

Voedingsadviezen bij diabetes type 2



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Colofon

Copyright © 2022, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Inhoudsopgave

Wat gebeurt er in het lichaam? _____	4
Behandelplan _____	5
Gezonde voedingspatronen _____	7
Gezond eten met de Schijf van Vijf _____	8
Tips per vak van de Schijf van Vijf _____	9
Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak _____	21
Veelgestelde vragen _____	23
Een gezond(er) gewicht _____	24
Beweeg _____	28
Gratis hulpmiddelen _____	29
Omgaan met hypers en hypo's _____	30
Thuis en buiten de deur eten _____	32
Receptinspiratie _____	35

In deze brochure leggen we uit waar je op let als je diabetes type 2 hebt. We starten met algemene informatie. Daarna gaan we verder in op gezonde voeding en bewegen bij diabetes type 2.

Wat gebeurt er in het lichaam?

Wanneer je koolhydraten binnenkrijgt, zet het lichaam deze voornamelijk om in glucose. Het gaat hierbij om zetmeel en suikers. Glucose komt in je bloed terecht. Daar noemen we het bloedglucose of bloedsuiker. Via het bloed komt de glucose terecht in de lichaamscellen. Zo levert glucose energie aan het lichaam. Dit heb je nodig voor bijvoorbeeld ademen, bewegen en het laten kloppen van je hart.

Hoe nemen cellen glucose op?

Cellen nemen glucose op met hulp van het hormoon insuline. De alvleesklier maakt dit hormoon. Normaal zorgt je lichaam dat er genoeg insuline is om de glucose uit het bloed in de cellen te krijgen. Insuline werkt eigenlijk als een sleutel: het opent de deuren van de lichaamscellen zodat de glucose naar binnen kan gaan.

Wat gebeurt er bij diabetes type 2?

Bij diabetes type 2 is je bloedglucose te hoog. Dit komt omdat cellen ongevoeliger worden voor insuline. Dit heet insulineresistentie. Hierdoor nemen cellen minder glucose op. Zo stijgt je bloedglucose steeds meer waardoor de alvleesklier ook steeds harder moet werken om insuline aan te maken. Op een gegeven moment kan de alvleesklier de vraag naar meer insuline niet aan en raakt uitgeput. Hij maakt dan minder insuline aan. Zo nemen de cellen nog minder glucose op.

Mogelijke gevolgen van diabetes type 2

Als je lange tijd een hoog bloedglucosegehalte hebt, dan beschadigen de bloedvaten. Zo heb je meer kans op hart- en vaatziekten. Andere complicaties die kunnen ontstaan zijn bijvoorbeeld schade aan de nieren, een 'diabetische voet' en slechtziendheid.

Naamgeving

Suikerziekte, diabetes type 2 of diabetes mellitus type 2. Het zijn allemaal namen die je tegenkomt. Wij gebruiken de term diabetes type 2. Soms schrijven we het korter als diabetes. De term suikerziekte gebruiken we niet, omdat dit tot verkeerde conclusies kan leiden. Zoals dat je helemaal geen suiker mag eten.

Behandelplan

Ieder mens is anders en dat merk je bij de behandeling van diabetes. Misschien is je bloedglucosespiegel makkelijk stabiel te houden, of heb je juist last van grote schommelingen. Gezond eten en bewegen is de basis bij de behandeling van diabetes type 2. Als je overgewicht hebt, dan kan afvallen ook erg goed helpen. Afvallen helpt om de bloedglucosewaarden beter onder controle te houden en zo complicaties te voorkomen.

Daarnaast kan het nodig zijn om medicijnen te slikken die cellen gevoeliger maken voor insuline. Soms is het spuiten van insuline nodig. Wat de behandeling ook is: je wilt zo goed mogelijk voor je lichaam zorgen en bloedglucosewaarden die in balans zijn. En gezonde voeding helpt daarbij.



Diëtist, arts, praktijkondersteuner en diabetesverpleegkundige

Leidend in jouw behandeling zijn de diëtist, arts, praktijkondersteuner en diabetesverpleegkundige. Zij zorgen dat de adviezen passen bij jouw situatie. Ze stemmen bijvoorbeeld je medicatie en koolhydraatname op elkaar af. Of ze bekijken welke aanpak voor jou het meest geschikt is om gewicht te verliezen als dat nodig is.

Vergoedingen

Met diabetes type 2 krijg je vanuit je zorgverzekering een diëtist vergoed. Als je in de ketenzorg zit gaat dit niet van je eigen risico af. Of als je aanvullende verzekering een diëtist vergoedt. Wil je zeker zijn of en wat je vergoed krijgt? Bel dan je zorgverzekeraar.

Heb je naast diabetes ook overgewicht? Dan kun je in aanmerking komen voor een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Daarin is naast gezonde voeding ook aandacht voor bijvoorbeeld beweging, alcohol, stoppen met roken, stress en goed slapen. Je (huis)arts kan je verwijzen naar een GLI-programma. Zo'n programma duurt 2 jaar. Je krijgt het vergoed vanuit de basisverzekering en je hoeft geen eigen risico te betalen. Is in het GLI-programma geen diëtist betrokken? Vraag daar dan naar bij je (huis)arts, want dat is bij diabetes wel belangrijk.



Gezonde voedingspatronen

Als je gezond eet, verklein je de kans op chronische ziekten, waaronder diabetes type 2. Met een gezond voedingspatroon volgens de Schijf van Vijf krijg je genoeg binnen van alle voedingsstoffen die je nodig hebt, zoals vezels, vitamines, en mineralen. De Schijf van Vijf is een voedingspatroon gemaakt voor mensen die geen ziekte hebben. Maar ook als je diabetes hebt is de Schijf van Vijf een goede basis, waarbij maatwerk nodig kan zijn.

Je kunt samen met je diëtist ook kiezen voor een ander voedingspatroon. Er zijn meer voedingspatronen die een goede basis kunnen geven als je diabetes hebt. Voorbeelden zijn het traditionele Mediterrane voedingspatroon, het nieuw Scandinavisch voedingspatroon, de Amerikaanse Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)-voeding, een koolhydraatbeperkt, vetbeperkt of vegetarisch voedingspatroon.

Al deze patronen lijken veel op elkaar en op de Schijf van Vijf. Je eet meer plantaardige producten en minder dierlijke. Veelgebruikte voedingsmiddelen zijn groente, fruit, volkorenproducten, noten, peulvruchten, oliën, magere of halfvolle zuivel, gevogelte (kip en kalkoen) en vis. Deze voedingspatronen bevatten vaak juist weinig rood en bewerkt vlees, volle zuivel, harde vetten, witte graanproducten (zoals witte pasta en witbrood), zout, suikerhoudende dranken en alcohol.

Samen met je diëtist bespreek je wat het beste bij je past. Wat vind jij het makkelijkste om vol te houden? Waarmee krijg je een gezonde en volwaardige voeding binnen en zorg je het beste voor goede bloedglucosewaarden?

