

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Diabetes en voeding

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over een gezonde diabetesvoeding en tracht op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw arts en de diëtisten zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. Y. Kockaerts (Endocrinoloog) | Augustus 2019

INHOUDSTAFEL

1. Diabetes en voeding	3
1.1 Eet gezond, leef gezond	
Bereken uw BMI	
1.2 Richtlijnen voor een gezonde diabetesvoeding	
2. De bewegingsdriehoek	10
2.1 Wat doe je het best?	
2.2 Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?	
3. De voedingsdriehoek	12
3.1 Wat eet je het best?	
3.2 Hoe kan je gezond en duurzaam eten?	
3.3 Voedingsgewoontes aanpassen	
4. Koolhydraatporties	18
5. Persoonlijk dagschema	21
6. Tussendoortjes	24
7. Voedingslijsten	25
8. Tot slot	44

01 DIABETES EN VOEDING

Diabetesvoeding = een gezonde voeding

Met een regelmatig en vast maaltijdschema

1.1 Eet gezond, leef gezond

Het is zeer belangrijk om een normaal lichaamsgewicht te bekommen en op peil te houden. Wanneer weegt u te veel?

Bereken uw BMI

De Body Mass Index (BMI) bekijkt uw gewicht in verhouding tot uw lengte. Door die twee te combineren, kan de vetmassa in het lichaam ingeschat worden.

We gebruiken de Body Mass Index of BMI om een gewicht te beoordelen. Men gaat de gezondheidsrisico's kunnen inschatten aan de hand van de BMI en het daarbij horende lichaamsgewicht.

BMI = gewicht in kg : (lengte in m x lengte in m)

De BMI betekent

< 18,5	ondergewicht
18,5 -24,9	normaal gewicht
25 -29,9	overgewicht
30 -39,9	obesitas
>39,9	morbide obesitas

Meet de middelomtrek

Het is belangrijk om na te gaan hoe de vetmassa verdeeld is over het lichaam. Bij een vetopstapeling in de buikstreek heeft men meer kans om hart- en bloedvatenziekten of diabetes te krijgen. Dit kunnen we nagaan door de middelomtrek te meten.

Hoe doen we dit? Meet met een lintmeter de omtrek net onder de onderste ribben terwijl men uitademt. Trek de lintmeter niet te strak aan.

De middelomtrek betekent:

Vrouw

>80 cm verhoogd risico

>88 cm sterk verhoogd risico

Man

>94 cm verhoogd risico

>102 cm sterk verhoogd risico

1.2 Richtlijnen voor een gezonde diabetesvoeding

Gezond en lekker eten betekent dat de voeding evenwichtig moet zijn en dat er gevarieerd wordt, dit natuurlijk aangepast aan de specifieke behoefte van het lichaam (d.w.z. de calorie-aanbrengst via de voeding moet aangepast zijn aan de energie-behoefte).

De hoeveelheid calorieën die we nodig hebben is afhankelijk van de leeftijd, het geslacht en de activiteit.

We kunnen uiteraard niet onbeperkt eten. Alles wat teveel ingenomen wordt via de voeding en niet verbruikt wordt via lichaamsbeweging, zal als vetreserve opgeslagen worden (= verdikken). Indien we evenveel calorieën opnemen als we verbruiken dan

blijft het gewicht op peil. Om te vermageren moeten we minder calorieën opnemen en meer calorieën verbruiken.

De aanbreng van deze energie moet evenwichtig verdeeld zijn. Eet langzaam, regelmatig en dikwijls kleine hoeveelheden. Maak gebruik van 3 hoofdmaaltijden en 3 tussenmaaltijden om het hongergevoel te onderdrukken. Sla nooit een maaltijd over! Niet ontbijten is een slechte manier om te vermageren.

De energieleveranciers nl. koolhydraten, vetten en eiwitten moeten in een correcte verhouding aangebracht worden.

Eiwitten

Eiwitten zijn van belang voor de opbouw, het in stand houden en het herstel van lichaamscellen. Zij leveren ook energie: 4 kcal per gram. Dierlijke eiwitten vinden we voornamelijk in melk en melkproducten, vlees, vis, gevogelte en eieren.

We raden aan om de magere producten te gebruiken, omdat

anders het vetgehalte van de voeding te sterk toeneemt. De plantaardige eiwitten halen we uit brood, granen en peulvruchten zoals bruine of witte bonen.

Ongeveer 10-15% van onze totale energiebehoefte zou geleverd moeten worden door eiwitten.

Vetten

Vetten zijn belangrijke energiebronnen (9 kcal per gram vet). Te veel vet in onze voeding leidt dus gemakkelijk tot overgewicht en geeft aanleiding tot hart- en vaatziekten. In onze voeding vinden we vetten in smeer- en bereidingsvetten (=zichtbare vetten) en in kaas, vlees, melkproducten, koekjes, gebak... (= onzichtbare vetten).

Niet alleen de hoeveelheid vet is belangrijk maar ook het soort vet dat we gebruiken.

Verzadigde vetzuren doen het bloedcholesterol stijgen en zijn dus ongunstig. Verzadigde vetten zijn hoofdzakelijk van dierlijke oorsprong. Ze komen vooral voor in vet vlees, vette kaas, volle

melkproducten, eidooier, kokosvet, cacaoboter, gehard frituurvet, boter en room.

Transvetzuren ontstaan tijdens de bereiding van margarine als de vloeibare olie omgezet wordt in een smeerbaar product. Deze vetzuren hebben hetzelfde negatief effect als de verzadigde vetten. Ze komen vooral voor in industrieel bereide gerechten zoals koekjes, gebak en chocolade.

Plantaardige vetten zijn meestal onverzadigd. Hier onderscheiden we de enkelvoudige en de meervoudige onverzadigde vetten.

