



# VOEDING BIJ TYPE 2 DIABETES MET INSULINE BEHANDELD

*Topzorg dichtbij huis.*

## Inleiding

---

Een aangepaste voeding bij de behandeling van diabetes is cruciaal voor de gezondheid. Om een idee te geven van hoe de voeding en de levensstijl van een diabetespatiënt er moet uitzien, werd deze brochure opgesteld.

## Wat is diabetes?

---

Bij mensen zonder diabetes gaan de suikers uit onze voeding door de spijsvertering omgezet worden tot **glucose**. Deze worden dan via het bloed met behulp van **insuline** (die geproduceerd wordt in de **pancreas**) in de cellen van onze organen gebracht. De glucose wordt als brandstof gebruikt.

Bij een persoon met diabetes type 2 gaat de pancreas onvoldoende insuline aanmaken. Daarnaast gaat de eigen insuline niet optimaal werken doordat de lichaamscellen minder gevoelig zijn voor insuline. De bloedsuiker kan zo moeilijk naar de organen en stapelt zich op in de bloedbaan.

Iedereen kan diabetes krijgen maar je hebt meer kans als je zwaarlijvig bent, te weinig lichaamsbeweging hebt, familieleden hebt met diabetes of diabetes had tijdens de zwangerschap.

Onbehandelde diabetes heeft een negatief effect op het lichaam. De ogen, de nieren en de zenuwbanen van ons lichaam raken aangetast. Meestal zien we ook problemen met hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en hoge vetten in het bloed.

Hierdoor is er een verhoogde risico op hart- en vaatziekten.

Zwaarlijvigheid stoort de werking van insuline. Door te vermageren zal het insuline-glucose-systeem terug beter werken waardoor minder insuline geproduceerd moet worden en de pancreas minder belast wordt.

**Vermageren is dus de eerste doelstelling bij type 2 diabetes met overgewicht.**

## Waarom moet je insuline inspuiten?

---

Tot nu toe produceerde de pancreas voldoende insuline met of zonder de hulp van medicatie. Nu is er onvoldoende insulineproductie en moet u dus zelf insuline inspuiten opdat de glucose zou opgenomen worden in de cellen.

Om die opname goed te laten werken, is het belangrijk dat insuline en glucose op hetzelfde moment aanwezig zijn in het bloed.

Normaal produceert de pancreas automatisch insuline op het moment dat je eet (= moment waarop glucose in het bloed terecht komt). Nu kan de pancreas dat niet meer dus moet je er zelf voor zorgen dat er insuline in het bloed aanwezig is als je wilt eten.

Daarom moet je dus **elke dag regelmatig inspuiten en eten**. Insuline kan niet in tabletvorm worden ingenomen omdat de werking ervan teniet wordt gedaan door de vertering.

Hoeveel keer per dag en hoeveel insuline je moet inspuiten per dag is afhankelijk van het insulineschema dat de arts voorschrijft.

Afhankelijk van de soort insuline moet je inspuiten een half uur of vlak voor de maaltijd.

