte en wild in de oven of in de magnetron. Ook andere etenswaren kunnen hierin gebraden worden. Bij deze

methode dient er geen vetstof gebruikt te worden. Het vlees wordt in eigen nat gebraden waardoor de smaak beter behouden blijft.

- Breng het vlees op smaak met kruiden, specerijen zoals kerrie (zonder toevoeging van zout), paprikapoeder, peper, tijm, knoflook of knoflookpoeder. U kunt het vlees ook op smaak brengen in een marinade van kruidenazijn, water, knoflook, kruidnagel en groenten.

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Rund</u>: biefstuk, tournedos, entrecote, filet pur, rosbeef, américain natuur, schenkel zonder merg, onbereid rondsgehakt, ...</li> <li>• <u>Kalf</u>: oester, gebraad, lapjes, schenkel zonder merg, puur kalfsgehakt, ...</li> <li>• <u>Varken</u>: haasje, mignonette, filetkotelet, filetgebraad, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundstong, bereid rondsgehakt</li> <li>• <u>Varken</u>: spek, hespenspek, ribbetjes, spiering, varkenstong, ...</li> </ul>

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Wild en gevogelte</u>: kip, kalkoen, fazant, duif, struisvogel, haas, wild konijn, everzwijn (steeds vel en vet verwijderen), ...</li> <li>• <u>Lam</u>: filet</li> <li>• <u>Paard</u>: alle soorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Wild en gevogelte</u>: gans, eend, tam konijn, ...</li> <li>• <u>Lam</u>: kotelet, schouder, oester, bout</li> <li>• <u>Schaap</u>: alle soorten</li> <li>• Varkens- en gemengd gehakt en alle bereide vleessoorten waarin gehakt werd verwerkt: (braad) worst (ook deze van kip), blinde vink, ...</li> <li>• Gepaneerd en/of voorgebakken vlees bv. cordon bleu, schnitzel, pens</li> <li>• <u>Orgaanvlees</u>: hersenen, lever, nieren, zwezerik</li> </ul>

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Magere en zoutarme vleeswaren</u>: kalkoenham, kippenwit (met of zonder tuinkruiden), gekookte ham, rosbief, gebraad, ...</li>   <li>• Zelfbereide slaatjes met zoutarme (light)mayonaise en mager zoutarm vlees (beperkt te gebruiken bij overgewicht)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Vetrijke en zoutrijke vleeswaren</u>: salami, boterhamworst, vleesbrood, kipkap, kop, (smeer/blok) paté, ...</li>   <li>• <u>Gerookte vleeswaren</u>: paardenfilet, filet de saxe, filet d'Anvers, gerookte ham, bacon ...</li>   <li>• Vleesconserven bv. corned beef</li>   <li>• Kant- en klare slaatjes zoals vleessalade, kipsalade, préparé, eiersalade, ...</li> </ul>

## Eieren

Het is aanbevolen om 1 maal per week vlees te vervangen door ei. Op deze manier wordt er in uw vitamine B12 behoefte voorzien. Eet maximaal 6 eidooiers per week (bereidingen inbegrepen). Voeg geen zout toe.

## Vleesvervangers

Vleesvervangers kunnen een alternatief voor vlees en vis zijn. Ze kunnen gebruikt worden mits een gezonde samenstelling en zoutarme bereiding. Gebruik minstens 1x per week peulvruchten ter vervanging van vlees of vis. Verminder bij deze maaltijd de koolhydraathoeveelheid door bv. 1 aardappel minder te eten (staat ook vermeld bij de groenten). Bespreek uw persoonlijke aanpassingen met uw diëtiste.

### Tip:

- Kruid met verse of gedroogde kruiden of gebruik een zelfgemaakte marinade met zoutarme producten

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongepaneerde en/of niet-bereide vleesvervangers: tofu, tempeh, ... zoutarm bereid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gepaneerde en/of bereide vleesvervangers en/of bereid met zout</li> <li>• Seitan, quorn</li> <li>• Groenteburgers</li> </ul>
<p><b>Beperkt toegelaten</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereidingen met peulvruchten bv. Chili sin carne, bonen in tomatensaus</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peulvruchten (erwten, doperwten, kikkererwten, linzen, okra, witte bonen, bruine bonen, ...), suikermaïs, rode biet en pastinaak, pompoen, ... zoutarm bereid</li> </ul>	

## Smeer- en bereidingsvet

Vetstoffen bevatten vetoplosbare vitamines (vitamines A, D, E en K) en essentiële vetzuren. Gebruik bij voorkeur een zachte, zoutarme minarine, rijk aan onverzadigde vetzuren en besmeer de boterham dun. Voor de bereiding van de warme maaltijd maakt men best gebruik van margarine met een goede vetzuursamenstelling of olie (geen kokos of palmvet, palmolie, palmpitolie). Het is aan te raden om het gebruik van vetstoffen (zowel vast als vloeibaar) bij de warme maaltijd te beperken tot een afgestreken eetlepel per persoon.