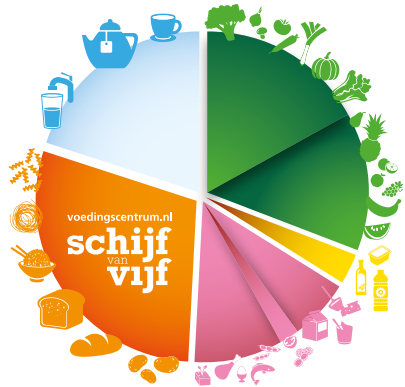
Gezond eten met de Schijf van Vijf

Ook als je diabetes hebt kun je de Schijf van Vijf gebruiken als basis voor een gezonde voeding. Soms zijn er wel wat aanpassingen nodig. Bijvoorbeeld in de hoeveelheid koolhydraten. Een diëtist helpt je daarbij.

Dit staat in Schijf van Vijf

Hieronder vind je een handige samenvatting. Kies elke dag uit alle vakken en varieer.

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren- pasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, ongezouten noten, eieren, tofu en tempé
- Genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie zonder suiker



Hoeveel heb je nodig?

De aanbevolen hoeveelheden van de Schijf van Vijf zijn berekend voor gezonde mensen. Aanbevolen hoeveelheden kunnen voor jou wat anders zijn. Bijvoorbeeld als het voor jou beter is om wat af te vallen of (tijdelijk) wat minder koolhydraten te eten. Praat hier altijd over met je diëtist. Zij of hij stemt de adviezen af op jouw specifieke situatie.

Meer over de Schijf van Vijf

Op onze site vind je uitgebreide uitleg over de Schijf van Vijf:
www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf



Eet regelmatig

Afhankelijk van de medicatie die je gebruikt kan het verstandig zijn om de koolhydraten verdeeld over de dag binnen te krijgen. Dan kan het lichaam ze beter verwerken. Eet in dat geval regelmatig. Dat houdt in:

- elke dag drie hoofdmaaltijden, namelijk ontbijt, lunch en avondeten.
- maximaal vier keer iets tussendoor. Bespreek met je diëtist of en hoeveel tussendoortjes voor jou wenselijk zijn.

Breng de dag in kaart. Kun je op tijd een gezonde maaltijd eten? Als je het druk hebt, bedenken dan van tevoren wat je kunt doen. Maak bijvoorbeeld de dag ervoor het avondeten klaar. Als je veel buiten de deur bent, zorg dan dat je bijvoorbeeld een appel of een sneetje volkorenbrood met 100% pindakaas bij je hebt.

Tips per vak van de Schijf van Vijf

De tips die we per vak geven zijn gericht op 3 aandachtspunten:

1. Producten die goed zijn voor je hart en bloedvaten

Dit is voor jou extra belangrijk, omdat je met diabetes meer kans hebt op hart- en vaatziekten.

2. Tips die helpen bij het stabiel krijgen en houden van je bloedglucose

Hoe stabiel je bloedglucose, hoe beter voor je lichaam en voor een fit gevoel.

3. Informatie over de hoeveelheid koolhydraten

Omdat je diabetes hebt moet je letten op koolhydraten. Soms is het aan te raden koolhydraten te tellen. Koolhydraten zorgen voor energie en zijn bijvoorbeeld nodig voor de werking van de hersenen. In gezonde producten met koolhydraten zitten ook andere stoffen die je nodig hebt, zoals vitamines, mineralen en vezels.

Minder koolhydraten nemen?

Net als iedereen hebben mensen met diabetes koolhydraten nodig. Maar sommige mensen met diabetes hebben (tijdelijk) wel baat bij een dieet met minder koolhydraten. Voor anderen is dat niet de beste oplossing. De diëtist, arts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige helpt om te bepalen wat voor jou het beste werkt.

Groente en fruit



Groente en fruit eten is goed voor je hart- en bloedvaten. En ze zitten vol met goede voedingsstoffen. Groente uit de diepvries is net zo gezond als vers. Ook blikgroenten zijn net zo gezond. Het gaat dan wel om diepvries- en blikgroente zonder toevoegingen, zoals zout of suiker.

Hoeveel koolhydraten?

Je kunt heel veel groente eten zonder veel koolhydraten binnen te krijgen. Sommige groenten bevatten wat meer koolhydraten.

Product	Eenheid	Hoeveel koolhydraten?
Groenten (gemiddeld), bereid	Opscheplepel (50 gram)	2 gram
Mais, bereid	Opscheplepel (40 gram)	5 gram
Doperwten, bereid	Opscheplepel (55 gram)	6 gram

3 tips om meer groente te eten:

- Doe groente op brood. Zoals komkommer, tomaat of radijs.
- Eet groente als tussendoortje. Reepjes paprika, komkommer of wortel bijvoorbeeld.
- Eet minimaal 2 soorten groente bij je avondeten.

Plakjes banaan



Paprikaspread

Plakjes aardbei



Makreelspread met rucola

Doperwtjesspread



Wortel met rozijnen

Gegrilde groente



Sla met avocado



Hoeveel koolhydraten?

Fruit bevat redelijk wat koolhydraten. Fruit levert ook vezels, vitamines en mineralen. Samen met je diëtist bepaal je hoeveel fruit jij kan nemen. Hoeveel koolhydraten in een stuk fruit zitten verschilt. Het hangt bijvoorbeeld af van het soort fruit en van hoe groot het stuk fruit is.

Product	Eenheid	Hoeveel koolhydraten?
Appel	1 stuk, klein (135 gram)	16 gram
Banaan	1 stuk, klein (100 gram)	20 gram
Peer	1 stuk, (225 gram)	26 gram

3 tips om meer fruit te eten als je te weinig fruit eet:

- Maak er een gewoonte van om een stuk fruit na het avondeten te nemen.
- Beleg je brood eens met fruit. Denk aan plakjes banaan, appel of aardbei.
- Ga je de deur uit? Doe een stuk fruit in je tas voor tussendoor.



Vooral volkoren

Ook volkorenproducten helpen je hart- en bloedvaten gezond te houden. De kans op een hart- en vaatziekte maak je al kleiner met 2 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 volkoren boterhammen per dag!

We weten niet of aardappelen ook zorgen voor een kleinere kans op hart- en vaatziekten. Maar er zitten wel veel goede voedingsstoffen in. Dus aardappelen zijn een goede aanvulling op brood en graanproducten.

Volkorenbrood eten is een eenvoudige manier om vezels binnen te krijgen en is nodig vanwege jodium. Havermout en andere volkoren ontbijtgranen kunnen een mooie afwisseling zijn.

Hoeveel koolhydraten?