Een zeer belangrijke regel: **NIET ETEN = NIET INSPUITEN**

## Voeding bij diabetes type 2

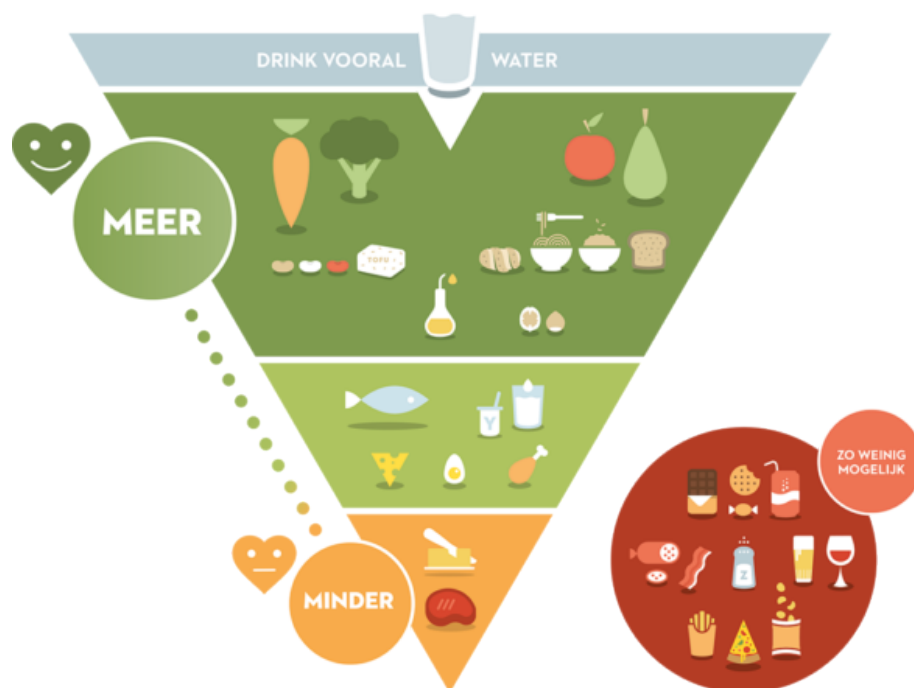
---

Een gezonde voeding, samen met een goed gewicht zijn een belangrijk deel van de behandeling.

Waarom aandacht voor de voeding?

- Om de bloedsuiker zo normaal mogelijk te houden.
- Om een goed gewicht te behouden of te bekomen want bij overgewicht kan insuline niet goed werken.
- Om cholesterol en andere vetten in ons bloed laag te houden.
- Om een hoge bloeddruk te verlagen

Diabetesvoeding is gezond en gevarieerd. Er is speciale aandacht voor de hoeveelheid energie, de koolhydraten (= suikers) en de vetten.



## 1. Dranken

---

Drinken doe je om voldoende vocht binnen te krijgen, want je verliest dagelijks heel wat vocht (plassen, stoelgang, zweten en ademhaling). Enerzijds haal je het grootste deel van het vocht uit dranken, anderzijds uit de voeding.

Als volwassene drink je best **1,5 liter water per dag** om het vochtgehalte op peil te houden.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Te mijden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Water</li><li>• Gearomatiseerd water</li><li>• Ongesuikerde dranken: koffie en thee</li><li>• Verse groentesoep zonder toevoeging van room</li><li>• MET MATE: light frisdranken en soep uit blik zonder toevoegingen van room en/of vlees</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Frisdranken: cola, limonade, ice tea, ...</li><li>• Fruitsappen: sinaasappelsap, appelsap, multivruchtsap, ...</li><li>• Energiedranken: Red Bull, Nalu, Monster, ...</li><li>• Sportdranken: Aquarius, AA drink, Extran, ...</li><li>• Alcoholische dranken: bier, wijn, sterke dranken, ...</li><li>• Instant soep of soep met toevoegingen van room en/of vlees</li></ul> |

## 2. Brood, volkoren rijst en pasta, volkoren graanproducten en aardappelen

---

Volkoren brood, volkoren graanproducten en aardappelen zijn goed voor je gezondheid. Ze zijn rijk aan koolhydraten en voedingsvezels. Hoeveel boterhammen, graanproducten en aardappelen een persoon mag eten hangt af van een aantal factoren. Vooral mensen die veel bewegen moeten meer graanproducten eten.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Te mijden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood, voltarwebbrood, bruin brood, bruin speltbrood, ...</li><li>• Havervlokken, havermout, muesli, granola, ontbijtgranen zonder toevoeging van chocolade en/of suiker, ...(beperkte portie)</li><li>• Max 2x/week: volkoren pistolet, volkoren stokbrood, volkoren pitabrood, ongesuikerde sandwich, ...</li><li>• Volkoren deegwaren, volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulghur, volkoren couscous, quinoa, boekweit, ...</li><li>• Gekookte aardappelen of aardappelpuree zonder boter</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wit brood, toastbrood, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood, ...</li><li>• Muesli, granola of ontbijtgranen met toevoeging van, chocolade en/of suiker</li><li>• Croissant, koffiekoeken, gebak, pistolet, sandwich, Turks brood, pitabrood, ...</li><li>• Witte deegwaren, witte rijst, couscous, ...</li><li>• Gefrituurde bereidingen (frietten, kroketten), gratin dauphinois, gebakken aardappelen, aardappelpuree met boter</li></ul> |

### 3. Groenten

---

Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze verlagen de bloeddruk en de slechte cholesterol. Op die manier werken ze beschermend tegen hart- en vaatziekten.

