



Gezonde voeding voor mensen met diabetes

Diabetesteam

Endocrinologie

01 Inhoud

Belangrijke elementen bij diabetesvoeding	4
Gezonde voeding en producten	7
Beweging in kader van een gezonde levensstijl	20
Fruitlijst	24

02 Welkom

Voeding kan binnen de diabetesbehandeling gezien worden als een basispijler waarop alle andere behandelingen steunen. Zonder een aangepaste voeding is het immers noch met bloedsuikerverlagende pilletjes, noch met insuline mogelijk om de diabetes goed onder controle te houden.

Met deze brochure willen we je meer informatie geven over een gezonde en gevarieerde voeding op basis van de voedingsdriehoek, met extra aandacht voor koolhydraten.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kan je terecht bij jouw diëtist of onze dienst endocrinologie en het diabetesteam.

Team endocrinologie en diabetes

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste **brandstof** voor ons lichaam maar vereisen in het kader van diabetes voldoende aandacht, omdat ze de bloedsuikerspiegel kunnen beïnvloeden. Ze kunnen onderverdeeld worden in snelle koolhydraten welke snel opgenomen worden in de bloedbaan en trage koolhydraten die trager opgenomen worden.

- **Snelle koolhydraten**

Tafelsuiker, alle toegevoegde suikers en het suiker aanwezig in fruit en melkproducten veroorzaken een snelle stijging van de bloedsuiker en leveren vaak ook veel calorieën. De toegevoegde suikers kan men voornamelijk terugvinden in koeken, snoepgoed, gebak, frisdranken en fruitsappen. Deze producten worden in kader van diabetes best vermeden.

- **Trage koolhydraten**

Het zetmeel aanwezig in aardappelen, brood, pasta en rijst. Deze voedingsmiddelen moeten in tegenstelling tot de snelle suikers niet worden vermeden. Deze suikers worden traag opgenomen en veroorzaken een langzamere stijging van de bloedsuikerspiegel. Dit is een belangrijke energieleverancier voor het lichaam. Belangrijk is om deze voedingsmiddelen te spreiden over de dag over 3 hoofdmaaltijden. De volkoren varianten zoals volkoren brood, volkoren pasta en bruine rijst genieten de voorkeur. Deze bevatten meer vezels waardoor men sneller een verzadigingsgevoel krijgt. Tevens zullen deze ervoor zorgen dat de suikers trager opgenomen worden en hebben ze een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed.

- **Fruit** bevat ook suiker onder de vorm van fructose. Dit moet niet vermeden maar wel beperkt worden tot maximum 2 stuks per dag.
- **Melk en melkproducten** bevatten suiker onder de vorm van lactose. Deze hoeveelheid is gering en heeft weinig tot geen invloed op de bloedsuikerspiegel.

Vetten

Vetten vormen een tweede belangrijke **brandstof** voor het lichaam. Ze leveren meer energie dan koolhydraten, waardoor ze beter beperkt worden. De vetten kunnen onderverdeeld worden in verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn de ongezonde vetten die geassocieerd worden met hart- en vaatziekten. De verzadigde vetten worden dan ook best vermeden.

- **Verzadigde vetten**

Deze worden hoofdzakelijk teruggevonden in dierlijke producten zoals vleeswaren, volle melkproducten, boter en kaas, maar worden ook toegevoegd aan koeken en gebak. Best dat de volle melkproducten dan ook worden vervangen door magere varianten en dat het gebruik van koeken en gebak wordt beperkt.

- **Onverzadigde vetten**

Deze worden hoofdzakelijk teruggevonden in plantaardige producten zoals plantaardige oliën, noten en olijven en in vis. Deze vetten hebben eerder een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed en verminderen mogelijks het risico op hart- en vaatziekten.

Eiwitten

Eiwitten zijn een belangrijke bron van **bouwstof voor spieren en cellen**. Ze hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Men vindt ze hoofdzakelijk terug in dierlijke producten zoals melk en melkproducten, vlees, kaas en eieren maar ook in plantaardige producten zoals brood, graanproducten, peulvruchten en plantaardige vleesvervangers. Naast het feit dat eiwitten geen effect hebben op de bloedsuikerspiegel, geven ze ook een verzadigend gevoel. Hierdoor zijn eiwitrijke voedingsmiddelen een ideaal tussendoortje. Geef hierbij wel de voorkeur voor de magere varianten om de inname van vet te beperken.