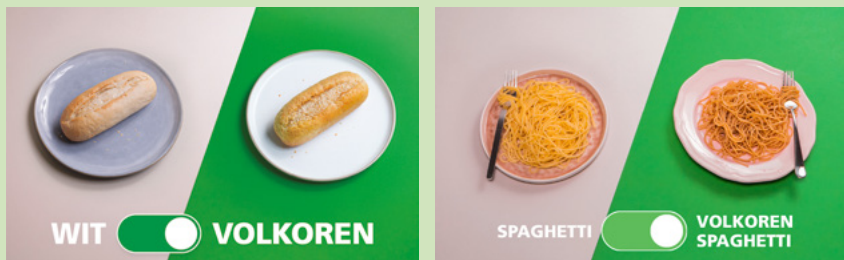
Tussen de producten in dit vak zijn er nogal wat verschillen in de hoeveelheid koolhydraten. Als je precies wilt weten hoeveel je binnenkrijgt, kijk dan naar het etiket of gebruik de app Kies Ik Gezond? (zie pagina 29). Om een idee te geven:

Product	Eenheid	Hoeveel koolhydraten?
Volkorenbrood	1 snee (35 gram)	14 gram
Aardappelen, gekookt	1 opscheplepel (100 gram)	17 gram
Volkorenpasta, gekookt	1 opscheplepel (45 gram)	11 gram
Volkorencouscous, bereid	1 opscheplepel (60 gram)	13 gram
Zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel (60 gram)	16 gram



Maak een eetwissel

Wissel je 'witte' eten in voor volkoren. Dit kan even wennen zijn. Maar houd je dit vol? Dan is dat goed voor je gezondheid. Hieronder geven we twee voorbeelden. Maar denk ook aan wisselen van witte couscous naar volkorencouscous en van witte rijst naar zilvervliesrijst.



Je kunt meer soorten Eetwissels maken. Met een Eetwissel maak je een kleine stap binnen wat je nu al eet. Meer weten over Eetwissels? Waarom dat beter is voor jezelf en óók voor het milieu? Kijk op www.voedingscentrum.nl/eetwissel

Vezels voor minder 'pieken'

Het eten van veel vezels zorgt ervoor dat je minder pieken hebt in je bloedglucose-gehalte. Vezels zitten in groente, fruit, volkoren- producten, noten en peulvruchten.

Het eten van veel vezels zorgt voor een lagere LDL-cholesterol. Dat is goed voor je hart en bloedvaten. Vezels zijn ook nog belangrijk voor je spijsvertering. Ze geven volume aan je poep en zorgen ervoor dat de darmen in beweging blijven. En ze geven een vol gevoel. Als je daardoor minder trek hebt, kan dit je helpen om niet te veel te eten en minder te snoepen.



Minder vlees en meer plantaardig



Ook al goed voor je hart en bloedvaten: vis, peulvruchten en ongezouten noten. Van rood en bewerkt vlees kun je juist beter niet te veel nemen. Te veel rood en bewerkt vlees eten zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld meer kans hebt op een beroerte.

Wat is rood en bewerkt vlees?

- Rood vlees is: al het vlees van een koe, varken, schaap, geit en paard.
- Bewerkt vlees is: vlees waar dingen aan toegevoegd zijn, zoals zout. Denk aan vleeswaren voor op brood, zoals salami, ham of paté. En aan hamburger, worst en gemarineerd vlees.

Hoeveel koolhydraten?

Vis, vlees en ei bevatten (vrijwel) geen koolhydraten. Let op, als vlees of vis een paneerlaag heeft, zitten er wel koolhydraten in. Ook in noten zitten weinig koolhydraten. In peulvruchten iets meer:

Product	Eenheid	Hoeveel koolhydraten?
Walnoten	Handje (25 gram)	1 gram
Noten (gemengd)	Handje (25 gram)	3 gram
100% pindakaas	Voor 1 snee (20 gram)	3 gram
Cashewnoten	Handje (25 gram)	5 gram
Linzen, gekookt	Opscheplepel (60 gram)	7 gram
Kidneybonen, gekookt	Opscheplepel (60 gram)	8 gram
Kikkererwten, gekookt	Opscheplepel (60 gram)	10 gram



Voorbeeld van een week

Een week is voor iedereen anders. Het advies voor vlees ligt op maximaal 500 gram mager onbewerkt vlees per week, waarvan niet meer dan 300 gram rood vlees. Minder of geen vlees eten kan dus ook. We raden aan om elke week vis en peulvruchten te eten. Neem je (een dag) geen vlees dan zijn een handje ongezoeten noten, peulvruchten, ei, tempé en tofu goede vervangers.

Maandag  (Vette) vis	Dinsdag  Rood vlees of ei	Woensdag  Peulvruchten	Donderdag  Kip, tempé of tofu
Vrijdag  Noten	Zaterdag  Kip of peulvruchten	Zondag  Rood vlees of noten	

Hoe zit het met vleesvervangers?

Er zijn veel soorten kant-en-klare vleesvervangers, zoals vegetarische burgers, balletjes en reepjes. Alleen lang niet alle vleesvervangers staan in de Schijf van Vijf. Dan zit er bijvoorbeeld te veel zout of verzadigd vet in. Of te weinig eiwit of ijzer. Wil jij weten of een vleesvervanger in de Schijf van Vijf staat? Scan het product in onze gratis 'Kies Ik Gezond?'-app (zie pagina 29).

Kun of wil je geen vis eten?

Omdat het niet precies duidelijk is waarom vis zo gezond is, kun je het niet één-op-één vervangen. Maar je kunt wel de visvetzuren uit vis binnenkrijgen door bijvoorbeeld visoliecapsules te slikken. Overleg dit met je arts als je bloedverdunners gebruikt en meer dan 1 gram visvetzuren per dag neemt. Dit kan er namelijk voor zorgen dat je bloed minder snel stolt.



Genoeg (magere en halfvolle) zuivel

In kaas, melk en andere melkproducten zit verzadigd vet. Veel verzadigd vet eten vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Toch zijn het producten die goed zijn voor je gezondheid. Melk(producten) verkleinen bijvoorbeeld de kans op darmkanker. En ze leveren belangrijke voedingsstoffen, zoals calcium en vitamine B12.

Magere en halfvolle zuivel bevat minder verzadigd vet dan volle zuivel, en dus ook minder calorieën. Kiezen voor magere of halfvolle soorten kan helpen als je gewicht wil verliezen of als je moet letten op hoeveel verzadigd vet je neemt. Bespreek met je diëtist welk type zuivel bij jou past.

Ook kies je het liefst voor zuivel zonder extra suiker. Dan krijg je minder koolhydraten binnen. En het is beter voor je gewicht!

Hoeveel koolhydraten?

In kaas zitten meestal geen of heel weinig koolhydraten. In zuivel, ook in de soorten zonder toegevoegd suiker, zitten wel koolhydraten (melksuikers).