We raden aan om minstens **300 gram groenten per dag** te eten. Eet vooral verse groenten of diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Af en toe groenten uit blik (zonder toevoegingen) zijn toegestaan. Gebruik niet teveel vet en zout voor de bereiding en matig de hoeveelheid room en saus.

Tips om voldoende groenten te eten:

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                     | Te mijden                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Verse groenten</li><li>• Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen</li><li>• Groenten uit blik of bokaal zonder toevoegingen van room</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Diepvriesgroenten met room- of saustoevoegingen</li><li>• Groenten uit blik of bokaal met toevoegingen van room</li></ul> |

## 4. Fruit

---

Alle vers fruit is gezond, maar kies niet altijd dezelfde fruitsoort uit de mand. Probeer zoveel mogelijk te variëren tussen de soorten.

Eet dagelijks minstens **2 stukken fruit**. We raden aan om niet meer dan 3 stukken fruit te eten, aangezien deze toch veel suiker bevatten.

Fruit en groenten verschillen van elkaar doordat ze andere soorten en hoeveelheden voedingsstoffen bevatten. Ze zijn dus niet inwisselbaar.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                                               | Te mijden                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vers fruit</li><li>• Diepvriesfruit zonder toevoegingen</li><li>• Fruit uit blik of bokaal op eigen sap</li><li>• Confituur of vruchtenstroop met verlaagd suikergehalte</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fruit uit blik of bokaal op siroop</li><li>• Gedroogd fruit</li><li>• Vruchtenstroop</li></ul> |

Op pagina 20 is een lijst terug te vinden over de porties fruit die toegestaan zijn.

## 5. Vlees

---

Vlees bevat veel eiwitten, vitaminen en mineralen. Wel moeten we ons ervan bewust zijn dat vlees veel vet en zout kan bevatten.

We raden aan om **maximaal 100 gram vlees** te nuttigen per dag en niet elke dag vlees te eten.

Vermijd bewerkt vlees zoveel mogelijk en zorg ervoor dat je tijdens de week voldoende afwisselt tussen vers wit vlees, vis en vleesvervangers. Vers rood vlees kan gerust 1 of 2 keer per week op het menu staan.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Te mijden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Vers wit vlees: gevogelte, kip, kalkoen, varkenshaasje, kalfslapje, konijn, fazant, duif, ...</li><li>• Vers rood vlees: biefstuk, rosbief, paardenbiefstuk, eend, varkenshaasje, varkensgebraad, varkensfilet, ...</li><li>• Magere vleeswaren: kippenwit, kalkoenham, filet américain, ontvette ham, filet de saxe, filet d'Anvers, paardenfilet, bacon, ...</li><li>• MET MATE:<br/>Lamsbout, lamskotelet, ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewerkt vlees: gehakt, worst, hamburger, blinde vink, boomstammetje, cordon blue, schnitzel, gepaneerd vlees, ...</li><li>• Charcuterie: bereide salades met mayonaise bv. vleessla, kipcurry , ...</li><li>• Vleesbrood, hespenworst, champignonworst, paté, salami, ontbijtspek, ...</li></ul> |

## 6. Vis

Het is bewezen dat vis eten gezond is. Zelfs de vette vissoorten hebben een positief effect op ons lichaam. Door af en toe vis te eten ben je beter beschermd tegen hart- en vaatziekten.

Je doet er goed aan om **één keer per week 150 gram vis** te eten ter vervanging van vlees. We raden aan om maximum 2 keer vis te eten omwille van het milieuaspect.