Zoetstoffen

Zoetstoffen kunnen dienen ter **vervanging van suiker**. Deze hebben net zoals suiker een zoete smaak maar hebben geen of weinig invloed op de bloedsuikerspiegel.

De basis van elke zoetstof kan verschillen.

Enkele voorbeelden:

- Aspartaam
- Cyclamaat
- Saccharine
- Tagatose
- Stevia
- Prodia
- Zusto



De voedingsdriehoek is bij het samenstellen van een gezonde, gevarieerde voeding een handig hulpmiddel.

Enkele **algemene principes** bij het toepassen van dit hulpmiddel zijn:

- Water is de beste keuze.
- Hoofdzakelijk kiezen voor plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten en fruit, graanproducten en plantaardige vleesvervangers.
- Het gebruik van dierlijke producten zoals kaas en vlees te beperken.
- Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten zoals worst, salami, ...

Andere **tips om gezond en duurzaam te eten.**

- Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag andere groenten.
- Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen, dat helpt je om regelmaat te houden.
- 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 opstellen, helpt je om goed te plannen.

- Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding en gun jezelf af en toe een minder gezonde keuze. Blijf je dan bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel).

Op basis van deze principes kan de voedingsdriehoek onderverdeeld worden in 5 groepen:

1. dranken
2. donkergroene zone
3. lichtgroene zone
4. oranje zone
5. rode zone

Dranken

Water is een onmisbaar bestanddeel van ons lichaam. Onze vochtbalans moet dagelijks in evenwicht gehouden worden. Daarom wordt aangeraden om elke dag **1,5 liter** te drinken en bij voorkeur water. Ter afwisseling kan ook gekozen worden voor ongezoete koffie of thee, of kan vruchtensiroop zonder toegevoegde suikers aan water worden toegevoegd.

Dranken met minder dan 5 calorieën per 100 ml hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Dit zijn de zero of licht frisdranken. Best worden deze dranken wel beperkt tot maximaal een halve liter per dag.

Fruitsappen, frisdranken, sportdranken en alcoholische dranken bevatten veel suiker en worden omwille hiervan best vermeden.

Donkergroene zone



Hierin vind je hoofdzakelijk plantaardige voedingsmiddelen terug met een gunstig effect op de gezondheid.

Groenten

Groenten zijn een belangrijke **leverancier van vitaminen, mineralen en vezels**. Ze zijn daarom onmisbaar in een gezonde en gevarieerde voeding. Daarnaast bevatten ze weinig koolhydraten. Zowel verse als diepvriesgroenten zonder toevoegingen zijn een goede keuze. Zet groenten dagelijks op het menu en kies voor een ruime portie. Er wordt aangeraden om dagelijks 300 gram groenten te eten. Om hier aan te voldoen wordt aanbevolen om een half bord groenten te eten en ook bij de broodmaaltijd een portie groenten in te schakelen. Dit kan onder de vorm van rauwkost of soep. Ook als tussendoortje kunnen groenten gegeten worden.

Voeg geen suiker toe bij de bereiding en wees matig met het gebruik van witte saus, vinaigrettes, dressing en mayonaise.

Opgelet met peulvruchten en groenten zoals maïs, rode biet en erwten. Deze bevatten een zeker hoeveelheid koolhydraten en mogen niet onbeperkt gegeten worden!

Fruit

Net als groenten is ook fruit een goede **leverancier van vitaminen, mineralen en voedingsvezels**. In tegenstelling tot groenten bevat fruit een zeker hoeveelheid suiker onder de vorm van fructose. Daarom is het gebruik van fruit niet onbeperkt. Er wordt aanbevolen om **maximum 2 stukken fruit per dag** te eten en dit **bij** de maaltijd.

Er zijn geen verboden vruchten voor mensen met diabetes hoewel sommige fruitsoorten meer suikers bevatten dan andere. Hierbij is het belangrijk om de portie aan te passen. (zie fruitlijst)

Gedroogd fruit is rijk aan suiker alsook fruitsap en smoothies. Deze zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Bespreek het gebruik hiervan met je diëtist(e).

Brood, volkoren graanproducten en aardappelen

Volle granen zoals volkoren brood, havermout, volkoren pasta en bruine rijst zijn een **leverancier van vitaminen, mineralen en voedingsvezels**. De witte varianten bevatten slechts weinig vezels en andere voedingsstoffen. **Aardappelen** daarentegen zijn een goede bron van **vitaminen en mineralen**. Er wordt aanbevolen om ¼ van het bord te vullen met aardappelen of andere graanproducten zoals pasta, rijst ... **Gebruik de hoeveelheid volgens jouw persoonlijk dagschema of overleg met je diëtist(e)**.