Product	Eenheid	Hoeveel koolhydraten?
Sojadrank, naturel	1 glas (150 milliliter)	2 gram
Halfvolle melk	1 glas (150 milliliter)	7 gram
Halfvolle yoghurt	1 schaaltje (150 milliliter)	7 gram
Magere kwark	1 schaaltje (150 milliliter)	7 gram

Verzadigd en onverzadigd vet

Er bestaan onverzadigde en verzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn gezond, want deze verlagen het LDL-cholesterol. Te veel LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten. Verzadigd vet verhoogt juist het LDL-cholesterol. Het is daarom goed als je producten met veel verzadigd vet vaker laat staan. Vervang deze door producten met veel onverzadigd vet.

- Bijvoorbeeld in koek, gebak, hartige snacks en vet vlees zit veel verzadigd vet.
- Bijvoorbeeld in olie, noten en vis zit juist veel van het goede onverzadigde vet.

Schijf van Vijf keuzes kaas:

- 10+, 20+ en 30+ kazen met niet te veel zout (2 gram zout of minder per 100 gram kaas)
- mozzarella
- hüttenkäse
- (light) zuivelspread
- verse geitenkaas

Schijf van Vijf keuzes melk en andere melkproducten:

- halfvolle en magere melk, karnemelk
- halfvolle en magere yoghurt
- magere kwark

Kun of wil je geen melk nemen?

Je kunt je melk vervangen door sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12. Hiermee krijg je ook deze belangrijke voedingsstoffen binnen. Kijk ook of er niet meer dan 6 gram suiker per 100 gram inzit. Het is niet bekend of sojadrink dezelfde gezondheidseffecten heeft als melk.



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet verkleint het risico op hart- en vaatziekten. Vet in voedingsmiddelen bestaat altijd uit een combinatie van verzadigd en onverzadigd vet. Vervang producten met veel verzadigd vet door producten met veel onverzadigd vet.

Hoeveel koolhydraten?

Er zitten geen koolhydraten in oliën. In halvarine, margarine en vloeibare bak-en-braadvetten soms een héél klein beetje. Dat heeft geen invloed op je bloedglucose.

Samenstelling vetten

Vervang producten met **veel verzadigd** vet



Kokosvet of kokosolie



Roomboter



Hard bak- en braadvet



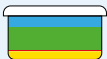
Harde margarine

- Water
- Onverzadigd vet
- Transvet
- Verzadigd vet

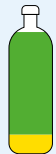
...door producten met **veel onverzadigd** vet



Zachte halvarine



Zachte margarine



Olijfolie



Zonnebloemolie



Vloeibaar bak- en braadvet

Wat is transvet?

Transvet is nog slechter voor je gezondheid dan verzadigd vet. Gelukkig zit tegenwoordig in producten niet veel transvet. De meeste Nederlanders krijgen niet te veel transvet binnen. Door zoveel mogelijk te kiezen voor vloeibaar of zacht vet en niet te veel koek, gebak en snacks te eten, beperk je de inname van transvet.



Voldoende kraanwater, thee en koffie zonder suiker

In water, koffie en thee zonder melk en suiker zitten geen koolhydraten. Dat kun je dus altijd nemen als je diabetes hebt. Ben je gewend koffie of thee met suiker (of honing) te drinken en lukt het niet om daarmee te stoppen? Je kan ook zoetjes nemen. Dat is een veilig alternatief.

In frisdrank, sap en smoothies zit erg veel suiker. Zeker als je diabetes hebt is het heel slim om deze dranken niet te nemen.

Wel nemen	Liever niet nemen
Water	Frisdrank
Thee zonder suiker	Limonade
Koffie zonder suiker	Sap
	Smoothies



Waarom geen sap of smoothies?

Je kunt groente en fruit beter eten dan drinken. Dat vult meer. Als je sap of smoothies drinkt krijg je ongemerkt veel suiker, en dus calorieën, binnen. Dat leidt makkelijk tot (meer) overgewicht.

Hoe zit het met light-frisdrank?

In light-frisdrank zit minder of geen suiker. Kijk goed op het etiket. Light-frisdrank bevat dus minder of geen koolhydraten en calorieën. Je kunt light-frisdrank zonder suiker drinken zonder dat je bloedglucose stijgt. Maar de zuren in light-frisdrank zijn niet goed voor het tandglazuur. Ze kunnen de kans op gaatjes vergroten. Daarom staat het niet in de Schijf van Vijf.

Welke koffie?

Koffie zonder suiker past in een gezond voedingspatroon. Het maakt uit hoe je je koffie zet. Dat komt door het stofje cafestol. Cafestol verhoogt je LDL-cholesterol en dat is niet goed voor je hart en bloedvaten. Hoe beter je koffie is gefilterd, hoe minder cafestol. Kookkoffie (waar je water direct bij het koffiempoeder giet) en koffie uit de cafetière kun je daarom beter niet drinken.



✘ Cafetière



✘ Kookkoffie



✔ Filterkoffie

De minste cafestol zit in koffie gezet met een papieren filter, een percolator, koffiepads en in oploskoffie. Lees meer op www.voedingscentrum.nl/welke-koffie. Welke koffie je ook zet, je kunt er beter geen suiker in doen.

En welke thee?

Je kunt het beste groene thee en zwarte thee drinken. Deze soorten thee verlagen de bloeddruk en verkleinen de kans op een beroerte. Het advies is om 3 koppen groene of zwarte thee te drinken per dag. Kruidenthee is eigenlijk geen echte thee omdat het niet van de theeplant komt. In (kruiden)thee kunnen plantengifstoffen zitten. Sommige kruidenthee's zoals zoethoutthee of sterrenmix kunnen ook de bloeddruk verhogen. Af en toe een kopje van deze thee kan geen kwaad. Maar drink het niet te veel en niet te vaak. En drink je thee zonder suiker (dus ook zonder honing).

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

In sommige producten zit veel zout, suiker of verzadigd vet, of maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf.

Wat je ook kiest buiten de Schijf van Vijf, de twee algemene tips zijn:

- Neem kleine porties
- Neem niet te vaak iets

Je kunt elke dag 3 tot 5 keer iets kleins nemen, zoals vleeswaren op je boterham, saus bij je avondmaaltijd of een koekje. Dit noemen we een dagkeuze.

Maximaal drie keer per week past er iets groots bij, zoals een zakje chips, een croissant of een braadworst. Dit noemen we een weekkeuze.

Niet in de Schijf van Vijf staan bijvoorbeeld:



Dagkeuze

- Een klein koekje, zoals een biscuit of speculaasje
- Light-frisdrank
- Een klein snoepje, een blokje chocolade
- Waterijsje
- Een handje chips
- Hagelslag, vlokken, jam
- Achterham, schouderham, rookvlees en casselerrib voor 1 snee
- Een eetlepel saus of dressing uit een potje of fles



Weekkeuze

- Een grotere koek, zoals een gevulde koek of stroopwafel
- Frisdrank, sap, smoothies
- Een snoepprep, een reep chocolade, een schaalpje snoepjes
- Roomijs
- Een zakje chips
- Chocopasta, kokosbrood
- Salami en ontbijtspek voor 1 snee
- Meer dan een eetlepel saus of dressing uit een potje of fles

Letten op zout

Te veel zout eten verhoogt de bloeddruk. Dat is niet goed voor je hart en bloedvaten en voor je nieren. Als je eet volgens de Schijf van Vijf, dan krijg je niet te veel zout binnen.