Enkelvoudige onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op de bloedcholesterol. Ze doen de LDL-cholesterol ('slechte') dalen en doen de HDL-cholesterol ('goede') stijgen. Deze komen voor in arachide- en olijfolie en in de meeste plantaardige margarines en minarines voor bijzondere voeding. Ze maken de vetten zachter.

Meervoudig onverzadigde vetzuren verlagen de totale chole-

terol. Ze komen voor in bepaalde plantaardige oliën zoals saffloer-, zonnebloem-, maïs- en sojaolie en in vis (vooral vette vis).

Ongeveer 30-35% van onze totale energiebehoefte zou geleverd moeten worden door vetten.

Koolhydraten

De functie van koolhydraten (zetmeel en suikers) is vooral het leveren van energie die nodig is voor alle lichaamsprocessen en die dient als brandstof voor de hersenen. Eén gram koolhydraten levert 4 kcal. Er zijn verschillende soorten koolhydraten. De voorname indeling die gemaakt kan worden is complexe koolhydraten waaronder zetmeel en enkelvoudige koolhydraten of suikers. Zetmeel is een koolhydraat dat traag wordt opgenomen in het bloed. Suikers worden snel in het bloed opgenomen en zorgen er dus voor dat de glucose in het bloed snel stijgt. Hierdoor zal op kortere tijd meer insuline nodig zijn, die dus niet beschikbaar is.

A. Koolhydraten die SNEL in het bloed worden opgenomen (snel-resorbeerbare koolhydraten, suikers) > Moeten zoveel mogelijk vermeden worden:

- alle soorten suiker, ook fructose;
 - * producten waaraan suiker werd toegevoegd zoals confituur, honing, siroop, snoepgoed en chocolade (ook diabetes snoep en diabetes chocolade) suikerbrood, rozijnenbrood, gebak, gedroogd en gekonfijt fruit, fruit uit blik (tenzij vermeld zonder suiker);
 - * (fruit)yoghurt met suiker;
 - * witte kaas met fruit en suiker;
 - * gesuikerde pudding e.d.;
 - * alcoholische dranken, frisdranken, fruitsap.

B. Koolhydraten die TRAAG in het bloed worden opgenomen (zetmeelstoffen of traagresorbeerbare koolhydraten) > De voorkeur geven aan deze koolhydraten

* Brood, aardappelen, deegwaren: maak er een keuze uit bij elke maaltijd, geef echter de voorkeur

aan volgranen producten zoals bruin brood of volkoren brood; volgranen deegwaren, bruine rijst. Indien u puree maakt doe dit met magere melk zonder margarine en zonder eidooier.

* Gebakken aardappelen en frieten zijn in beperkte mate toegelaten. Steeds de juiste oliesoort gebruiken en regelmatig de olie verversen: liefst na ongeveer 5 à 6 beurten.

* Melk en melkproducten zijn een natuurlijke bron van eiwit en calcium. Kies altijd voor halfvolle of magere melkproducten. Melk, yoghurt en karnemelk bevatten koolhydraten onder de vorm van lactose.

* Groenten en fruit: horen bij iedere maaltijd (5 porties per dag). Alle groenten zijn toegelaten maar peulvruchten en schorseneren bevatten meer zetmeel daarom nemen we er een halve portie van.

* Bechamelsaus maken we op basis van ontroomde melk. We raden u aan dagelijks een rauw-

kostschotelkje met een weinig dressing of vinaigrettesaus bij de broodmaaltijd te gebruiken (schaakel 2x per dag groenten in).

* Vers fruit is toegelaten maar in beperkte mate. Neem niet meer dan 3 stukken fruit per dag en let op met fruit dat veel vruchtensuiker bevat zoals bananen, druiven, ananas. Gebruik fruit uit blik zonder toegevoegde suiker.

Kunstmatige zoetstoffen

Om een te hoge bloedsuikerspiegel te vermijden kiest u beter voor energievrije zoetstoffen zoals aspartaam en acesulfaam-k. Deze zoetmiddelen worden door de industrie ook gebruikt bij de bereiding van confituur, light frisdranken, magere fruityoghurt,... Ze leveren geen calorieën en hebben geen invloed op de glycemie. Deze producten kunnen dus ook met mate in een gezonde voeding.

De Belgische wetgeving regelt het gebruik van kunstmatige zoetstoffen in de voeding omdat ze in grote hoeveelheden schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. De maximale hoeveelheid die op de verpakking staat vermeld mag

niet overschreden worden. Door veel light frisdrank te drinken kan men wel aan de grens van de aanvaardbare dosis komen. Daarom wordt aangeraden niet meer dan ½ liter light frisdrank per dag te drinken.

Dieetproducten voor diabetes:

- Gezoet met fructose: koekjes en chocolade gezoet met fructose bevatten veel vetten met een slechte vetzuursamenstelling. Daardoor zijn ze calorierijk. Fructose moet meegeteld worden als koolhydraatbron.
- Gezoet met maltitol, sorbitol, xylitol. Deze zoetmiddelen worden veel gebruikt in koekjes, chocolade, pralines, chocoladepasta. Deze producten zijn vetrijk en daardoor ook calorierijk. Ze bevatten soms nog zetmeel. Daardoor kunnen ze een invloed hebben op de glycemie.

Opmerking: dieetkoeken bevatten veelal evenveel of meer calorieën, cholesterol en verzadigde vetten dan een gewone koek. Wenst u toch een koek te consumeren

kunt u beter een kleine en gewone koek nuttigen.

Ongeveer 55% van onze totale energiebehoefte zou geleverd moeten worden door koolhydraten.

Alcohol

Bij een goede diabetesregulatie is een matig gebruik van alcohol toegelaten. Maximaal 2 consumpties per dag mogen genomen worden. Alcohol heeft een bloedsuikerverlagend effect, waardoor men meer kans heeft op een hypo. Daarom is het raadzaam om tegelijk een koolhydraatrijk voedingsmiddel extra te gebruiken.