Kies verschillende soorten vis, het aanbod is groot genoeg. Verse vis past perfect bij een warme maaltijd, bij een salade of als boterhambeleg.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Te mijden                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Verse magere vis: kabeljauw, tong, zeeduivel, zeewolf, snoek, schar, schelvis, rog, mossel, kikkerbil, kreeft, garnalen, sint-jakobsschelp, ...</li><li>• Verse vette vis: zalm, makreel, rivierpaling, sardienen, forel, zalmforel, heilbot, ...<br/>Max. 1 x per week</li><li>• MET MATE:<br/>Vis in blik op eigen nat of in olie: zalm, sardienen, haring<br/>Gerookte vis: gerookte zalm, gerookte forel, gerookte paling, gerookte makreel, ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gefrituurde en gepaneerde visbereidingen: garnaalkroketten, fish sticks, calamares, tempura van vis, ...</li><li>• Vissalades (met mayonaise): krabsalade, surimisalade, tonijnsalade, zalmsalade, ...</li></ul> |

## 7. Melkproducten

Melkproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Ze horen thuis in een dagelijkse voeding. Kies voor magere of halfvolle melkproducten.

### Wat met calciumverrijkte sojaproducten?

Deze plantaardige varianten zijn te vergelijken met de samenstelling van melk. Ze leveren ongeveer evenveel eiwitten, maar controleer goed op de verpakking of calcium en vit B werden toegevoegd.

Andere plantaardige alternatieven op basis van rijst, haver of noten, zijn geen volwaardig alternatief. Dit komt doordat ze te weinig eiwitten bevatten en bovendien zijn de eiwitten van lage kwaliteit.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Te mijden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Magere of halfvolle melk, karnemelk, magere of halfvolle yoghurt, platte kaas, zelfbereide chocomelk met ongezoet cacaopoeder, ...</li><li>• Calciumverrijkte sojadrink zonder toegevoegde suikers</li><li>• Calciumverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur (light)</li><li>• Dessert: pudding en flan zonder toegevoegde suikers, ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Volle melk en volle yoghurt, yoghurt en platte kaas met toegevoegde suiker, ...</li><li>• Room, roomijs, slagroom, koffieroom, ...</li><li>• Drink op basis van rijst, haver en noten</li><li>• Melkdranken met toevoeging van suiker: chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurtdrinks,...</li><li>• Calciumverrijkte sojadrink zonder/met smaakjes</li><li>• Desserts: pudding, flan, rijstpap, ...</li></ul> |

## 8. Kaas

---

Kaas bestaat voornamelijk uit vetten en eiwitten, vitaminen en mineralen zoals calcium, fosfor en magnesium. Kaas bevat doorgaans wel veel zout.

Enerzijds kunnen we dus zeggen dat kaas slecht is voor je gezondheid door het hoge gehalte verzadigd vet en zout. Anderzijds hebben de mineralen (calcium) en vitaminen wél een positieve invloed. Kaas schrappen uit de voeding hoeft niet, maar **matig de porties en de frequentie** waarmee je het eet.

Er bestaan tal van soorten kaas. Kaas is afkomstig van dierlijke melk. Zowel van koemelk, schapenmelk, geitenmelk, en andere soorten kan kaas verkregen worden.

Belangrijk is om te kiezen voor de kaassoorten die niet te vettig zijn. In de supermarkt vinden we een uitgebreid gamma aan kaas. De voorkeur gaat uit naar soorten die **minder dan 20 gram vet per 100 gram** bevatten.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                                                     | Te mijden                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaas tot 20 gram vet per 100 gram: magere of halfvolle platte kaas, cottage cheese, magere smeerkaas, ricotta, magere zachte kaas, mozzarella, geitenkaas, ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaas met meer dan 20 gram vet per 100 gram: leerdammer, emmentaler, parmezaan, abdikazen, feta, boursin, ...</li></ul> |

## 9. Peulvruchten

---

Peulvruchten zitten boordevol voedingsvezels, eiwitten en pectine. Ze zijn een zegen voor je gezondheid en verdienen daarom een vaste plaats in de voeding.

Men raadt aan om minstens **één keer per week** vlees of vis te vervangen door peulvruchten.

Voorbeelden: rode bonen (kidneybonen), witte bonen, zwarte bonen, bruine bonen, tuinbonen, kikkererwten, spliterwten, kapucijners, ... Maak eens hummus van kikkererwten, chili sin carne of een stoofpotje met groenten en linzen.