In deze producten buiten de Schijf van Vijf zit veel zout:

- soep uit een zakje, pot of pak
- sauzen uit een zakje, pot of pak
- bewerkt vlees (zoals hamburgers, worst en vleeswaren)
- kant-en-klaarmaaltijden
- chips
- pizza's

Neem niet te vaak en niet te veel van deze producten.

Tip: als je zelf soep maakt, gebruik dan een kwart van een bouillonblokje met minder zout of voeg helemaal geen zout toe.

Hulp nodig? Gebruik de Zoutmeter van de Nierstichting: nierstichting.nl/zoutmeter

Het etiket lezen

Door etiketten te vergelijken kun je kiezen voor een product met minder zout of minder verzadigd vet. Of juist met meer vezels.

- Staat op de verpakking 'suikervrij'? Dan kunnen er wel koolhydraten inzitten. Blijf dus opletten!
- In light-frisdranken zit meestal geen suiker. Maar in light-producten kan wel suiker zitten. 'Light' wil zeggen dat er minimaal 30% minder suiker, vet of calorieën inzit dan in de 'gewone' varianten.



Veelgestelde vragen

Heb je extra vitamines en mineralen nodig?

Bij een gezonde voeding zijn meestal geen extra vitamines en mineralen nodig. Misschien hoor je wel eens dat chroom-, gember, of kaneel supplementen helpen bij diabetes. Hier is onvoldoende bewijs voor. Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen geldt het advies om extra vitamine D te nemen. En als je langdurig metformine gebruikt, kan mogelijk een tekort aan vitamine B12 ontstaan. Bij aanwijzingen hiervoor zal de huisarts of diëtist dit controleren. Het kan zijn dat je dan wel een supplement nodig hebt.

Helpt letten op de glycemische index?

De glycemische index (GI) geeft aan hoe snel koolhydraten als glucose in het bloed komen na het eten van een product. Mogelijk helpt het om te letten op de glycemische index bij diabetes. Onderzoek laat zien dat dit kan zorgen voor betere bloedglucosewaarden. Maar dit zou ook kunnen komen doordat je meer vezels en volkoren producten eet. Daarnaast is de glycemische index lastig toe te passen. Wil je gaan letten op de glycemische index in jouw voeding? Doe dit dan samen met je diëtist. Lees meer op www.voedingscentrum.nl/glycemische-index

Is koolhydraatbeperking bij diabetes nodig?

Het kan sommige mensen met diabetes helpen om (tijdelijk) minder koolhydraten te eten. Bijvoorbeeld om gewicht te verliezen of wanneer de bloedglucosewaarden niet goed ingesteld raken. Als je diabetes hebt en een koolhydraatbeperkt dieet wilt volgen, is een goede medische begeleiding en begeleiding van een diëtist extra belangrijk. Zij helpen je je medicatie aan te passen en tekorten te voorkomen. Als je bepaalde medicatie gebruikt (SGLT 2 remmers) kun je beter geen koolhydraatbeperkt dieet volgen. Lees meer op www.voedingscentrum.nl/koolhydraatbeperking

Helpen cholesterolverlagende producten?

Als je cholesterolgehalte te hoog is kunnen cholesterolverlagende producten helpen. Aan deze producten zijn plantensterolen toegevoegd. Meestal zitten ze in speciale margarines, halvarines en yoghurtproducten. Dit staat dan op de verpakking. Cholesterolverlagende producten kunnen niet zomaar worden gebruikt als vervanging voor cholesterolverlagende medicijnen (statines). Overleg altijd eerst met de arts of diëtist voordat je cholesterolverlagende producten gaat gebruiken.

Een gezond(er) gewicht

Ben jij te zwaar? Afvallen kan ervoor zorgen dat je cellen gevoeliger worden voor insuline. De bloedglucose blijft dan beter onder controle. Ook kan het zorgen voor een betere bloeddruk en cholesterolwaarde. 5 tot 15% van je gewicht of 10% van je middelomtrek kwijtraken heeft al effect. Het kan zijn dat je minder of zelfs helemaal geen medicijnen meer nodig hebt. Je diëtist en arts of diabetesverpleegkundige begeleiden je hierbij.

Heb jij een gezond gewicht?

Je kunt dit bepalen met de Body Mass Index (BMI). Bereken je BMI gemakkelijk en snel op onze website en lees meteen wat jouw uitslag betekent.



Geen internet bij de hand? Gebruik een rekenmachine. Deel je gewicht (in kilo's) door je lengte (in meters) in het kwadraat. Dus als je 80 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter is je BMI $80 / (1,73 * 1,73) = 26,7$. In de tabel zie je wat de uitslag voor jou betekent.

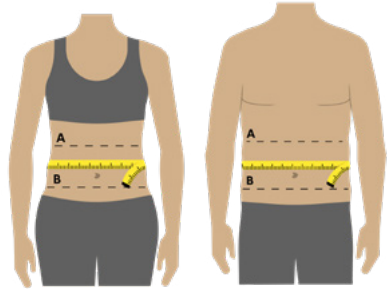
BMI-score	Uitkomst	Betekenis
Onder de 18,5	Ondergewicht	Je gewicht is te laag
18,5 tot 25	Gezond gewicht	Je gewicht is gezond
25 tot 30	Overgewicht	Je gewicht is te hoog
30 of hoger	Ernstig overgewicht (obesitas)	Je gewicht is veel te hoog

Ben je 70 jaar of ouder of van Aziatische afkomst? Dan gelden er andere afkappunten. Scan voor deze getallen de bovenstaande QR-code.