Dranken met een laag alcohol- en suikergehalte krijgen de voorkeur. Onder andere bier, droge wijn en schuimwijn, droge sherry zijn goede keuzes. Sterke dranken zoals whisky, cognac, jenever, gin en rum hebben een hoog alcoholgehalte. Deze dranken zijn slechts uitzonderlijk te gebruiken en worden best vlak na de maaltijd of een koolhydraatrijke snack gedronken.

Dranken met een hoog alcohol- en suikergehalte zoals zware bieren, zoete wijn, aperitieven en likeuren worden afgeraden.

Light producten

Soms wordt deze term verkeerd begrepen maar in het kader van een diabetesdieet is deze informatie niet overbodig. De term 'light' betekent minder van een bepaalde voedingsstof bijvoorbeeld vet, suiker, zout, alcohol, etc. Om juist te zijn bevat het 33% minder van een specifieke bepaalde voedingsstof als het origineel. Bepaalde voedingsmiddelen bevatten met het 'light' label nog evenveel calorieën. Daarom is het belangrijk om als consument het etiket te lezen (zie 'Hoe een etiket lezen?').

Zonder suiker

Soms ziet u wel eens op de verpakking staan 'zonder suiker'. Veel mensen denken dan dat er totaal geen koolhydraten of suikers aanwezig zijn in het product maar dit is veelal een onjuiste gedachte. 'Zonder suiker' wil meestal zeggen dat er geen extra suiker is aan toegevoegd. Wel kan het zijn dat het product van nature enkelvoudige suikers bevat. Dit kan u best in het achterhoofd houden. Tevens kunnen er zoetstoffen in aanwezig zijn.

02 DE BEWEGINGS- DRIEHOEK



2.1 Wat doe je het best?

- Zit minder lang stil en beweeg meer.
- Pak het stap voor stap aan.
- Geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan niks.
- Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.

2.2 Hoe kan je voldoende bewegen en minder stilzitten?

- Varieer

Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

- Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje. Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht door matig intensieve bezigheden.

- Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker de eerste stappen en houd je vol.

- Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.

- Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

Bronvermelding: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017

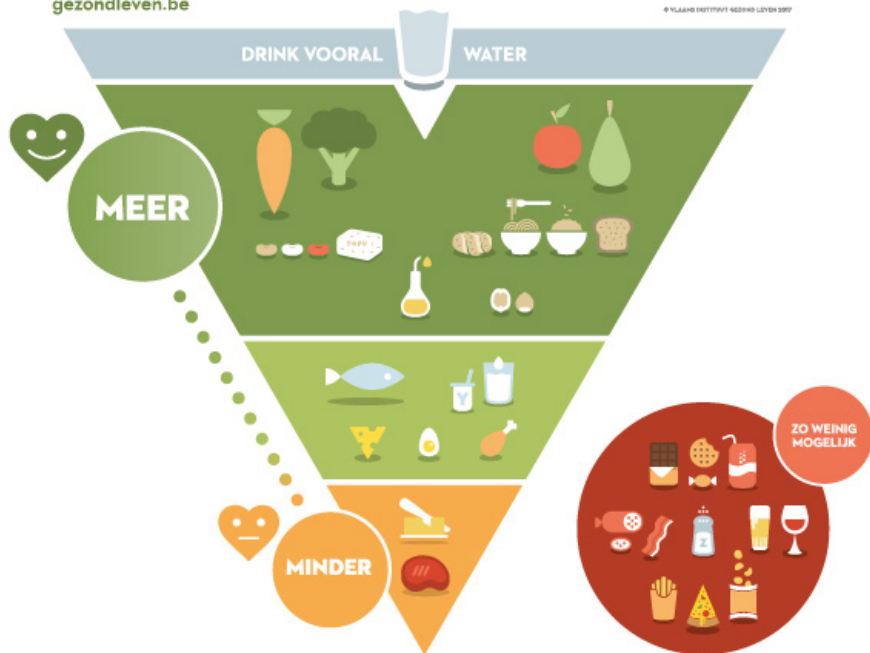
03 DE VOEDINGS- DRIEHOEK

VOEDINGS DRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007



3.1 Wat eet je het best?

- Water is de beste drank. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.
- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.
- Beperk je inname van dierlijke producten. Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.
- Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten. Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier,... zijn geen meerwaarde voor je lichaam. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier.

3.2 Hoe kan je gezond en duurzaam eten?

- Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.
- Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen. Dat helpt je om regelmaat te behouden.
- Eet bewust en met mate. Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- Pas je omgeving aan zodat de gezonde keuze de gemakkelijkste keuze wordt.
- Doe het stap voor stap. Een weekmenu helpt je om goed te plannen. Elke kleine verbetering is een stap vooruit!
- Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting.

Bronvermelding: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017

3.3 Voedingsgewoontes aanpassen

Een gezonde en evenwichtige voeding is de basis van een goede gezondheid.

Zij neemt een belangrijke plaats in bij een goede preventie en behandeling van diabetes.

Om de werking van insuline als het ware op te vangen, is het belangrijk om regelmatig iets te eten dat koolhydraten bevat. Het al dan niet gebruiken van tussenmaaltijden is afhankelijk van het soort insuline.

Dit betekent in de praktijk dat u 3 keer op een dag een maaltijd moet gebruiken (ontbijt - middag - avond) en eventueel een tussendoortje in de loop van de voormiddag, in de loop van de namiddag en vóór het slapen gaan.

Uit eten/feestjes

Uit eten gaan betekent vaak later eten. Het is dan aan te raden om rond de gewone etenstijd indien nodig een koolhydraatrijke snack te nemen en een kleine dosis insuline in te spuiten.

Voorbeelden van een koolhydraatrijke snack: 1 schaaltje pudding, 2 petit beurre koekjes, 2 sneetjes peperkoek, 1 potje magere yoghurt met 1 stuk fruit, 3 beschuiten + een bord gebonden soep, 1 peperkoek of 1 volkorenspeculaas + 1 stuk fruit, 1 snee brood met 2 koffielepels confituur of 1 peer of 1/2 banaan.