Een andere mogelijkheid is om vlees of vis te vervangen door bijvoorbeeld tofu, tempeh, seitan, quorn, ... Kies voor de zuivere varianten en vermijd zoveel mogelijk de bewerkte vleesvervangers zoals groenteburgers en gepaneerde vleesvervangers. Deze bevatten meestal veel vet en/of suiker en zout.

| Bij voorkeur                                                                                                                                                                       | Te mijden                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ...</li><li>• Vleesvervangers (onbewerkte versie): tofu, tempeh, seitan, quorn, ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gepaneerde vleesvervangers: groenteburgers, vegetarische burgers, vegetarische cordon blue, vegetarische schnitzel, ...</li></ul> |

## 10. Noten en zaden

---

Noten en zaden verlagen het risico op hart- en vaatziekten, doordat ze de slechte cholesterol in ons lichaam verlagen. Je eet ze best in pure, onbewerkte vorm, zonder extra suiker of zout.

Opgelet! Ondanks noten en zaden heel wat positieve eigenschappen hebben, bevatten ze wel veel calorieën. Omwille van die reden geven we het advies om **dagelijks slechts een kleine portie noten en/of zaden** te eten (25g).

| Bij voorkeur                                                                                                                                          | Te mijden                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ongezouten noten en zaden: hazelnoten, walnoten, pecannoten, walnoten, pompoenpitten, lijnzaad, ...</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gezouten noten</li><li>• Noten– en zadenpasta's</li><li>• Noten met chocolade of krokant korstje rond</li><li>• Chocopasta met noten</li></ul> |

## 11. Eieren

---

Het vet in een ei zit voornamelijk in de eidooier en is grotendeels onverzadigd, gezond vet. Daarnaast bevat een ei veel vitaminen en mineralen en zijn ze een bron van volwaardige eiwitten.

Aangezien de eidooier toch veel vet (en dus veel calorieën) en cholesterol bevat eet je best **niet meer dan 3 eieren per week**.

## De glucosestofwisseling

---

Koolhydraten uit onze voeding worden afgebroken tot glucose of suiker. Het zijn deze suikers die direct invloed hebben op de bloedsuikerwaarden.

Ze komen onder verschillende vormen voor in de voeding:

- **Tafelsuiker:** frisdrank, snoep, koek, gebak, chocolade, ijsjes, ...
- **Zetmeel:** brood, aardappelen, rijst en pasta, ...
- **Melksuiker** (lactose): melk, karnemelk, yoghurt, pudding, ...
- **Vruchtensuiker** (fructose): fruit, honing, stroop, ...
- **Druivensuiker:** druiven, snoep, ...

Ze zitten niet in vlees, vis, kaas, ei en vetstoffen. Deze voedingsmiddelen hebben dus geen directe invloed op de bloedsuikerwaarden. Ze kunnen wel veel vet bevatten dus opgelet met de portie!

Suiker wordt opgenomen in ons bloed. De snelheid waarmee dit gebeurt is afhankelijk van een aantal factoren.

### Soort koolhydraat

- Trage koolhydraten (= zetmeel) worden trager opgenomen in ons bloed en dit is dus beter voor onze bloedsuikerwaarden. Bijvoorbeeld: brood, aardappelen, pasta, rijst, groenten, fruit, ...
- Snelle koolhydraten (= suiker) daarentegen worden sneller gesplitst en komen vlugger in het bloed terecht. Het zijn deze koolhydraten die te hoge bloedsuikerwaarden veroorzaken. Bijvoorbeeld: suiker, druivensuiker, frisdrank, fruitsap, ...

## **Snelheid van eten**

- Hoe trager we eten, hoe trager de suiker het bloed bereikt.

## **Textuur van het voedingsmiddel**

- Hoe vaster het voedingsmiddel, hoe trager de suiker het bloed bereikt. Zo wordt de suiker uit fruitsap veel sneller opgenomen dan een stuk fruit.

## **Aanwezigheid van vezels**

- Vezels zorgen ervoor dat de suiker trager worden opgenomen in het bloed. Ze zitten in graanproducten, maar ook in groenten en fruit. Door het kookproces kan de aanwezigheid van vezels veranderen. Voeding al dente bereiden bevat meer vezels dan voeding die we te gaar koken.