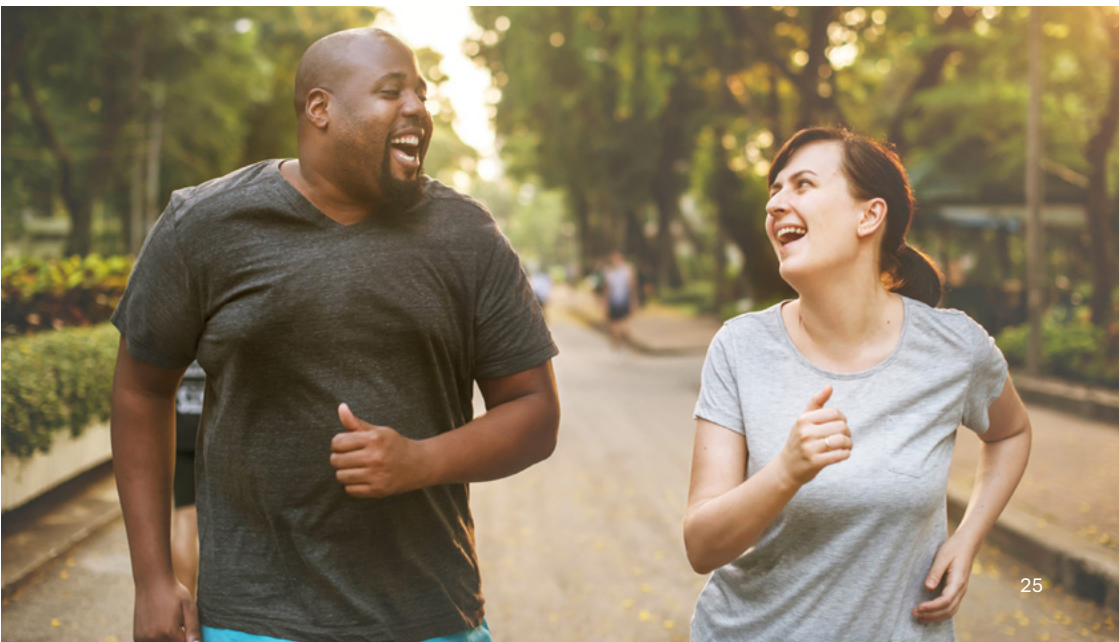
Meet je middelomtrek

Ook is het voor je gezondheid belangrijk waar het lichaamsvet zit. Vet in en rond de buik is namelijk nadelig voor je gezondheid. Met behulp van een meetlint kun je nagaan wat je middelomtrek is.

1. Ga rechtop staan. Meet je middelomtrek tussen de onderkant van je onderste rib (A) en de bovenkant van je bekken (B).
2. Houd het meetlint niet te strak, adem uit en lees je middelomtrek af. Dit betekent de uitslag:



	Omtrek	Betekenis	Actie
Vrouwen	Kleiner dan 80 cm	Gezonde middelomtrek	Probeer je middelomtrek zo te houden
Mannen	Kleiner dan 94 cm		
Vrouwen	80 tot 88 cm	Verhoogde middelomtrek	Houd je middelomtrek en gewicht in de gaten
Mannen	94 tot 102 cm		
Vrouwen	88 cm of hoger	Te hoge middelomtrek	Probeer af te vallen. Vraag je arts of diëtist om advies
Mannen	102 cm of hoger		



Wil je afvallen?

Overleg altijd met je diëtist, arts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige als je wilt afvallen. Zeker als je medicatie gebruikt is dit belangrijk. Voeding en medicijnen zijn namelijk op elkaar afgestemd. Een diëtist kan je begeleiden bij het veranderen van je eetgewoonten. Hieronder staan alvast een aantal tips. Bespreek deze ook met je diëtist, zodat jullie samen een passend behandelplan kunnen opstellen.

Je valt waarschijnlijk al af als je:

- eet volgens de tips uit deze brochure
- niet meer eet dan je nodig hebt
- elke dag een uur beweegt

Wegen

Houd tijdens het afvallen je gewicht in de gaten. Het is voldoende om 1 keer per week op de weegschaal te gaan staan. Weeg steeds op hetzelfde tijdstip van de dag met zo min mogelijk kleding aan. Als je ongeveer 0,5 kilo per week afvalt, zijn de aanpassingen die je in je voeding gemaakt hebt voldoende.

Wil je sneller afvallen?

Misschien wil je sneller afvallen, maar een gezond voedingspatroon leer je het beste aan in kleine, maar uitdagende stappen. Als je in één keer je hele voedingspatroon verandert, is de kans groot dat je het niet volhoudt. Door kleine stappen te nemen kun je toewerken naar een blijvend gezonde leefstijl. Daarmee bedoelen we dat je nieuwe leefstijl een gewoonte is geworden. Vervang bijvoorbeeld eerst frisdrank of sap door water, thee of koffie zonder suiker. Gaat dit goed? Neem dan een volgende stap. Je kunt meer lezen over afvallen met kleine stappen op www.voedingscentrum.nl/afvallen

Wat kan je doen als afvallen niet lukt?

Als afvallen niet (meer) lukt, kijk dan welke (extra) slimme keuzes je kunt maken binnen de Schijf van Vijf. Zo kun je extra calorieën besparen en toch gezond blijven eten. Kies daarvoor uit elk vak zoveel mogelijk de producten met minder calorieën. En houd de ondergrens van de aanbevolen hoeveelheden aan. Dus als jouw aanbeveling 3 tot 4 boterhammen is, eet er dan 3.

Voorbeelden van slimme keuzes zijn:

- Neem magere yoghurt en magere melk in plaats van de halfvolle varianten. Daar zitten minder calorieën in. Kijk bij de ingrediënten of er geen suiker aan is toegevoegd.
- Eet een dubbele boterham met enkel beleg. Zo bespaar je de calorieën van een keer beleg.
- Wanneer je vlees eet, kies dan voor magere vleessoorten binnen de Schijf van Vijf. Zo zijn kipfilet, varkensfilet, biefstuk of tartaar magere soorten.

Vraag steun

Afvallen hoeft je niet alleen te doen. Vraag hulp aan mensen waarvan je weet dat ze je steunen. Ze kunnen helpen door te luisteren als je het moeilijk hebt bijvoorbeeld. Of door niet te snoepen als jij erbij bent. Steun van anderen is belangrijk, maar wees ook niet te zuinig met complimentjes aan jezelf. Geef ze telkens als er weer iets goed gaat. Dat mogen ook kleine overwinningen zijn. Iedere kilo die je verliest is een hele prestatie.



Meer over afvallen?

Kijk op www.voedingscentrum.nl/afvallen voor meer tips, recepten, dagmenu's en informatie. Of bestel het boek 'Gezond afvallen' in de webshop.

Kijk op www.voedingscentrum.nl/webshop

Op gezond gewicht blijven na afvallen

Je zult minder moeten gaan eten dan voordat je begon met afvallen. Een slanker lichaam heeft namelijk minder calorieën nodig. Wegen is dé manier om te controleren of je gewicht stabiel blijft. Als je gewicht stijgt is het belangrijk om opnieuw naar de balans te zoeken. Probeer dan gezonder en minder te eten en meer te bewegen.

Blijf sowieso elke dag een uur bewegen. Het regelmatig bijhouden van je voeding en beweging geeft inzicht: in hoeverre lukt het je nieuwe leefstijl vol te houden en zijn er nog eventuele verbeterpunten? Dit hoeft niet dagelijks, maar probeer dit bijvoorbeeld eens per maand bij te houden in Mijn Eetmeter (zie pagina 29).

Beweeg

Regelmatig bewegen heeft een positief effect op diabetes. Beweging zorgt er namelijk voor dat cellen beter reageren op insuline. Verder helpt het de bloeddruk en het cholesterol te verlagen en helpt het met afvallen of om overgewicht te voorkomen.

Beweeg elke dag minimaal 30 minuten en als je wilt afvallen of op gewicht wilt blijven na afvallen 60 minuten. Je hoeft niet intensief te sporten om aan je beweging te komen. Het gaat om activiteiten die de hartslag verhogen. Als je nog niet genoeg beweegt, dan is dit gemakkelijk in je dagelijkse leven in te bouwen.