De gewoonlijke dosis insuline mag niet op voorhand thuis genomen worden. Dit om een hypoglycemie te vermijden. U checkt het koolhydraatgehalte van uw maaltijd en past de insulinedosis eventueel aan.

Bijspuiten van insuline mag geen gewoonte worden. Het lichaamsgewicht kan hierdoor stijgen. Als er een lange pauze is tussen de soep en de hoofdschotel dan spuit u best insuline in na de soep ofwel eet u brood bij de soep.

Bij gebruik van orale antidiabetica (tabletten):

De dosis orale antidiabetica mag nooit veranderd worden!

Anti-diabetica mogen nooit op voorhand thuis worden inge-

men. Dit om een hypoglycemie te vermijden.

Praktische tips

Een buffet vergemakkelijkt de keuze om een evenwichtige maaltijd samen te stellen.

Als u kunt kiezen, neem dan een magere vlees- of vissoort zoals biefstuk, mager gebraad, kabeljauw, tong,...

Vraag of het mogelijk is om de saus apart mee te geven, zodat zelf de hoeveelheid saus gekozen kan worden.

Men moet alert zijn voor de effecten van alcohol op de bloedsuikerspiegel.

Men mag zich niet door familie en vrienden verplicht voelen om bepaalde voedingsmiddelen te eten.

Uitslapen

Bij gebruik van insuline: een uurtje later opstaan dan normaal vraagt geen extra maatregelen. Het normale eetpatroon begint gewoon wat later. Bij langer uitslapen kan insuline in bed toegediend worden, gevolgd door ontbijt op bed. Daarna kan gewoon verder geslapen worden. Bij

het opstaan kan eventueel een tussenmaaltijd genomen worden.

Bij gebruik van orale antidiabetica: uitslapen is geen probleem. De maaltijden worden gewoon opgeschoven.

Ziekte

Bij infectie en koorts is de productie van hormonen die een tegengestelde werking als insuline hebben verhoogd waardoor de bloedsuikerspiegel stijgt. Ook al wordt er tijdens ziekte minder gegeten, toch moet er vaak insuline toegediend worden om een te hoge suikerspiegel te voorkomen. Bij type 2 diabetes moet soms tijdelijk insuline gespoten worden.

Regelmatige zelfcontrole bij ziekte is dus zeer belangrijk (om de 4 uur de glycemie meten).

Wanneer men misselijk is en weinig eet, zonder dat er sprake is van koorts of infectie, bestaat er echter een gevaar voor hypoglycemie. Soms is het nodig de medicatie te verlagen.

Voldoende vocht- en koolhy-

draatinname is heel belangrijk om uitdroging en vetafbraak te voorkomen. Bij gebrek aan eetlust kunnen koolhydraten ingenomen worden onder de vorm van dranken, bijvoorbeeld frisdranken.

Fysieke inspanning

Lichamelijke inspanning verhoogt het glucoseverbruik van de spieren zodat het een bloedsuikerverlagend effect heeft. Tijdens een uitzonderlijke fysieke inspanning moeten diabeten de dosis insuline/tabletten en/of de hoeveelheid koolhydraten via de voeding aanpassen om een hypoglycemie te vermijden. Er moet gezocht worden naar een evenwicht tussen voeding, medicatie en inspanning. Dit is niet gemakkelijk en lukt meestal niet onmiddellijk.

Zelfcontrole is hierbij zeer belangrijk. Voor, tijdens, na de inspanning en zeker voor het slapen gaan moet de glycemie gecontroleerd worden.

Op reis

Bij gebruik van insuline:

Bij belangrijke tijdsverschillen is aanpassing van de insulinedosis

nodig. Hiervoor moet overlegd worden met de behandelende arts.

Het is belangrijk dat men het oorspronkelijke injectieschema zo vlug mogelijk aanpast aan de lokale tijd van de vakantiebestemming.

Bij gebruik van orale antidiabetica (tabletten):

Ze worden ingenomen in functie van de maaltijden, daarom moet men geen aanpassingen doen.

Praktische tips

Tijdens de vakantie wordt vaak meer fysieke inspanning geleverd. Dit betekent meer koolhydraten eten en minder medicatie toedienen.

Het is belangrijk steeds druivensuiker of een koolhydraatrijke snack op zak te hebben.

Het kan handig zijn om vooraf op de hoogte te zijn van de lokale voedingsgewoontes en eettijden. Men moet proberen zoveel mogelijk regelmaat in de maaltijden te houden.

Op festival

Tegenwoordig wordt er bij de aanvang van een festival een sterke veiligheidscontrole gehouden. Maar dit hoeft geen probleem met zich mee te brengen. Wees er steeds van bewust dat u uw diabetespasje bij u heeft of u kunt uw behandelende arts een papier laten opstellen waarin aangetoond wordt dat u medicatie, spuiten, etc. nodig heeft. Op die manier kan u aantonen dat u diabetes heeft.

04 KOOLHYDRAATPORTIES

De voedingsmiddelen die nog koolhydraten bevatten maar die we niet kunnen mijden uit onze voeding omdat ons lichaam ze nodig heeft, worden verdeeld in koolhydraatporties. Dit wil zeggen dat elke portie evenveel koolhydraten bevat en dat ze onderling kunnen uitgewisseld worden. Zo kan men zelf zijn maaltijd samenstellen, rekening houdend met het aantal porties dat men mag eten.

Volgende voedingsmiddelen zijn bronnen van koolhydraten: brood, aardappelen, deegwaren, rijst, bindmiddelen, melk, groenten, fruit.