Ontbijtgranen bevatten vaak veel toegevoegde suikers. Kies de natuurlijke variant zonder toegevoegde suikers zoals havermout of ongesuikerde muesli maar pas je hoeveelheid aan (20g havermout = 1 boterham = 1 koolhydraatportie).

Ontbijtgranen: (< 12g vet/100g, > 6g vezels/100g)

Noten

Noten bevatten een belangrijke hoeveelheid vet. Dit zijn hoofdzakelijk onverzadigde vetten. Deze hebben een gunstige invloed op de gezondheid omdat ze helpen om de **slechte cholesterol te laten dalen**. Daarnaast bevatten noten ook nog **eiwitten en verschillende vitaminen en mineralen**. Ondanks de gunstige invloed op de gezondheid wordt het gebruik ervan best **beperkt tot een handje per dag** omwille van het hoge vetgehalte, dat kan leiden tot gewichtstoename.

Peulvruchten en vleesvervangers

Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, sojabonen, witte en bruine bonen zijn een goede bron van **eiwitten en een ideale vervanger voor vlees**. Er wordt aangeraden deze minstens 1x per week te gebruiken. Let wel op, deze bevatten koolhydraten maar doen de bloedsuikerspiegel slechts langzaam stijgen: 100 gram bereide peulvruchten is gelijk aan 1 aardappel. Wanneer je kiest voor peulvruchten bij de maaltijd kies er dan voor om een aardappel minder te eten.

Andere goede vleesvervangers zijn seitan, tofu, tempeh en quorn. De niet gepaneerde en onbewerkte soorten bevatten geen koolhydraten. Beperk het gebruik hiervan tot 100 gram per dag.

Oliën en vetten

Plantaardige oliën zoals olijfolie, arachideolie, zonnebloemolie en vetten zoals zachte margarines of minarines bevatten **onverzadigde vetten** en genieten de voorkeur boven boter en harde margarines. Deze laatste bevatten hoofdzakelijk verzadigde vetten welke een negatieve invloed hebben op de gezondheid doordat ze je cholesterolspiegel doen stijgen. Laat je ook niet misleiden door palm- en kokosolie. Deze zijn plantaardig maar bevatten hoofdzakelijk verzadigde vetten.

Kies voor de bereiding van de warme maaltijd voor plantaardige oliën of vloeibare margarines. Gebruik 1 eetlepel vetstof per persoon voor

de bereiding van de warme maaltijd. Op de boterham kan een mespunt margarine of minarine gesmeerd worden.

Smeervet: minarine (< 40% vet)

Bakmargarine: (< 80% vet)

Op een salade of bij rauwkost wordt best gekozen voor een magere saus of dressing.

Dressing/vinaigrette, light mayonaise, slasaus (< 30% vet)

Lichtgroene zone



Hier vind je hoofdzakelijk dierlijke producten terug met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid.

Vis

Vis is een goede bron van **eiwitten, vitaminen, mineralen en omega 3 vetzuren** welke bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten. Er wordt aanbevolen om minstens **1x per week** vis te eten afgewisseld tussen vette en magere vis. Kies hierbij voor een **portie van 100 g**. Vette vissoorten zijn gekleurd, magere vissoorten hebben een witte kleur.

Vette vissoorten (bvb. zalm, tonijn): > 100 kcal/100g, > 5g vet/100g

*Magere vissoorten (bvb. kabeljauw, tong):
80-100 kcal/100g, 0-5g vet/100g*

Melkproducten

Melk en melkproducten bevatten **verzadigde vetten, kies** daarom voor de **magere varianten**. Daarnaast bevatten ze ook een zeker hoeveelheid koolhydraten onder de vorm van **lactose (= melksuiker)**. Deze hoeveelheid heeft een te verwaarlozen effect op de bloedsuikerspiegel indien gekozen wordt voor de varianten zonder toegevoegde suikers. Voor meer informatie over producten, raadpleeg onze productenlijst. Vraag deze aan de diëtist(e).

Kaas

Kaas bevat doorgaans geen koolhydraten maar is wel een bron van verzadigde vetten. Daarom wordt best gekozen voor een magere variant.