Tips om meer te bewegen

- Pak vaker de fiets, bijvoorbeeld naar je werk of als je boodschappen doet.
- Wandel in een pittig tempo naar de winkel.
- Ga wandelen in de pauze van je werk of studie.
- Stap een halte eerder uit de bus of tram.
- Loop na het avondeten een flink blok om.
- Strek na elk uur dat je zittend doorbrengt even de benen en rug door even te bewegen. Haal bijvoorbeeld een glas water.
- Neem de trap in plaats van de lift of roltrap.
- Werk in je tuin of klus in huis.

Omdat bewegen gezond voor je is, is het goed om naast de dagelijkse beweging ook iets aan sport te doen. Als je nog niet sport, neem dan de tijd om iets te zoeken dat bij je past. Kies een sport die je leuk vindt en voor langere tijd kunt blijven doen. Probeer een sportmaatje te vinden. Samen sporten is vaak leuker en gemakkelijker vol te houden.

Let op medicatie

Als je meer gaat bewegen en je gebruikt medicatie, dan moet je mogelijk je medicatie aanpassen om te lage bloedglucosewaarden te voorkomen. Zeker als je in de eerste plaats beweegt om af te vallen is het belangrijk zo snel mogelijk de medicatie te laten aanpassen. Anders moet je meer eten en dat werkt je doel tegen. Als je ernstige problemen hebt met je hart en bloedvaten, dan kan het voor jou onverstandig zijn om extra te bewegen. Overleg dan altijd met de diëtist, arts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige.

Gratis hulpmiddelen

We hebben diverse hulpmiddelen die jou kunnen helpen:



Mijn Eetmeter

Met dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je eet. Je krijgt tips op maat hoe je gezonder kan eten. Het helpt ook met koolhydraten tellen. Je ziet namelijk makkelijk hoeveel koolhydraten je elke dag binnenkrijgt en op welk moment. En houd je gewicht bij met de BMI-meter en hoeveel je beweegt met Mijn Beweging. Er is een app of vul het in op je computer. Ga naar www.voedingscentrum.nl/eetmeter-diabetes



App 'Kies Ik Gezond?'

Met deze app zie je of een product in de Schijf van Vijf staat of niet. Ook vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op koolhydraten of verzadigd vet. Meer weten? www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

De caloriechecker

Snel weten hoeveel calorieën en koolhydraten er in een product zit? Dit kan ook via www.voedingscentrum.nl/caloriechecker

Wat staat er in de Schijf van Vijf?

Liever geen app? Op www.voedingscentrum.nl/gezondkiezen kun je producten zoeken. Je ziet of het in de Schijf van Vijf staat. Handig aan dit hulpmiddel is dat je ook ziet of iets een dagkeuze of weekkeuze is buiten de Schijf van Vijf. Natuurlijk krijg je ook tips om gezonder te kiezen.

De Eettabel €

Dit hulpmiddel is niet gratis, maar is wel ideaal als je liever iets op papier hebt dan digitaal. Het boek Eettabel laat van meer dan 2.200 producten zien hoeveel calorieën, koolhydraten, eiwit, vet, verzadigd vet, vezels en zout ze leveren. Bestel op www.voedingscentrum.nl/webshop



Scan de QR code en ga direct naar de pagina apps en tools van het Voedingscentrum.

Omgaan met hypers en hypo's

Lees dit hoofdstuk alleen als je zelf je bloedglucose meet en insuline spuit of SU-tabletten neemt. Alleen als je deze medicijnen gebruikt kan je een hypo krijgen. En zonder bloedglucosemeter is een hyper niet vast te stellen.

Met gezond eten en voldoende bewegen blijven je bloedglucosewaarden zo goed mogelijk in balans. Maar het kan ook wel eens misgaan. Wat kun je dan doen?

Je herkent een hypo

(te lage bloedglucose) aan:

- zweten
- trillen
- hartkloppingen
- humeurig zijn
- geeuwen
- bewusteloosheid

Je herkent een hyper

(te hoge bloedglucose) aan:

- dorst
- veel plassen
- moeheid
- humeurig zijn
- honger hebben
- jeuk

Hoe ga ik om met een hyper?

Een lichte hyper kun je soms zelf oplossen door even geen koolhydraten meer te nemen of door een stuk te gaan wandelen of fietsen. Het is ook belangrijk om veel water te drinken. Als je insuline gebruikt, dan moet je meestal extra insuline bijspuiten. Je diëtist, arts of diabetesverpleegkundige helpt je hierbij.

Hoe ga ik om met een hypo?

Als je een glucosemeter hebt, kun je controleren of je een hypo hebt (onder de 3,5 mmol/liter). Het streven in de behandeling van diabetes is om zoveel mogelijk tussen de 4 en 8 mmol/l te blijven.

Wanneer je inderdaad een hypo hebt, neem dan direct iets met glucose. Zorg dat je altijd wat bij je hebt. Het is per persoon verschillend hoeveel koolhydraten je nodig hebt om je bloedglucose weer op peil te krijgen. Op basis van ervaring kun je samen met je diëtist de hoeveelheid aanpassen. Je diëtist adviseert welke producten en in welke hoeveelheid geschikt zijn voor jou.

Alcohol en je bloedglucosewaarden

Voor je gezondheid geldt het advies geen alcohol te drinken. Of neem in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag. Spaar het aantal glazen niet op voor bijvoorbeeld het weekend. Gebruik je insuline of andere bloedglucoseverlagende medicatie? Alcohol kan ervoor zorgen dat je sneller een hypo krijgt. Je diëtist kan je helpen dit zo veel mogelijk te voorkomen en als het toch gebeurt, je adviseren over hoe je ermee om kan gaan.

Ziekte

Door koorts, infectie of ziekte kan je bloedglucose uit balans raken. Het is daarom belangrijk om bij ziekte extra goed op te letten en je bloedglucose regelmatig te controleren. Zorg dat je voldoende drinkt en eet. Bel je arts bij aanhoudende koorts en diarree. Raadpleeg bij braken altijd een arts.



Thuis en buiten de deur eten

Thuis weet je wat je eet en kun je eenvoudig gaan voor gezonde recepten. Maar ook als je bij anderen eet of uit eten gaat, is er genoeg wat je kunt doen om gezond te blijven eten.

Thuis eten

Ben je op zoek naar recepten om gezond te koken?

Ga naar www.voedingscentrum.nl/diabetesrecepten



Niet te veel

Als je niet te veel kookt, dan kun je ook niet te veel eten.

Metten is weten. Gebruik daarom een keukenweegschaal of maatbeker.

Koken met minder zout

Koop zoveel mogelijk producten met weinig zout. Het helpt ook als je weinig of geen zout toevoegt aan het eten. Gebruik in plaats van zout bijvoorbeeld lekkere kruiden, specerijen, azijn, citroensap, knoflook, ui of pijnboompitten. Pas op met zoute smaakmakers zoals bouillonblokjes, maggi, ketjap, boemboes en kruidenmixen met toegevoegd zout.