1 Koolhydraateenheid (KHE)= 10 – 15 gr koolhydraten

Graanproducten 1 KHE=

- 1 snede van een groot lang brood bruin, rogge, volkoren (= 30 g)
- 1 kleine of een halve grote pistolet (30 g)
- een halve sandwich (= 25 g)
- 25 g Turks brood (¼ Turks brood weegt 100 g of zijn 4 Kh-ruilwaarden)
- 2 stuks beschuiten, cracotten, knäckebröd
- 2 Parovita's
- 25 g all bran ontbijtgranen
- 3 eetlepels haveremout (= 20 g)
- 3 eetlepels ongesuikerde muesli (= 20 g)
- 3 eetlepels brinta
- 3 eetlepels cornflakes, rice crispies (= 15 g)

Aardappelen, rijst, deegwaren 1 KHE=

- 1 gekookte aardappel ter grootte van een ei (= 70 g)
- 3 eetlepels aardappelpuree met magere of halfvolle melk, zonder vetstof (= 100 g)
- ¼ van een bord gekookte deegwaren (= 50 g)
- 20 g ongekookte deegwaren
- 2 eetlepels gekookte rijst (= 50 g)
- 20 g ongekookte rijst
- 50 g gebakken frieten (een kleine friet = 150 g !)
- 2 kroketten (= 60 g)

Fruit 1 KHE=

Maximum 3 fruitporties per dag

- 250 g aardbeien, guave, watermeloen, Galia meloen, rode bessen
- 200 g braambessen, bosbessen, frambozen, witte en zwarte bessen
- 150 g passievrucht, perzik, pomelo, pompelmoes, ugli
- 125 g abrikozen, appel, clementines, krieken, kruisbessen, mandarijn meloen, papaya, peer, pruim, sinaasappel
- 100 g ananas, blauwe en witte druiven, Cavaillon, kersen, kiwi, mango, verse vijg
- 70 g (of halve) banaan, granaatappel, kaki, lychee, kumquat
- 125 ml sinaasappelsap
- 20 g gedroogde vruchten: abrikozen, appelen, rozijnen, vijgen ½ banaan, pompelmoes

Groenten 1 KHE=

Alle groenten vrij te gebruiken behalve:

- ¼ van een bord gekookte of 30 g gedroogde peulvruchten (erwten, linzen, witte en bruine bonen)
- ½ van een bord artisjok, flageolet of suikermaïs (= 100 g)
- 6 kleine rode biet of pompoen (= 150 g)
- 50 g druivenblad, gedroogde sojabonen
- 300g groenten rauw, gekookt of gestoomd
- 250 g groenten met witte saus

Melkproducten 1 KHE=

- 2 tassen magere of halfvolle melk of karnemelk (300 ml)
- 400 ml (calciumverrijkte) sojamelk of sojayoghurt natuur
- ±2 potjes magere yoghurt, magere verse kaas (200 ml)
- 1 potje (125 ml) magere yoghurt met fruit en energievrij zoetmiddel (etiket nalezen)
- 1 mok zelfbereide chocomelk (melk met cacao poeder of Can'-kao van Canderel en zoetmiddel) (200 ml)
- 1 brikje Alpro Soja light drink choco (250 ml)
- 150 ml pudding (bereid met magere of halfvolle melk met bindmiddel en gezoet met energievrij zoetmiddel)
- 200 ml pap van magere of halfvolle melk met 2 afgestreken eetlepels bindmiddel en gezoet met een energievrij zoetmiddel

05 PERSOONLIJK DAGSCHEMA

ONTBIJT: = KHE

Brood:

- g bruin brood (ongeveer sneden van een vierkant brood)
- of st bruine piccolo's of bruine pistolets
- of st beschuit
- of sn toast
- of st knäckebröd
- Neem bijvoorkeur donkere broodsoorten

Smeervetten: dun smeren met een minarine (bvb. Becel, Vitelma, Alpro)

Beleg:

- Gebruik per snede brood ongeveer 10 à 15 g magere kaas of magere charcuterie
- Gekookt, gebakken ei (max. 2 per week)
- Zelfbereide vruchtenmoes met een kunstmatig zoetmiddel
- Confituur met verlaagd suiker bvb. Effi, Tutti frutti, Enjoy van Materné.

Drank: water, koffie en thee mogen onbeperkt gebruikt worden; eventueel met toevoeging van halfvolle of magere melk, citroen en/of kunstmatig zoetmiddel.

In plaats van een ontbijt met brood en toepijs kan men ookg Cornflakes of Muesli of Havermout (liefst vezelrijke) + ml halfvolle of magere melk nemen.

DESSERT = KHE

1 portie fruit of melkproduct

MIDDAGMAAL: =KHE

Brood:

- g bruin brood (ongeveer sneden van een vierkant brood)
- st bruine piccolo's of bruine pistolets
- st beschuit
- sn toast
- st knäckebröd
- Neem bijvoorkeur donkere broodsoorten

Smeervetten: dun smeren met een minarine

Beleg: gebruik mager broodbeleg

Soep: Een bord magere groentesoep met veel groenten en op basis van ontvette bouillon (geen erwten of bonensoep); niet binden met aardappelen of deegwaren en zonder toevoeging van melkproducten of room. Er kan wel gebruik gemaakt worden van courgette in de soep. Deze hebben een bindende eigenschap en bevatten weinig koolhydraten.

Groenten: Indien nodig kan je extra rauwkost er bij nemen: sla, tomaten, wortelen, koude bloemkool, komkommer, knolselder, rode kool, witte kool ... + een dressing, slasaus of een zelfgemaakte saus op basis van magere witte kaas, magere yoghurt met toevoeging van verse kruiden, tomatenketchup of mosterd, citroensap of azijn.

Drank: water, koffie en thee mogen onbeperkt gebruikt worden; eventueel met toevoeging van halfvolle of magere melk, citroen en/of zoetmiddel.

DESSERT = KHE

1 portie fruit of melkproduct

AVONDMAAL: =KHE

Het middagmaal liefst bereiden met een dieetmargarine of olijfolie
Soep: Een bord magere groentesoep met veel groenten en op basis van ontvette bouillon (geen erwten of bonensoep); niet binden met aardappelen of deegwaren en zonder toevoeging van melkproducten of room. Er kan wel gebruik gemaakt worden van courgette in de soep. Deze hebben een bindende eigenschap en bevatten weinig koolhydraten.