Andere bereidingswijzen kunnen zijn: roosteren, grillen, stomen, pochieren en bereid in de microgolf of oven. Voeg geen zout toe.

Beperk de hoeveelheid gefrituurde gerechten. Bovendien mag de olie niet boven de 180°C verwarmd worden en moet men de olie verversen om de 6 à 7 bakbeurten. Men frituurt best met frituurolie en niet met vast frituurvet.

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoutarme margarines en minarines met een goede vetzuursamenstelling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle gezouten (smeer)vetten met een (on)gezonde vetzuursamenstelling</li> <li>• Volle boter, halfvolle boter, room/melkerij boter, boter met olijfolie</li> </ul>

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongezouten vloeibare bak- en braadmargarines</li>   <li>• Plantaardige oliën: olijfolie, arachideolie, maïsolie, zonnebloemolie, sojaolie, tarwekiemolie, slaolie, notenolie, druivenpitolie</li>   <li>• Plantaardige frituurolie met uitzondering van kokosvet/olie of palmpitolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezouten vaste bak- en braadmargarines en/of een ongezonde vetzuursamenstelling</li>   <li>• Dierlijke vetten: ossevet, reuzel (varkensvet)</li>   <li>• Plantaardig vet: kokosvet/olie, palmpitolie</li>   <li>• Plantaardig frituurolie op basis van palmolie of kokosvet</li>   <li>• Vast frituurvet (zowel plantaardig als dierlijk)</li> </ul>



## Sauzen

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfgemaakte zoutarme sauzen (tomaten-, bechamel-, ...) van magere of halfvolle melk gebonden met zetmeel, ontvette zoutarme vleesjus</li>   <li>• Zelfbereide mayonaise, vinaigrette, slasaus (met toegestane en zoutarme ingrediënten)</li>   <li>• Light dressing, light cocktailsaus</li>   <li>• Zoutarme ketchup, mosterd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoutrijke sauzen gemaakt van volle melk/room en/of roux obv niet toegestane vetstoffen</li>   <li>• Roomsauzen, vleessauzen met room/ boter/ei</li>   <li>• Kant- en klare sauzen</li>   <li>• Instant sauzen, poedersauzen</li>   <li>• Gewone mayonaise, slasaus/dressing, cocktailsaus, tartaarsaus, ...</li>   <li>• Light dressing, light cocktailsaus (met uitzondering van deze</li>   <li>• Gewone ketchup, mosterd, pickles, ...</li> </ul>

## Smaakmakers

Van zeezout en kruidenzout wordt vaak gedacht dat dit een goed alternatief is voor keukenzout. Echter bevatten deze producten evenveel natrium als het gewoon zout. Deze dienen ook vermeden te worden.

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaliumbevattend vervangzout<sup>(1)</sup></li> <li>• Zoutarme/vetarme bouillonblokjes en bouillonpoeders</li> <li>• Zoutarm strooiaroma</li> <li>• Zoutarme kruidenmengsels</li> <li>• Ongezouten augurken, uitjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zout, zeezout, fleur de sel, Himalayazout, jodiumzout, selderijzout, ...</li> <li>• Gewone bouillonblokjes en bouillonpoeders</li> <li>• Zoutbevattend strooiaroma, vloeibaar aroma</li> <li>• Kant- en klare kruidenmengsels</li> <li>• Sojasaus, ketjap, miso, sambal, worcestersaus</li> <li>• Gewone augurken, uitjes</li> </ul>

(1) ACE-inhibitoren worden vaak gegeven als medicatie bij hartfalen. Bij het gebruik van deze medicatie worden vervangzouten o.b.v. kalium afgeraden. De werking van de ACE-inhibitor zal de uitscheiding van kalium tegengaan. In combinatie met vervangproducten o.b.v. kalium zal dit kunnen zorgen voor een te hoge concentratie van kalium in het bloed.

## Restgroep

De producten binnen deze groep moeten zo min mogelijk gebruikt worden vermits ze weinig of geen essentiële voedingsstoffen aanbrenge. De producten bevatten vaak veel suiker, vet en zout en worden daarom 'lege caloriebronnen' genoemd. Bovendien is het aanwezige vet meestal verzadigd omdat ze bereid worden met geharde plantaardige vetten of met palmolie.