## **Aanwezigheid van veel vet en eiwit in een maaltijd**

- Wanneer er veel vetten en eiwitten aanwezig zijn in de maaltijd zullen deze de vertering alsook de opname van koolhydraten vertragen. Kort na een vetrijke maaltijd kan een hypoglycemie voorkomen (een te laag bloedsuikergehalte, zie verder). In deze situatie kan het soms beter zijn om de insuline pas in te spuiten na de maaltijd.

## **BESLUIT**

Ons lichaam heeft nood aan trage koolhydraten. Ze geven beetje bij beetje de nodige bloedsuiker. De helft van de voeding bestaat best uit trage koolhydraten.

Snelle koolhydraten leveren veel calorieën en doen de bloedsuiker te snel stijgen. Hoe minder je van deze koolhydraten eet, hoe beter.

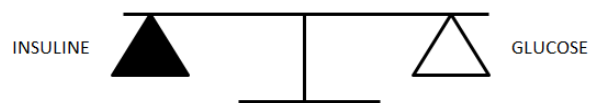
## Hyper- en hypoglycemie

---

Er kunnen zich drie situaties voordoen in het evenwicht tussen insuline en glucose in het bloed.

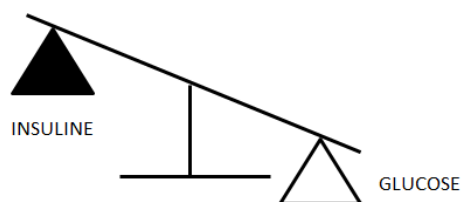
### Normale glucosewaarden in het bloed

Er is een evenwicht tussen glucose en insuline (80 - 140 mg%).



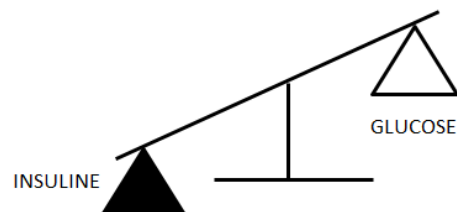
### Een te laag glucosegehalte in het bloed = HYPOGLYCEMIE = HYPO

Er is een teveel insuline en/of te weinig glucose in het bloed (<70 mg%).



### Een te hoog glucosegehalte in het bloed = HYPERGLYCEMIE = HYPER

Er is een te weinig insuline en/of te veel glucose in het bloed (>150 mg%).



## Zijn tussenmaaltijden nodig?

---

Het gebruik van tussenmaaltijden is individueel te bepalen en hangt af van de soort kortwerkende insuline die gebruikt wordt.

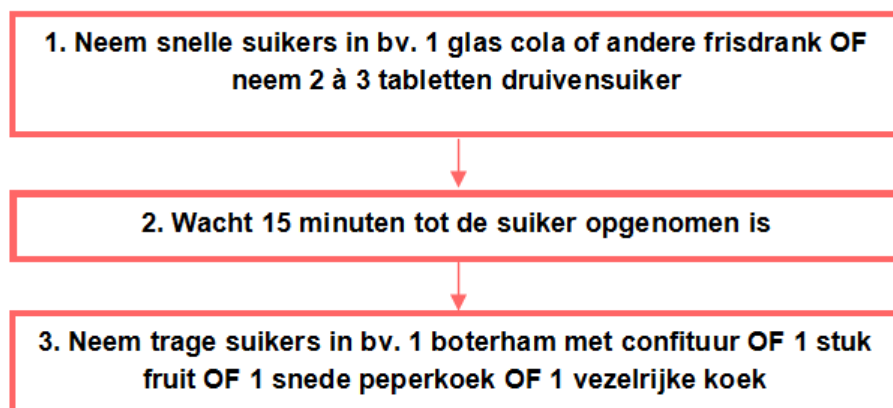
Wanneer welke tussenmaaltijd nodig of gewenst is, wordt in overleg met arts en diëtiste besproken.

## Een hypoglycemie opvangen

---

Symptomen van een hypoglycemie zijn: **zweten, beven, duizelig zijn, honger hebben en slecht zien.**

Als je een van deze symptomen voelt moet je eerst je bloedsuiker meten. Een bloedsuikervalue **minder dan 70 mg/dl** wordt beschouwd als een hypo en moet behandeld worden.