Vlees, vis: bij voorkeur 2x per week vis, 2x per week gevogelte, rest mager vlees ongeveerg/dag.

Gebruik zo weinig mogelijk gepaneerde vlees- of visbereidingen omdat deze zeer veel vet opnemen en ze extra koolhydraten bevatten.

Groenten: ongeveer 300 g groenten rauw, gekookt of gestoomd of ongeveer 250 g groenten met saus of ongeveer 175 g erwten, schorse-neren, witte of bruine bonen.

De groenten kunnen afgewerkt worden met ajuin, een licht gebonden saus, een dressing of een magere saus op basis van magere witte kaas of magere yoghurt met toevoeging van verse kruiden, tomatenketchup of mosterd, citroensap of azijn.

Aardappelen of deegwaren:

- g aardappelen (.....stuks zo groot als een ei): gekookt, gestoomd, bereidt in de schil of bewerkt tot g puree
- g volkoren deegwaren ongekookt = gekookt gewicht
- g bruine rijst ongekookt = gekookt gewicht
- g gebakken frietjes

DESSERT = KHE

1 portie fruit of melkproduct

Drank: bruisend of plat water mag onbeperkt gebruikt worden.

06 TUSSENDOORTJES

Tussendoortjes zonder koolhydraten

- Soep
- Rauwkost (sla, wortel, komkommer, kerstomaatjes, tomaat met ajuin, azijn, peper, olijfolie, etc.)
- Zure ajuintjes
- Zure augurkjes
- Max. 6 olijven
- Handje vol verse noten bvb. hazel-, okker-, amandelnoot. Niet gezouten en zonder rozijnen.

Tussendoortjes met weinig koolhydraten

- 1 potje witte yoghurt 0% vet + zoetstof
- 1 potje witte platte kaas 0% vet + zoetstof
- 1 potje fruityoghurt 0% vet en 0% toegevoegde suiker
- 1 kiwi
- 1 mandarijn
- 100 g aardbeien
- 100 g bessen (framboos, braambessen, etc.)
- 100 g watermeloen of galiameloen

Light frisdranken

- Cola light, Cola Zero, etc.
- Sprite Zero, Fanta Zero, etc.
- Tönisteiner citroen/ orange

07 VOEDINGSLIJSTEN

DRANKEN

Water, koffie en thee

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
Water: Kraantjeswater, bron- water, mineraalwater (plat of bruis)	Thee en koffie met toevoeging van zoet- stof	Kant-en-klare gesui- kerde dranken op basis van thee en koffie met toevoeging van suiker en/of room (bv. ijsthee, ijskoffie...)
Gearomatiseerde waters, zonder toe- voeging van suiker en/ of zoetstof		
Thee of koffie, zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof		

Dranken op basis van groenten

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk

<p>(Verse) groentesoep met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5 g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees</p>	<p>Groentesap</p>	<p>Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon (bevat vaak veel zout)</p>
<p>Soep in blik of brik (max. 5 g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees</p>	<p>(Verse) groentesoep met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5 g zout per liter. Soep in blik of brik zonder toevoeging van room en/of vlees of meer dan 5 g zout per liter</p>	

Dranken op basis van fruit

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
		<p>(Vers geperst) fruitsap Vruchtenlimonade, nectar en andere dranken met vruchtensap en toevoeging van suiker</p>

Dranken op basis van melk en soja

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest- groep)	Zo weinig mogelijk
Melk natuur (Halfvolle) Calcium- en vitamine- verrijkte sojadrank natuur		Melkdranken met toe- voeging van suiker en/ of zoetstof (bvb. cho- comelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...) Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrank met chocola- de- of fruitsmaak
Overige dranken		
Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest- groep)	Zo weinig mogelijk
	Light frisdranken (max. 5 kcal/100 ml)	Frisdranken, (Light) energiedran- ken, Sportdranken, Alcoholische dranken
GROENTEN		
Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest- groep)	Zo weinig mogelijk

<p>Verse groenten (ook avocado)</p> <p>Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen</p> <p>Groenten uit blik of glas</p>	<p>Diepvriesgroenten met room- of saustoevoegingen</p> <p>Groentesap (Verse) groentesoep met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5 g zout per liter</p>	<p>Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon (bevat vaak veel zout)</p> <p>Groentechips</p>
<p>(Verse) groentesoep met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5 g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees</p> <p>Soep in blik of brik (max 5 g zout per liter) zonder toevoeging van room en/of vlees</p>	<p>Soep in blik of brik met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5 g zout per liter</p> <p>Gepekeld groenten (bvb. augurken, zilveruitjes,...)</p> <p>Olijven</p>	
FRUIT		
Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk

Vers fruit	Gedroogd fruit	Fruit uit blik of glas op siroop
Diepvriesfruit zonder toevoegingen	Vruchtenmoes zonder toevoeging van suikers	(Versgeperst) fruitsap en smoothies
Fruit uit blik of glas op eigen sap		Vruchtenlimonade, nectar, grenadine, diksappen
		Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop,...