De diabetesproducten behoren ook tot deze groep. Vaak bevatten deze producten immers nog meer ongezonde vetten dan de gewone producten.

Toegelaten	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zoetstoffen</li> <li>• Diabetesconfituur (zonder fructose), siroop met een verlaagd suikergehalte</li> <li>• Puur cacao poeder</li> <li>• Suikervrij snoepgoed, ongesuikerde muntjes en kauwgom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Witte suiker, bruine suiker, rietsuiker</li> <li>• Gewone confituur, gewone siroop, honing, chocopasta (ook suikervrije), hagel slag, chocoladevlokken, speculoospasta</li> <li>• Chocolade</li> <li>• Gesuikerd cacao poeder</li> <li>• Snoepgoed met/zonder chocolade, drop, zoethout</li> <li>• Gesuikerde muntjes en kauwgom</li> </ul>

<b>Toegelaten</b>	<b>Te mijden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koekjes/gebak met een goede vet- en koolhydraatsamenstelling</li> <li>• Zelfbereid gebak en koekjes met toegestane producten en zoetstof</li> <li>• Peperkoek ongezoet zonder parelsuiker, zelfgemaakte eiwitschuimpjes (meringue) met zoetstof, zoutarme rijst/maïswafels zonder chocolade/smaakje/kruiden</li> <li>• Milkshake bereid met magere/halfvolle melk met zoetstof, zonder ijs</li> <li>• Suikervrij ijs (in overleg met uw diëtiste)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koekjes/gebak met suiker en een slechte vetzuursamenstelling</li> <li>• Aangekocht gebak en koekjes</li> <li>• Koffiekoeken, koeken en gebak met banketbakkersroom of boterroom</li> <li>• Peperkoek met parelsuiker, aangekochte eiwitschuimpjes (meringue) of deze met suiker, gewone rijst/maïswafels met chocolade/smaakje/kruiden</li> <li>• Gekochte milkshake of bereide milkshake o.b.v. ijs en/of room, suiker, ...</li> <li>• Roomijs, roomsorbet, frisco, cornetto, soja-ijs, sorbet, waterijs</li> <li>• Chips, gezouten koekjes/snacks, kroepoek, ...</li> </ul>

## Zoetstoffen

Niet alle zoetstoffen en vervangsuikers zijn geschikt in een diabetesvoeding. Ze worden onderverdeeld in 3 grote groepen: intensieve zoetstoffen, extensieve zoetstoffen, fructose en andere alternatieve suikers.

### **Intensieve zoetstoffen**

Deze zoetstoffen leveren geen tot zeer beperkt energie (0 kcal) maar hebben geen invloed op de glycemie (bloedsuikergehalte). Ze hebben een sterkere zoetkracht in vergelijking met tafelsuiker. Hierdoor moet er maar heel weinig van gebruikt worden om een lekkere zoete smaak te verkrijgen.

Voorbeelden:

- Acesulfaam-K (E950)
- Advantaam (E969)
- Aspartaam (E951)
- Cyclamaat (E952)
- Neohesperidine (E959)
- Neotaam (E961)
- Saccharine (E954)
- Stevioglycosiden (E960)
- Sucralose (E955)

## Extensieve zoetstoffen

Deze zoetstoffen leveren weinig energie (2 kcal/g) maar meer dan de intensieve zoetstoffen en hebben eveneens weinig invloed op de glycemie (bloedsuikergehalte).

Ze hebben een lagere of vergelijkbare zoetkracht als tafelsuiker. Hierdoor zijn deze geschikt om aan een product gewicht of volume te geven.

Voorbeelden:

- Erythritol (E968)
- Mannitol (E421)
- Isomalt (E953)
- Sorbitol (E420)
- Lactitol (E966)
- Tagatose (E963)
- Maltitol (E965)

Deze polyolen vind je als dusdanig moeilijk in de winkel maar worden veel gebruikt in de industrie. Zo bevatten heel wat koekjes zonder toegevoegde suiker maltitol. Xylitol wordt vaak in kauwgom gebruikt.

Bij het gebruik van grote hoeveelheden polyolen kunnen er maagdarmlachten optreden zoals winderigheid, krampen, diarree, .... Ze worden slechts gedeeltelijk opgenomen in de dunne darm. De niet opgenomen polyolen worden in de dikke darm gefermenteerd en zo ontstaat er gasproductie.

Tagatose is een zoetmiddel op basis van lactose, het levert 2 kcal per gram en is hittebestendig, het kan dus gebruikt worden om te koken en te bakken. Tagatose heeft geen invloed op de glycemie, maar overmatig gebruik kan ook darmkrampen en winderigheid veroorzaken.