Als je blijft eten tot je je terug goed voelt, kan de bloedsuiker soms veel te hoog worden. Meet daarom na 15 minuten nog eens de bloedsuiker.

Indien de maaltijd kort na een hypo volgt is het niet nodig trage suikers in te nemen. Zorg er dan wel voor dat er zeker trage suikers aanwezig zijn.

## Zoetstoffen

---

### Energievrije zoetstoffen

- Leveren geen of weinig energie en hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel.
- Voorbeelden zijn Acesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat, en sacharine. Aspartaam mag niet verhit worden omdat het temperatuurgevoelig is, de andere mogen wel verhit worden.
- Deze zoetstoffen zijn beschikbaar in tabletvorm of in vloeibare vorm.
- Voorbeelden: Canderel, Stevia (plantaardige oorsprong), Natrena, Sanoform (aldi), GB zoetmiddel, Delhaize zoetmiddel, ...

### Energiebeperkte suikervervangers

- Leveren minder energie en hebben weinig invloed op het bloedsuikergehalte.
- Oligofructose en inuline zijn natuurlijke of synthetische oligosachariden en polydextrinen die industrieel verwerkt worden in ijs, chocolade, gebak, ...
- Suikeralcoholen (= polyolen) kunnen bij geringe inname een laxerend effect hebben en klachten geven zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, krampen en diarree. Voorbeelden hiervan zijn sorbitol, xylitol, lactitol, maltitol, mannitol en isomalt. Ze worden verwerkt in kauwgom, snoepgoed, koekjes, gebak en chocolade. Erythritol is ook een suikeralcohol, maar heeft geen nadelige invloed op de darmen.
- Tagatose is een natuurlijke suiker die uit lactose (melksuiker) verkregen wordt. Het heeft geen invloed op het bloed. Dit wordt momenteel gebruikt in bepaalde producten van Damhert; het zoetmiddel Tagatesse, cacaopoeder TagaCao, chocopasta TagaChoco, confituur TagaConfi, ..
- Zusto is een suikervervanger op basis van vezels van maïs en chicorei + sucralose + erythritol.

## Fruit

---

Volgens de voedingsdriehoek worden dagelijks 2 stukken fruit aangeraden.  
Maar wat bedoelen we nu met één stuk fruit?

- 1 kleine appel
- 1 kleine peer
- 1 kleine sinaasappel
- 2 mandarines of clémentines
- 1 grote of 2 kleine kiwi's
- 1 grote perzik/nectarine
- 1 grote abrikoos of pruim of 2 kleine
- 1/4 cavaillon meloen
- 1/2 galia meloen
- 1 kleine banaan of 1/2 grote banaan
- 1/4 ananas
- 15 kersen
- 10 à 12 druiven
- 1/4 mango
- 4 passievruchten
- 250 g aardbeien (1/2de bakje)
- 200 g rode bessen, frambozen, blauwe bessen, ...

## Persoonlijk dagschema

---

### Tussenmaaltijden nodig?

JA / NEE

### Ontbijt

- Volkoren brood:
- Beleg:
- Vetstof:
- Drank:
- Fruit/yoghurt:
- Andere:

### Tussendoortje

- 

### Broodmaaltijd

- Maaltijdsalade/maaltijdsoep:
- Groentjes/groentesoep:
- Volkoren brood:
- Beleg:
- Vetstof:
- Drank:

### Tussendoortje

-

## Warme maaltijd

- Ruime portie groenten:
- Wit vlees:
- Rood vlees:
- Vis:
- Eieren:
- Aardappelen:
- Volkoren rijst/pasta:
- Frituurbereiding:
- Vetstof:
- Drank:
- Andere:

## Laatavond

## Andere

## Contactgegevens

---

Wenst u nog bijkomende informatie?  
Contacteer de dienst diëtiëk.

051 33 41 38

[Dienst.dietetiek@sjki.be](mailto:Dienst.dietetiek@sjki.be)

**vzw Sint-Jozefskliniek**

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | [www.sint-jozefskliniek-izegem.be](http://www.sint-jozefskliniek-izegem.be)  
SJKI, topzorg dicht bij huis!