BROOD, BESCHUIT EN ONTBIJTGRANEN

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
----------	--	--------------------

Volkoren of bruin met minstens 50% volle granen	Wit of bruin met minder dan 50% volle granen	Rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood
Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood	Bruin brood, meergranenbrood	Muesli en/of granola met toevoeging van chocolade en/of suiker
Bruin brood, meergranenbrood	Wit brood, toastbrood	Volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker
Volkoren pistolet/piccolo/ stokbrood/Turks brood/pittabrood	Pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pittabrood	Croissant, koffiekoecken
Volkoren beschuit, volkoren crackers	Witte beschuit, crackers, witte rijstwafel en witte varianten op basis van maïs, spelt,...	Alle soorten koek en gebak
Volkoren rijstwafel en volkoren varianten op basis van maïs, spelt,...	Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen	

<p>Havervlokken, haver- mout Muesli, grano- la zonder toevoeging van chocolade en/of suiker</p> <p>Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen</p> <p>Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen</p>		<p>Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen (fanta- sie-ontbijtgranen)</p>
---	--	---

GRAANPRODUCTEN

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
<p>Volkoren of bruin met minstens 50% volle granen</p> <p>Volkoren deegwaren, volkoren rijstnoedels</p> <p>Bruine/volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volko- ren couscous, qui- noa, gierst, gerst, boekweit, ama- rant, freekeh ...</p>	<p>Wit of bruin met minder dan 50% volle granen</p> <p>Witte deegwaren</p> <p>Witte rijst, couscous</p>	

AARDAPPELEN

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
Gekookte aardappelen Puree bereid zonder toevoeging van boter	Gebakken aardappelen Puree bereid met toevoeging van boter	Frieten, kroketten Chips, light chips Aardappelpuree in poedervorm
PEULVRUCHTEN/VLEESVERVANGERS		
Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen,... (gedroogd en zelfbereid of uit blik) Tofu, Tempé , Seitan, Mycoproteïne (bvb. Quorn©)	Groenteburgers Gepaneerde groenteburgers Gepaneerde mycoproteïnen (zoals Quorn© Cordon Bleu en Quorn© Schnitzel)	
OLIËN EN VETTEN		
Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk

<p>Arachideolie, druivenpitolie, koolzaadolie, notenolie, maisolie, olijfolie, saffloerolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie, Frituurolie (mix van plantaardige oliën), Zachte bak- en braadvetten (verpakt in een vlotje of vloeibaar), zachte margarine (smeerbaar bij koelkast-temperatuur), minarine</p>	<p>Light mayonaise, dressing, vinaigrette</p>	<p>Mayonaise, tar-taar, cocktailsaus, looksaus enz. Boter, halfvolle boter, reuzel, ossewit, kokos- en palmvet, frituurvet (hard bij kamertemperatuur), harde margarines (in blok/wikkel verpakt)</p>
---	---	---

NOTEN EN ZADEN

<p>Voorkeur</p>	<p>Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)</p>	<p>Zo weinig mogelijk</p>
-----------------	---	---------------------------

<p>Ongezouten noten en zaden: hazelnoten, walnoten, kastanjes, pinda's, amandelen, cashewnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten</p> <p>Zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, sesamzaad, chiazaad, pijnboom-pitten</p> <p>Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen (bvb. zonnebloempasta, tahin, pindakaas)</p>	<p>Gezouten noten (bvb. pinda's, cashewnoten, amandelen...)</p> <p>Dranken op basis van noten (bvb. amandelmelk (ongezoet))</p>	<p>Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker, en/of vet, en/of zout</p> <p>Nootjes met krokant korstje</p> <p>Noten met chocolade rond (type M&M)</p> <p>Chocopasta met noten</p>
--	---	--

VIS

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen restgroep)	Zo weinig mogelijk
----------	--	--------------------

Magere vis (≤ 2 g vet/100 g)

<p><i>Verse vis</i></p> <p><i>Vis in blik op eigen nat</i></p>	<p><i>Toevoeging van zout, olie</i></p> <p><i>Gerookte visproducten</i></p>	<p><i>Gefrituurde of gepaneerde visproducten</i></p>
--	---	--

Alaska pollak, garnaal, (grijs, gekookt), garnaal (roos, gekookt), inktvis, kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab (in blik in eigen nat), kreeft, langoustine, leng, mossel (gekookt), oester, rog, roodbaars, schar, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, victoria-baars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft	Surimi , tonijn (in olie in blik), mossel (op azijn)	Gefrituurde of gepaneerde visproducten (zoals vissticks en garnaalkroketten) Vissalade (met mayonaise)
Halfvette vis (> 2-10 g vet/100 g)		
<i>Verse vis</i> <i>Vis in blik op eigen nat</i>	<i>Toevoeging van zout, olie</i> <i>Gerookte visproducten</i>	<i>Gefrituurde of gepaneerde visproducten</i>
Ansjovis, forel, heilbot, inktvis, karper, oester, tarbot, zalmforel, zeebrasem, zeepaling,(doornhaai), zwaardvis	Ansjovis (in olie in blik) forel (gerookt) pilchard (in tomatensaus in blik)	Gefrituurde of gepaneerde visproducten (zoals gefrituurde inktvisringen)
Vette vis (> 10 g vet/100 g)		

<p><i>Verse vis</i> <i>Vis in blik op eigen nat</i></p>	<p><i>Toevoeging van zout, olie</i> <i>Gerookte visproducten</i></p>	<p><i>Gefrituurde of gepaneerde visproducten</i></p>
<p>Botervis, goudbrasem, haring, makreel, makreel (in eigen nat in blik), rivierpaling, sardienen, zalm, zalm (in eigen nat in blik)</p>	<p>Zalm (gerookt), haring (gerookt), makreel (gerookt), heilbot (gerookt), kaviaar (in blik), makreel (in olie in blik), makreel (in tomatensaus in blik) sardienen (in olie in blik), sardienen (in tomatensaus in blik), rivierpaling (gerookt), rolmops (in azijn), sprout (gerookt)</p>	<p>gefrituurde of gepaneerde visproducten Rolmops met mayonaise, Zalmsalade</p>
<p>MELK</p>		
<p>Voorkeur</p>	<p>Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)</p>	<p>Zo weinig mogelijk</p>