Zelf je kruidenmixen maken zonder zout? Kijk op www.voedingscentrum.nl/kruidenmix

Viskruiden

Dit heb je nodig voor viskruiden:

4 theelepels gemalen mosterdzaad

2 theelepels dille

1 theelepel tijm

½ theelepel gemberpoeder

¼ theelepel gemalen nootmuskaat

1 theelepel gemalen witte peper

Mix voor nasi

Dit heb je nodig voor nasikruiden:

3 theelepels gemalen koriander

2 theelepels gemalen komijn

1 theelepel gemberpoeder

½ theelepel cayennepeper

2 theelepels selderijzaad

4 theelepels paprikapoeder

Maak ook je eigen sauzen

Ook je eigen gezonde sauzen maken? Bekijk onze recepten voor bijvoorbeeld pindasaus, pastasaus, chilisaus, barbecuesaus, slasaus of knoflooksaus.

www.voedingscentrum.nl/sauzen

Eten buiten de deur

Buitenshuis ben je afhankelijk van familie, vrienden, de menukaart van een restaurant of de eetgewoontes van een land. Gelukkig kan alles, als je maar blijft letten op de hoeveelheid calorieën, verzadigd vet, zout en de hoeveelheid koolhydraten in grote lijnen in de gaten blijft houden. Het kan lastig zijn om de bloedglucosewaarde goed te houden als je eet op afwijkende tijden, uit eten gaat of op vakantie bent. Als je twijfelt hoe je hiermee om moet gaan, overleg dan met de diëtist, arts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige.

Andere tijden

Soms zijn de etenstijden anders dan je gewend bent. Een etentje begint bijvoorbeeld pas om 8 uur 's avonds. Of je bent een dagje uit en het loopt anders dan je dacht. Meestal is dat geen probleem. Zorg wel dat je bloedglucosewaarde niet te laag wordt. Bedenk of je een kleine tussenmaaltijd nodig hebt, bijvoorbeeld een volkorenboterham met 100% pinda kaas of een stuk fruit. Zorg met een dagje uit dat je altijd iets met koolhydraten bij je hebt.

Een hapje eten bij familie of vrienden

Als je bij iemand gaat eten, dan kun je ze vertellen dat je diabetes hebt. Je kunt ze dan informeren waar ze in jouw geval op moeten letten. Als ze het lastig vinden, stuur ze dan zelf een recept, bijvoorbeeld van onze receptenwebsite. Of misschien vinden ze het leuk om daar zelf een kijkje te nemen. Je kunt er ook voor kiezen om het niet te vertellen, bijvoorbeeld omdat je het je gastvrouw of gastheer niet moeilijk wilt maken. In dat geval bepaal je zelf wat en hoeveel je opschept. Doe wat bij jou past.



Lekker uit eten

Uit eten gaan kan prima. Als je gezonder wilt eten of op je gewicht wilt letten dan kun je ook letten op wat je eet als je naar een restaurant gaat.

- Bekijk alvast de menukaart, dit kan vaak via internet. Wat zijn keuzes die je kunt maken? Gekookte, gegrilde of gestoofde gerechten zijn meestal minder calorierijk dan gefrituurde of gebakken gerechten. En kun je extra groente bestellen?
- Ga voor een of twee gangen in plaats van een driegangenu (of meer). Eet bijvoorbeeld een voorgerecht en hoofdgerecht, en neem als toetje een kop thee of koffie zonder suiker. Of neem twee voorgerechten in plaats van een voor- en hoofdgerecht.
- Vraag naar de mogelijkheden. Bestel bijvoorbeeld een kleinere portie met extra groente of een salade. Vraag of ze saus of dressing apart serveren. Dan kun je zelf kiezen hoeveel je op je gerecht doet.
- Kies voor caloriearm drinken. Dus liever niet (te veel) voor alcoholische dranken, vruchtendranken en frisdranken. Maar kies voor water. Wist je dat sommige restaurants zelfs een theearrangement hebben?

Hoe eet je minder koolhydraten in het restaurant?

- Vooraf: je kunt al bij het voorafje op koolhydraten letten. Dit doe je door bijvoorbeeld het stokbroodje te laten staan en een koolhydraatarm voorgerecht te nemen, zoals een groene salade.
- Hoofdgerecht: probeer bij het hoofdgerecht evenveel koolhydraten te eten als je thuis gewend bent.
- Toetje: bij het toetje kun je zelf beoordelen of er nog koolhydraten in je voeding bij kunnen. Anders is een kop koffie of thee zonder suiker een prima alternatief.

Let op vet en zout

Ook als je uit eten bent wil je rekening houden met je hart en bloedvaten. Neem gerechten met vis of mager vlees zoals kip, of kies de vegetarische optie. Laat de friet staan en vraag of ze in de keuken zuinig willen zijn met zout. Een andere tip is om de sausjes en dressings apart te bestellen. Proef eerst en kijk of je met minder of zelfs zonder kunt.

Op vakantie

Op vakantie kan het moeilijk zijn om aan je ritme vast te houden. Breng van tevoren de gerechten en eetgewoonten op je bestemming in kaart. Eten ze er laat? Eten ze veel koolhydraatrijke producten? Staan er veel vette gerechten op het menu? Bedenk hoe je daar mee om kan gaan, door bijvoorbeeld zelf te koken. Houd ook rekening met eventuele tijdverschillen.

Receptinspiratie

Op onze receptensite vind je bijna 2.000 recepten. Makkelijk te maken, met vooral producten uit de Schijf van Vijf. Filter op 'past in dieet' en daarna op 'bij diabetes'. Ga naar www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten



Kruidige linzen met zalm en een salade



Kip in het groen met gebakken krietjes



Marokkaanse witte bonenstoof (Loubia)



Couscous met courgette en pompoen



Gevulde aardappelsoep



Banaankwark met walnoten

Meer informatie

Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar www.voedingscentrum.nl

In de webshop van het Voedingscentrum vind je een uitgebreid assortiment folders, brochures en (kook)boeken. Ga naar

www.voedingscentrum.nl/webshop

Diëtist

Een diëtist helpt je bij het samenstellen van je dieet en kan je ook begeleiden bij de uitvoering ervan. Zoek je een diëtist bij jou in de buurt? Kijk dan op

www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist. Of vraag aan je huisarts met welke

diëtist hij of zij samenwerkt.

Ga voor meer informatie naar:

Diabetes Fonds: www.diabetesfonds.nl

Nederlandse Vereniging van Diëtisten: www.nvdietist.nl

Diëtisten Coöperatie Nederland: www.dcn.nu

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met het Diabetes Fonds en de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: de beroeps- en belangenvereniging van Nederlandse diëtisten.

Diabetes
Fonds

Nederlandse
Vereniging van
Diëtisten

www.voedingscentrum.nl