



IN ZAKFORMAAT

## GEZONDE VOEDING BIJ DIABETES



### DE DIABETES LIGA INFORMEERT, CONNECTEERT EN MOBILISEERT

Profiteer jij al van de vele kortingen? Ontvang je graag informatie op maat?  
Of wens je deel te nemen aan onze activiteiten?  
Word vandaag nog lid en geniet van al onze ledenvoordelen.  
Meer info vind je op [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be) of via het nummer 09 220 05 20

Heb jij een prangende vraag over diabetes?  
Dan staat de Diabetes Infolijn steeds tot jouw beschikking.  
Stel je vraag vandaag nog via  
[infolijn@diabetes.be](mailto:infolijn@diabetes.be) of 0800 96 333

[WWW.DIABETES.BE](http://WWW.DIABETES.BE)

Minimaal 30% volle granen (staat in de ingrediëntenlijst vermeld). \*Stazak is een compacte verpakking gebruikt voor o.a. groenten, fruit en peulvruchten. †Indien eieren van eigen kweek; maximaal 2 stuks/week. ‡Afwijking is mogelijk indien het dieetprofiel van de patiënt dit toelaat.

Maximaal 15 g vet/100 g	Minimum 3 g vezels/100 g	<b>KOKEN</b>
Minder dan 1/3 suiker van de totale hoeveelheid koolhydraten	Minder dan 180 kcal/100 g	
Maximaal 40 g koolhydraten/100 g	Minder dan 10 g vet/100 g	<b>ZOET BROODBELEG</b>
Voorkeur gevogette	Maximaal 30 g/week	
Maximaal 1 g vet/100 g		<b>VLEESWAREN</b>
Dressing/vinaigrette: minder dan 25 g vet/100 g		
Warmte saus: minder dan 5 g vet/100 g		<b>SAUS</b>

ZO WEINIG MOGELIJK

# GEZONDE VOEDING BIJ DIABETES RICHTLIJNEN GEZONDE(RE) KEUZE

Een realisatie van de Commissie Voeding van de Diabetes Liga vzw

## BIJ VOORKEUR

<b>DRANKEN</b>	Water zonder toevoeging (plat of bruisend)
	Gearomatiseerd water zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof
	Alle dranken minder dan 5 kcal/100 ml (maximaal 0.5 liter/dag)
<b>BROOD</b> Voorkeur gaat uit naar volkoren	Meer dan 4 g vezels/100 g <sup>1</sup>
	Minder dan 275 kcal/100 g
<b>BESCHUIT</b> Voorkeur gaat uit naar volkoren	Meer dan 6 g vezels/100 g
	Minder dan 400 kcal/100 g
<b>ONTBIJTGRANEN</b> Voorkeur gaat uit naar volkoren	Meer dan 8 g vezels/100 g <sup>1</sup>
	Minder dan 400 kcal/100 g
<b>GRANEN (ONGEKOOKT)</b>	Meer dan 4 g vezels/100 g
	Uitgezonderd rijst en gierst: meer dan 3 g vezels/100g
<b>AARDAPPELEN (BEWERKT PRODUCT)</b> Slechts 1x/14 dagen vetrijke aardappelbereiding	Minder dan 5 g vet/100 g
	Geen toevoeging van zout
<b>GROENTEN</b>	Vers
	Diepvries of koelvak, bij voorkeur zonder toevoeging van zout of vet
	Groenten in blik, glas, stazak <sup>2</sup> (niet bij voorkeur)
<b>SOEP</b>	Minimaal 40 g groenten/100 ml
	Maximaal 5 g zout (1 bouillonblokje) per liter
	Zonder toevoeging van room/vlees/deegwaren/aardappelen
<b>FRUIT</b>	Vers
	Diepvries of koelvak (onbereid), zonder toevoeging van suiker
<b>NOTEN, ZADEN EN PITTEN</b> Maximaal 20-25 g/dag	Ongezouten, niet omhuld, niet gekarameliseerd
	Notenpasta's zonder toegevoegd suiker en zout
<b>VLEES</b>	Onbewerkt vlees (zonder zichtbaar vet), niet gepaneerd
	Voorkeur gevogelte
	Minder dan 10 g vet/100 g
<b>VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN</b>	Vers of diepvries, onbereid en zonder toevoegingen
	Conserven op eigen nat
<b>EIEREN</b>	Maximaal 6 stuks/week (incl. bereidingen) <sup>3</sup>
<b>VLEESVERVANGERS</b>	Meer dan 10 g eiwitten/100 g
	Maximaal 10 g vet/100 g
	Minder dan 1.6 g zout/100 g
	Minimaal 1x/week peulvruchten (droog, uit blik/glas/stazak <sup>2</sup> )
<b>MELKPRODUCTEN</b>	Minder dan 60 kcal/100 g of ml
	Minder dan 6 g suikers/100 g
<b>PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN OP BASIS VAN SOJA</b>	Maximaal 50 kcal/100 ml
	Minder dan 3 g suiker/100 g
	Calciumverrijkt en verrijkt met Vit. B <sub>2</sub> en Vit. B <sub>12</sub>
<b>KAAS (BROODBELEG)<sup>4</sup></b>	Platte kaas: minder dan 4 g vet/100 g
	Smeer-, smelt- en verse kazen: minder dan 12 g vet/100 g
	Kaas met korst: maximaal 20 g vet/100g
<b>SMEERVETTEN</b>	Minder dan 40 g vet/100 g
	Maximaal 1/3 verzadigd vet
	Bevat omega-3 vetzuren
<b>BEREIDINGSVETTEN</b>	Vloeibaar
	Maximaal 1/4 verzadigd vet