<p>Melk natuur Karnemelk natuur Kefir natuur Ayran (beperkt gezouten) Yoghurt natuur Plattekaas natuur Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur</p> <p>Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur</p>	<p>Melkdranken, yoghurt en platte kaas met toevoeging van zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)</p> <p>Calcium- en/of vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja met toevoeging van zoetstof</p> <p>Desserts op basis van melk zonder toegevoegde suikers (bvb. pudding, flan, rijstpap, griesmeelpap, ...)</p>	<p>Melkdranken, yoghurt en platte kaas met toevoeging van suiker (bvb. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)</p> <p>Calcium- en/of vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja met toevoeging van suiker</p> <p>Room, koffieroom Dessert op basis van room (bvb. roomijs, chocomousse, tiramisu,...) Slagroom, gesuikerd</p>
	<p>Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak zonder toegevoegde suikers</p> <p>Plantaardig alternatief voor room</p>	
<p>KAAS</p>		

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
<i>Kaas tot 20 gram vet per 100 gram</i>	<i>Kaas met meer dan 21 gram vet per 100 gram</i>	<i>Snacks met kaas(smaak)</i>
<p>Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, cottage cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta</p> <p>Magere zachte kaas, verse lightkaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, Mozzarella,</p>	<p>Brusselse kaas</p> <p>Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, leerdammer, emmentaler, parmezaan, abdijskazen</p> <p>Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas</p>	<p>Kaaskroket</p> <p>Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bvb. chips en borrelhapjes)</p> <p>Dipsaus met kaas</p>
VLEES		
Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
WIT VLEES		
<i>Mager vlees</i>		<i>Vet vlees</i>

<p>Kalkoenborst Kip zonder vel kippenborst, struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif wild gevogelte (bvb. fazant, eend, patrijs,...) Kippenham, kalkoenham</p>	<p>Kip met vel soepkip, kippenbout</p>	<p>Orgaanvlees Gepaneerd vers wit vlees (bvb. kippenschnitzel,...) Vers gehakt en gehaktbereidingen (kippengehakt, kippenworst,...) Kippensalade, Kipnuggets, kalkoensalami</p>
<p>ROOD VLEES</p>		
<p><i>vers vlees</i></p>	<p><i>vers vlees, bewerkt</i></p>	<p><i>bewerkt vlees</i></p>
<p>Vers rundvlees (bvb. rundbiefstuk, chateaubriand, rundgebraad, rosbief, stoofvlees, entrecote,...)</p> <p>Vers kalfsvlees (bvb. kalfsgebraad, kalfslapje, entrecote, kotelet,...)</p> <p>Vers mager varkensvlees (bvb. varkenshaas, mignonette, filetkotelet,...)</p>	<p>Orgaanvlees</p>	<p>Gepaneerd vers vlees (bvb. cordon bleu, schnitzel,...)</p>

Vers halfvet varkensvlees (bvb. varkenskarbonade)

Vers paardenvlees (alle soorten)

Vers schapenvlees (bvb. schapenfilet, schapenbout...)

Vers mager lamsvlees (bvb. lamsboutlapje, lamsfilet, lamskotelet...)

Vers halfvet lamsvlees (bvb. lamsschouder, lamskarbonade, lamsbout...)

Haas, ree

Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham

Gerookte vleeswaren: (bvb. filet d'Anvers (rund), filet de saxe (varken), paardenfilet Casselerrrib, kookham kalfsgebraad Gebakken rosbief Runderrookvlees, paardenvlees gerookt

Vers gehakt en gehaktbereidingen varken-rund, varken-kalf (bvb. worst, blinde vink, hamburger...)

Hoofdkaas, kalfskop, Bacon, ontbijtspek, gerookte spek, mosterdspek, vers spek

Filet américain bereid, gebakken varkensgebraad, vleesbrood

Witte/zwarte beuling
Vleessalade, vleessalade met groenten
Hespenworst, lunchworst, kalfsworst,
Parijse worst, champignonworst, peterselieworst
Leverpastei, paté Vleesbrood, strassbourgh
Salami

EI

Je eet best niet meer dan zes eieren per week, eieren in bereidingen zoals mayonaise of gebak meegeteld.

OLIËN EN VETTEN

Voorkeur	Geen voorkeur (maar ook geen rest-groep)	Zo weinig mogelijk
<p>Arachide-, druivenpit-, koolzaad-, noten-, maïs-, olijf-, sesam-, saffloer-, soja-, walnoot-, zonnebloemolie</p> <p>Frituurolie (mix van plantaardige oliën)</p> <p>Zachte bak- en braadvetten (verpakt in een vlotje of vloeibaar)</p> <p>Zachte margarine (smeerbaar bij koelkast-temperatuur)</p> <p>Minarine</p>	<p>Light mayonaise</p> <p>Dressing, vinaigrette</p>	<p>Mayonaise</p> <p>Boter, halfvolle boter Reuzel, Ossewit</p> <p>Kokos- en palmvet</p> <p>Frituurvet (vast bij koelkast-temperatuur)</p> <p>Harde margarines (in blok/wikkel verpakt)</p>

Smeer je vetstof op je brood? Gebruik dan ongeveer één mespunt per sneede.

Om maaltijden te bereiden volstaat één eetlepel vetstof. Werk vooral met plantaardige oliën zoals zonnebloem-, koolzaad-, maïs- en olijfolie. En ook vloeibare of zachte – plantaardige – margarines zijn een goed idee.

RESTGROEP

Voorkeur

Geen voorkeur

Zo weinig mogelijk

Fantasiesauzen
(bvb. samurai,
andalouse, bicky-
saus,...)

Suikersnoep

Confituur, stroop,
honing

Chocopasta,
speculoospasta

Chocolade

Sorbet, waterijs

Alle koek en gebak,
taart

Zoute gerechten,
snacks en fastfood

Bronvermelding: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017

08 TOT SLOT

Het volledige zorgteam van Endocrinologie probeert u zo goed mogelijk te ondersteunen.

Heeft u vragen, opmerkingen of suggesties? Laat het ons weten.

Wij zijn er om u te helpen!

Heeft u opmerkingen bij deze brochure?

Geef ons gerust een seintje!

Contactpersoon:

Diëtiste diabetescentrum

T 089 32 55 94

diabetes@zol.be



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be