**Opmerkingen:**

- De zoetstof in de steviaplant (steviolglycoside) zorgt op zich niet voor schommelingen in je suikerspiegel. Bovendien levert stevioglycoside zelf **geen calorieën**. Om de nare bij smaak van deze zoetstof te voorkomen worden er vaak andere zoetstoffen (meestal erytritool) of zelfs suiker aan toegevoegd. Kijk daarom goed op de verpakking. De vermelding “-50% kcal” vind je terug op steviaproducten met suiker. Terwijl de vermelding “0 kcal” terug te vinden is op steviaproducten met zoetstof. Het spreekt voor zich dat de steviaproducten met suiker niet kunnen genomen worden binnen een diabetesdieet. Hou er ook rekening mee dat je **zin in zoet** behouden blijft als je producten met zoetstoffen gebruikt.
- Fructose is af te raden aangezien het evenveel energie levert als sacharose (= suiker) en het de glycemie en de bloedvetten (= triglyceriden) verhoogt.
- Gemengde zoetstoffen (T-light, Pure Via rietsuiker, ...) bevatten suiker waaraan een energievrije zoetstof is toegevoegd. Door de aanwezigheid van suiker heeft dit product wel een invloed op de glycemie. Het gebruik van deze zoetstoffen wordt dan ook afgeraden.

## Bijlage 1: kruidenwijzer

Kruiden kunnen zowel vers als gedroogd gebruikt worden en er kan heel wat mee geëxperimenteerd worden. Ieder kruid heeft immers zijn eigen specifieke aroma.

KRUID	SMAAK	GERECHTEN	WELK DEEL	HOE TE GEBRUIKEN
BASILICUM	Kruidige smaak, zoet aroma	Soepen, salades, groentegerechten, stoofgerechten, tomaten, wit vlees, vis, Italiaanse sauzen	Volledig	Rauw, kort meestoven of fijnstampen
BIESLOOK	Verfijnde uiensmaak	Salades, soepen, dipsausjes, eiergerechten, ragout, kruidenboter	Volledig	Fijn snipperen NOOIT laten meekoken
BONENKRUID	Kruidig en peperachtig	Peulvruchten, bloemkool, stoofschotels	Volledig	Meekoken
CITROEN-MELISSE	Lichte verfrissende citroensmaak	Zomerse vruchtendranken, desserts, ijs, rabarbercompote en salades, thee, pudding, mousse, soep, sauzen en ragouts	Volledig	Niet laten meekoken en slechts een kleine hoeveelheid gebruiken
DILLE	Lichte anijssmaak	Kruidenazijn, sauzen, salades, rauwe groenten, vis, aardappelen, kip, soepen	Volledig	Kort mee verwarmen net voor het opdienen, spaarzaam gebruiken
DRAGON	Pittige zoetzure en licht bitter	Soepen, salades, vis-, vlees-, kip- en eiergerechten, peulvruchten, kruidenboter, tomatengerechten, Béarnaise- of tartaarsaus	Volledig	Kort mee verwarmen net voor het opdienen en spaarzaam gebruiken



KRUID	SMAAK	GERECHTEN	WELK DEEL	HOE TE GEBRUIKEN
KERVEL	Kruidige lichte anijssmaak	Kruidenboter, soepen, sauzen, stoofschotels, salades, ei- en aardappelgerechten, rijst en wortelen	Geplukt	Kort mee verwarmen en net voor het opdienen toevoegen. Royale hoeveelheid te gebruiken, NOOIT laten meekoken
KORIANDER	Zoet, exotisch	Gebak, marinades, gestoofde groenten en vruchten, aardappelpuree, omelet, rijst, ...	Volledig	Gedroogd of vers
MUNT	Menthol	Soepen, sauzen, groenten, ijs, gevogelte, vis, fruitsalade, cocktails	Beste volledige bladeren	Gedroogd of vers
OREGANO	Scherp	Tomatenschotels, gebraden groenten, aardappelgerechten, paddenstoelgerechten, rijstschotels, omelet pastagerechten, marinades	Volledig	Vers of gedroogd
PETERSELIE	Verfijnd, hartig	Versiering van koude schotels, te gebruiken in soep, sauzen, salades, vinaigrettes, groenten, vis, kip, aardappelgerechten, stoofschotels en kruidenboter	Blad	NOOIT laten meekoken
ROZEMARIJN	Fris, licht bitterzoet	Stoofschotels, marinades, soepen, pasta, lams-, kalfs- en varkensvlees, vette vissoorten, aardappelen, groenten, wildgerechten, kaas, eieren, jam en cake	Volledig	Gedroogd of vers