*Harde kazen (bvb. Beemster light, Maredsous light): <20g vet/100 gram
Smeerkaas (bvb. Effi, La Vache qui Rit light): < 10g vet/100g
Zachte kazen (bvb. brie light, Baby Bell light): < 20g vet/100g*

Eieren

Eieren bevatten **eiwitten, vet, mineralen en vitaminen** en zijn daarom een goede **vleesvervanger**. Verder bevatten ze geen koolhydraten. Er wordt aangeraden **niet meer dan 6 eieren per week** te eten. **Let op**, er zijn veel voedingsmiddelen waarin eieren verwerkt worden. Denk bijvoorbeeld aan gebak en koeken en mayonaise. Deze voedingsmiddelen worden meegeteld bij de 6 eieren per week.

Gevogelte

Kies **bij voorkeur wit vlees** boven rood vlees. Wit vlees is vlees afkomstig van kip en kalkoen, rood vlees is vlees afkomstig van runderen, schapen, geiten en varkens. Kies voor de magere varianten van wit vlees en in mindere mate voor de bewerkte soorten. Beperk het gebruik ervan tot 100 gram per dag.

Let op ganzen en eenden zijn ook vogels, maar het vlees hiervan is vettiger dan dat van kip en kalkoen. Eet dit dus niet wekelijks.

Oranje zone



Hier vind je voedingsmiddelen van **plantaardige en dierlijke oorsprong** die ongunstige effecten op de gezondheid kunnen hebben.

Boter

Boter bevat geen koolhydraten maar is een bron van **verzadigde vetten**. Deze vetten zullen de slechte cholesterol doen stijgen waardoor ook het risico op hart - en vaatziekten stijgt. Ook kokos- en palmvet bevatten verzadigde vetten. Het gebruik van boter en deze vetten wordt daarom **best beperkt**. Geef de voorkeur aan plantaardige oliën en zachte margarines.

Rood vlees

Rood vlees is vlees afkomstig van **varken, rund, paard, schaap en geit**. Het eten van rood vlees heeft geen invloed op de bloedsuikerspiegel want dit bevat geen koolhydraten. Te grote hoeveelheden kunnen mogelijk ongunstig zijn voor de gezondheid doordat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen. **Beperk** daarom **het gebruik** van rood vlees. Eet dit **niet elke dag** en kies voor een **portie van 100 gram**. Kies ook voor de magere soorten zowel bij de warme maaltijd als bij de broodmaaltijd. Hieronder vind je enkele voorbeelden van magere varianten.

*Mager vlees (bvb. biefstuk, varkenshaasje, kalfslapje, rundsstoofvlees, ...):
< 15g vet/100g*

Magere charcuterie (bvb. rosbief, paardenfilet, filet de saxe, ontvette hesp, kip- of kalkoenfilet...): < 10g vet/100g

Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Andere magere varianten zijn zuiver vlees, dus vlees dat geen bewerking heeft ondergaan.

Rode zone

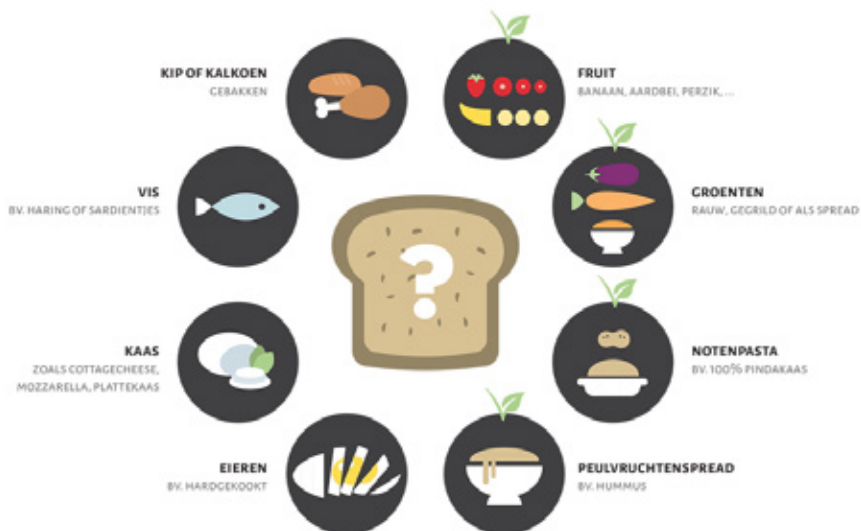


Producten in de rode zone dragen niet bij tot een gezonde levensstijl. Dit zijn **sterk bewerkte producten waar veel vet, suiker en/of zout aan toegevoegd** wordt. Hiertoe behoren koek en gebak, frisdranken en alcoholische dranken maar ook zoet beleg, zoute snacks en bereide vleeswaren. Ze leveren veel calorieën maar geen volwaardige voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Daarom wordt het **gebruik hiervan best beperkt**. Dit geldt ook voor koeken, chocolade en gebak zonder toegevoegde suikers!

