



JESSA
ZIEKENHUIS

VOEDING EN DIABETES

CLAUDIA FRIPONT, DIËTISTE EN DIABETESEUCATOR

Gezonde voeding ?

Eet meer plantaardige dan dierlijke voeding

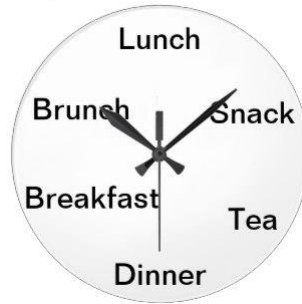
Vermijd ultra bewerkte voeding zoveel mogelijk

Matig je consumptie



Dagschema

Eet regelmatig



3 hoofdmaaltijden

1 - 3 tussendoortjes

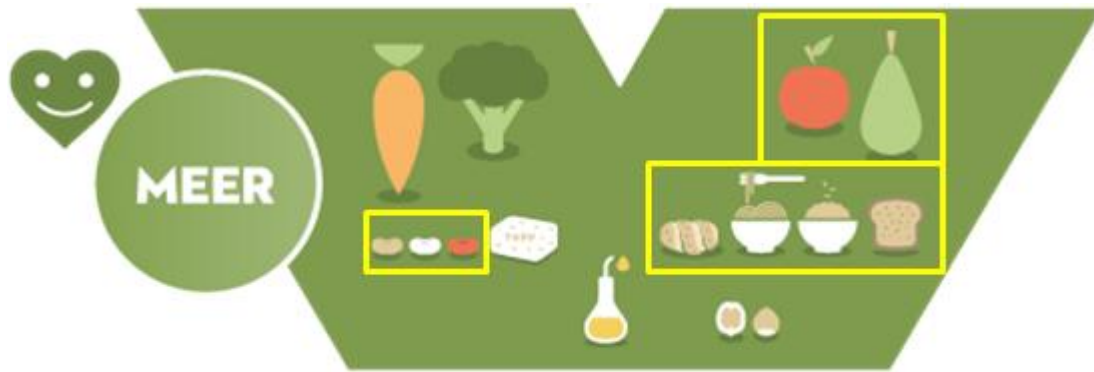


DRINK VOORAL



WATER

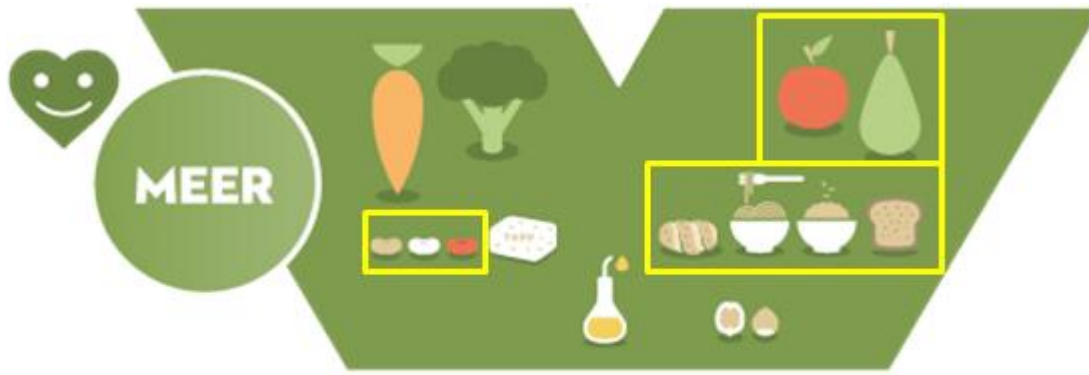
1. Fruitsappen en smoothies!!!
Geconcentreerde suikers!!
2. Suikergehalte fruitsap = suikergehalte frisdrank
3. Light frisdranken, geen verhoging bloedsuiker → leveren geen nuttige voedingsstoffen.



Groenten: aardpeer, artisjok, bataat, maïs, pastinaak, pompoen, schorseneren,...

Fruit: gedroogd = suikerrijk, conf → puur fruit bvb kiwi, aardbeien

Peulvruchten: goede vleesvervanger
→KH



Graanproducten: gesuikerde ontbijtgranen en muesli

Voorkeur **olie** of zachte vetten

Noten/zaden: goede vetten → cal!



Melk: toegevoegde suikers!

Kaas: vetbron!

Ei: geen verhoogd risico op hart en vaatziekten!

Vis: 1 tot 2 maal per week.

Wit vlees: zuiver, niet gepaneerd!