<b>KRUID</b>	<b>SMAAK</b>	<b>GERECHTEN</b>	<b>WELK DEEL</b>	<b>HOE TE GEBRUIKEN</b>
SALIE	Scherp	Vis en vleesgerechten, pastagerechten, pizza, soep, groenten, salades en sauzen	Volledig	Laten meekoken en spaarzaam te gebruiken
TIJM	Vol aromatisch, overheersend	Groenteschotels met tomaat, aubergine, paprika en olijven, pasta's, vegetarische gerechten, spaghetti saus en wintergroenten	Volledig	Laten meekoken
VENKEL	Lichte anijssmaak	Vis, eieren, peulvruchten, aardappelen, sauzen, salades, soepen	Bladstelen of knol	Rauw of laten meekoken, stomen, stoven, pureren of in soep verwerken
LAURIER	Bitter kruid	Kruidentuil, fonds, terrines, marinades, stoofpotten, ragouts	Bladeren	Lange tijd laten meekoken
NOOTMUSKAAT, FOELIE	Sterk kruidig en erg aromatisch	Zoete en hartige gerechten, gekookte groenten, kaassaus, aardappelpuree, speculaas, groentekerrie en rijstgerechten	Volledige of gemalen noot en blaadjes of poeder van foelie	Niet laten meekoken
MARJOLEIN, MARJORAAN	Fris, zoet en gekruid	Vlees, witte bonen, aardappelgerechten, zuurkool, soepen, sauzen, tomatengerechten en wild	Volledig	Vers of gedroogd Laten meekoken
SELDERIJ	Bitter kruid	Roerbakgerechten, soepen, sauzen, salades, stampotten, vullingen, kruidenmengsels, tomatengerechten, stoofpotjes en chutneys	Bladeren, zaden	Bladeren: droog of vers gebruiken Zaden: gedroogd, gemalen gebruiken

<b>KRUID</b>	<b>SMAAK</b>	<b>GERECHTEN</b>	<b>WELK DEEL</b>	<b>HOE TE GEBRUIKEN</b>
LAVAS, MAGGIPLANT	Selderachtig	Stoofpotten, salades, sauzen en soepen.	Volledig	Laten meekoken
PAPRIKA	Eerder zoet	Sauzen, salades, koolsoorten, soepen, goulash, kip, vlees- en visgerechten	Gemalen	Laten meekoken
JENEVERBES	Wrang, bitter	Marinades voor wild en zuurkool	Bes of bladeren	Rauw of laten meekoken
KARDEMOM	Kruidig met smaak van een beetje munt en citroen	Koeken, gebak, taart en curries	Volledig of gemalen	
GEMBER	Pittig en zoet	Vleesgerechten, vruchtensalades, koekjes, curries en stoofgerechten	Scheuten, bloemen, bladeren	Rauw of laten meekoken
SAFFRAAN	Sterk aroma, lichte grondsmaak	Visgerechten, rijst, marinades en rijstpap	Draadjes of poeder	Draden eerst laten weken. Nadien, net zoals poeder, direct te gebruiken
CAYENNEPOEDER	Heet (scherp)	Curries, stoofpotten, vlees- en visgerechten, eiergerechten, sauzen en groenten	Gedroogd of poeder	Laten meekoken
CURRYPOEDER	Pittig, scherp	Thaise en Indiase keuken (currygerechten)	Poeder	Laten meekoken
KURKUMA	Bitter, lichte grondsmaak	Groente- en vleeschotels, vis- en eiergerechten, sauzen en marinades	Gemalen, bladeren of scheuten	Rauw of laten meekoken
KRUIDNAGEL	Kruidig	Stoofgerechten, wild, kruidendranken, rode kool, koeken en Indiase curries	Gedroogd	Laten meekoken
BERNAGIE	Komkommerachtig	Salades, sla, spinazie	Bladeren	Rauw

<b>KRUID</b>	<b>SMAAK</b>	<b>GERECHTEN</b>	<b>WELK DEEL</b>	<b>HOE TE GEBRUIKEN</b>
KARWIJ/KUMMEL	Zoetig anijsachtig	Zuurkool, varkensvlees, goulash, kaas en zure inmaak, groenten, soepen, sauzen, zuivel, vleesgerechten en gebak	Volledig	Rauw of laten meekoken
KOMIJN	Minder pittig dan karwij	Kaasgerechten, sauzen, curries, rijstgerechten, chutneys en zuurkool	Zaad of poeder	Rauw of laten meekoken