Honing en siroop horen thuis in de rode zone omdat ze voor 70% uit suiker bestaan. Deze hoeveelheid suiker zal een ongunstig effect hebben op de bloedsuikerspiegel. In kader van gezonde diabetesvoeding wordt aangeraden deze producten te vermijden.

Charcuterie zijn bewerkte vleeswaren en horen thuis in de rode zone. Beperk het gebruik hiervan en kies voor de magere soorten. Wissel af met plantaardig beleg.

In onderstaande afbeelding worden enkele voorbeelden van **gezond en plantaardig beleg** weergegeven.



Alcohol

Alcohol hoort ook thuis in deze zone. Alcohol is een **bron van calorieën**, de zogenaamde 'dikmakers'. De meeste alcoholische dranken bevatten ook veel toegevoegde suikers (denk maar aan de vele likeuren, zoete aperitieven, sommige bieren, enz.). Hierdoor veroorzaken deze specifieke dranken een snelle bloedsuikerstijging, die niet samenvalt met de bloedsuikerdaling van de aanwezige alcohol. We raden deze dranken daarom niet aan. Niettegenstaande alcoholhoudende dranken vaak veel suikers bevatten, tóch verhoogt het drinken van alcohol de kans op een hypoglycemie. Alcohol komt via je maag en dunne darm in je bloed terecht. Via de bloedbaan wordt alcohol naar je lever vervoerd, waar het wordt afgebroken. In de lever is er ook een reserve aan glucose/suiker zodat je lichaam steeds een mogelijke hypoglycemie kan opvangen. Bij het drinken van alcohol heeft de lever de prioriteit om de alcohol af te breken. Hierdoor is de lever op dat moment niet in staat om de glucosereserve vrij te geven, en kan de bloedglucose dalen met een hypoglycemie tot gevolg.

Meestal treedt dit op enkele uren na het drinken van enkele alcoholische consumpties, dus meestal midden in de nacht! Opletten geblazen dus, want het bewustzijn wordt ook beïnvloed door alcoholinname, waardoor je een hypoglycemie minder goed voelt! Dit kan je voorkomen door je suiker regelmatig te controleren en best iets te eten tijdens het nuttigen van alcohol zoals een boterham,...

Beweging in kader van een gezonde levensstijl

Naast gezonde voeding is ook voldoende beweging essentieel in een gezonde levensstijl. **Elke dag minstens 30 minuten beweging zorgt voor een betere lichamelijke en geestelijke conditie.** De bewegingsdriehoek kan hiervoor een handig hulpmiddel zijn. In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMSE INSTITUUT **GEZONDLEVEN**

Acht tips

Tip 1: Zit minder lang stil en beweeg meer.

Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen.

Tip 2: Stap voor stap.

Introduceer langzaam aan meer beweging in je levensstijl. Elk beetje beweging is beter dan niks.

Tip 3: Ga elke dag voor een gezonde mix.

Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Wissel licht intensieve inspanningen af met matige en hoge intensieve inspanningen.

Tip 4: Varieer waar je beweegt en minder zit.

Hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen. Beperk het niet tot je vrije tijd maar denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en wanneer je aan je bureau zit.

Tip 5: Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes.

Onderbreek lang stilzitten door regelmatig recht te staan. Is zitten geen probleem voor jou maar wil je actiever worden? Vervang dan dagelijkse licht intensieve inspanningen door matig of hoog intensieve inspanningen.

Tip 6: Voel je goed.

Bedenk een beloning voor jezelf wanneer je je eigen vooropgestelde doel bereikt hebt

Tip 7: Denk vooruit en plan.

Sluit deals met jezelf en met anderen. Dat maakt het voor heel wat mensen gemakkelijker om ook echt minder te zitten en meer te bewegen.

Bouw je plan op.

- Wat ga je doen?
- Waar ga je het doen?

- Wanneer ga je het doen?
- Wie helpt je erbij of doe je het alleen?

Tip 8: Pas je omgeving aan.

Licht je omgeving in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt en bemoeilijk voor jezelf om de minder gezonde optie te kiezen.

De 4 bewegingsgroepen

1. Sedentair gedrag

Dit is het langdurig stilzitten en alles wat je doet wanneer je ligt of zit en waarbij je weinig energie verbruikt. Slapen hoort hier niet bij.

Langdurig stilzitten heeft heel wat gevolgen op de gezondheid zoals een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen, meer spier- en gewrichtsklachten en een hoger gewicht. Daarom wordt aangeraden om elke 30 minuten even recht te staan.

2. Licht intensief bewegen

Er wordt aangeraden elke dag licht intensief te bewegen. Dit houdt in: staand bellen of staand werk verrichten, lichte huishoudelijke taken (afwassen, koken), traag stappen,...

3. Matig intensief bewegen

Er wordt aanbevolen om ook dagelijks matig intensief te bewegen. Dit levert meer gezondheidsvoordelen op dan licht intensief bewegen. Enkele voorbeelden van matig intensieve inspanningen zijn: fietsen, wandelen, de trap nemen ...

4. Hoog intensief bewegen

Er wordt aangeraden minstens 1x per week hoog intensief te bewegen. Dit kan door te gaan sporten maar ook in het dagelijkse leven beweeg je soms hoog intensief. Denk hierbij aan stevig doorfietsen, spitten in de tuin, trappen oplopen met volle boodschappentassen.

Lichaamsbeweging heeft extra positieve effecten voor mensen met diabetes. Het zorgt voor:

- betere opname van de suikers;
- betere werking van de insuline.

06 Fruitlijst

Het is niet altijd even gemakkelijk om te weten wat 1 stuk fruit is. Hoe moet je dit nu inschatten? Wat is de portie of het gewicht van 1 stuk fruit? Deze lijst is een hulpmiddel.

Vrij te gebruiken: citroen, limoen, rabarber

Gebruik bij voorkeur

Voedingsmiddel	Gewicht (g)	Stuks
Aardbeien	200 à 250 g	1 klein bakje: 13 à 17 middelgrote stuks
Abrikoos	125 g	3 stuks
Ananas	100 g	1 schijf of 3 sneden uit blik op eigen sap
Appel	125 g	1 kleine vrucht
Banaan	70 g	½ stuk
Bessen rode	200 à 250 g	1 klein bakje
Bessen witte	200 à 250 g	1 klein bakje
Bessen zwarte	200 à 250 g	1 klein bakje
Bosbessen	200 à 250 g	1 klein bakje of 14 eetlepels
Braambessen	200 à 250 g	1 klein bakje of 50 stuks
Clementines	200 g	3 stuks
Cranberry's	300 g	
Dadels (vers)	40 g	
Druiven blauw/wit	100 g	10 stuks

Voedingsmiddel	Gewicht (g)	Stuks
Frambozen	200 à 250 g	1 klein bakje of 50 stuks
Kaki	70 g	½ stuk
Kersen	100 g	20 stuks
Kiwi	125 g	1 stuk
Lychees	100 g	8 stuks
Mandarijn	125 g	2 stuks
Mango	100 g	½ stuk
Meloen: cavaillon	125 g	¼ stuk
Meloen: watermeloen	200 g	¼ stuk
Nectarine	125 g	1 + ½ stuk
Papaya	100 g	¾ stuk
Passievrucht	125 g	8 stuks
Peer	125 g	1 kleine vrucht
Perzik	200 g	2 stuks
Pompelmoes	200 g	½ grote
Pruim	125 g	3 stuks
Sinaasappel	125 g	1 kleine vrucht
Sterfruit	200 g	1 + 1/3 stuk
Veenbessen	300 g	
Vijg vers	100 g	3 stuks

Gebruik ter afwisseling

Voedingsmiddel	Gewicht (g)	Stuks
Abrikozen gedroogd	20 g	2 stuks
Appelen gedroogd	20 g	
Dadels gekonfijt	15 g	2 stuks
Pruimen gedroogd	30 g	5 stuks
Rozijnen	20 g	1,5 eetlepel
Vijgen gedroogd	20 g	1 stuk

Gebruik slechts uitzonderlijk

Voedingsmiddel	Gewicht (ml)	Stuks
Vruchtensap	125 ml	½ glas



Vragen?

Gezonde voeding en beweging zijn, naast medicatie/insuline essentieel in de behandeling van diabetes.

Je kan ons contacteren via:

tel.: 011 69 95 96

www.sint-trudo.be/diabetescentrum



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   