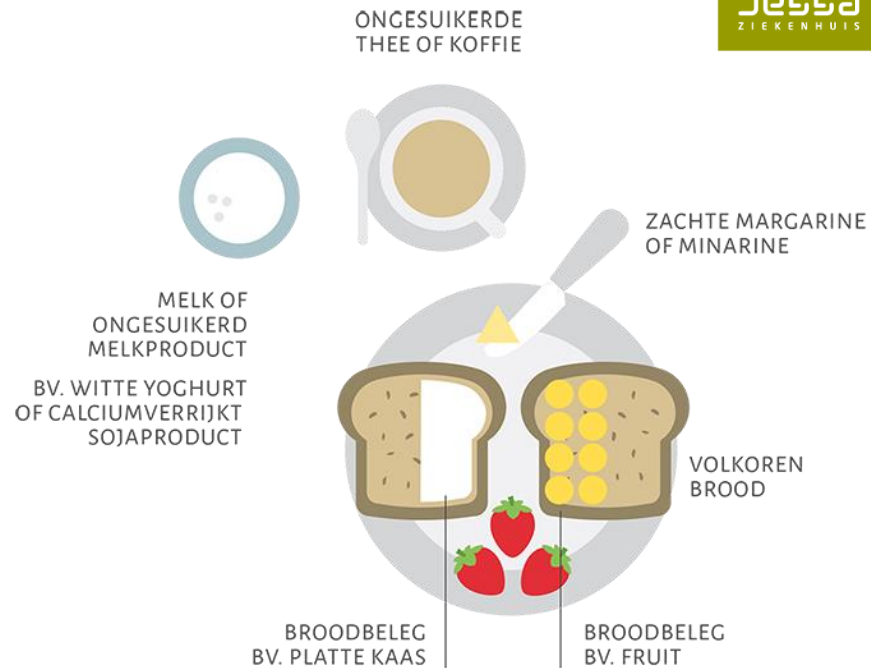
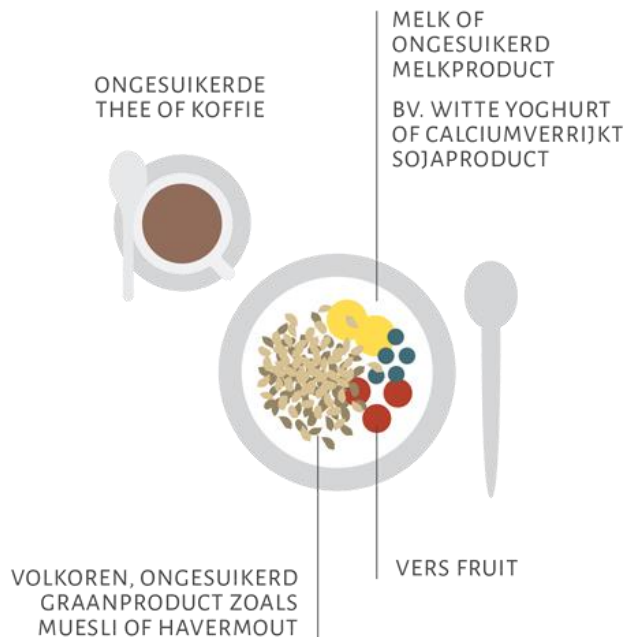


- › **Harde vetten:** verzadigd!
- › **Rood vlees:** grote hoeveelheden!
Negatief voor milieu.
- › Mogelijk een **negatief effect** op de gezondheid: matig!

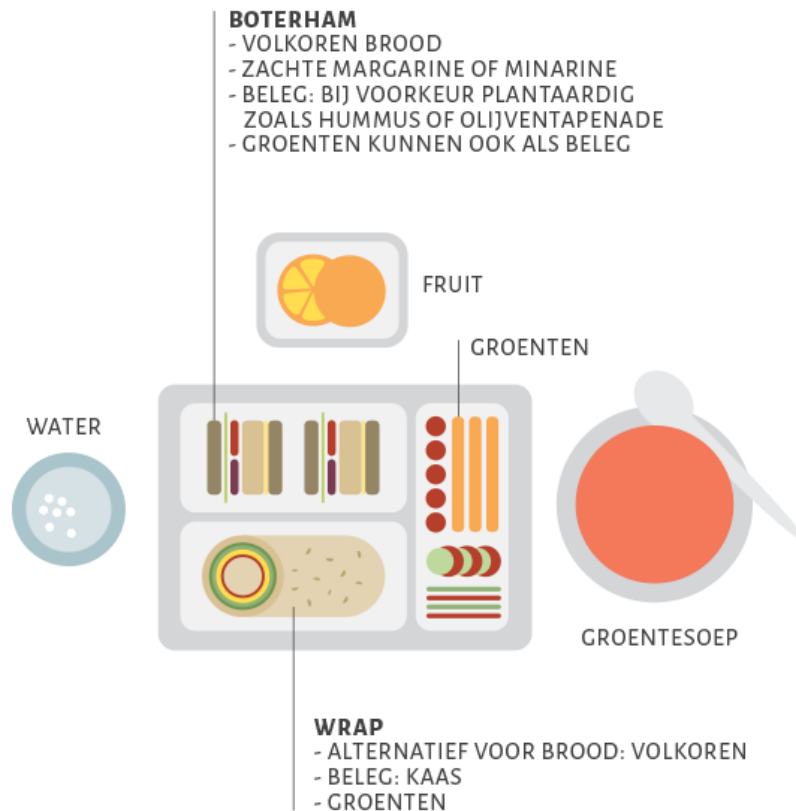
- › Lege calorieën
- › Vet, suiker, zout!
- › alcohol!
- › Sterk bewerkt!



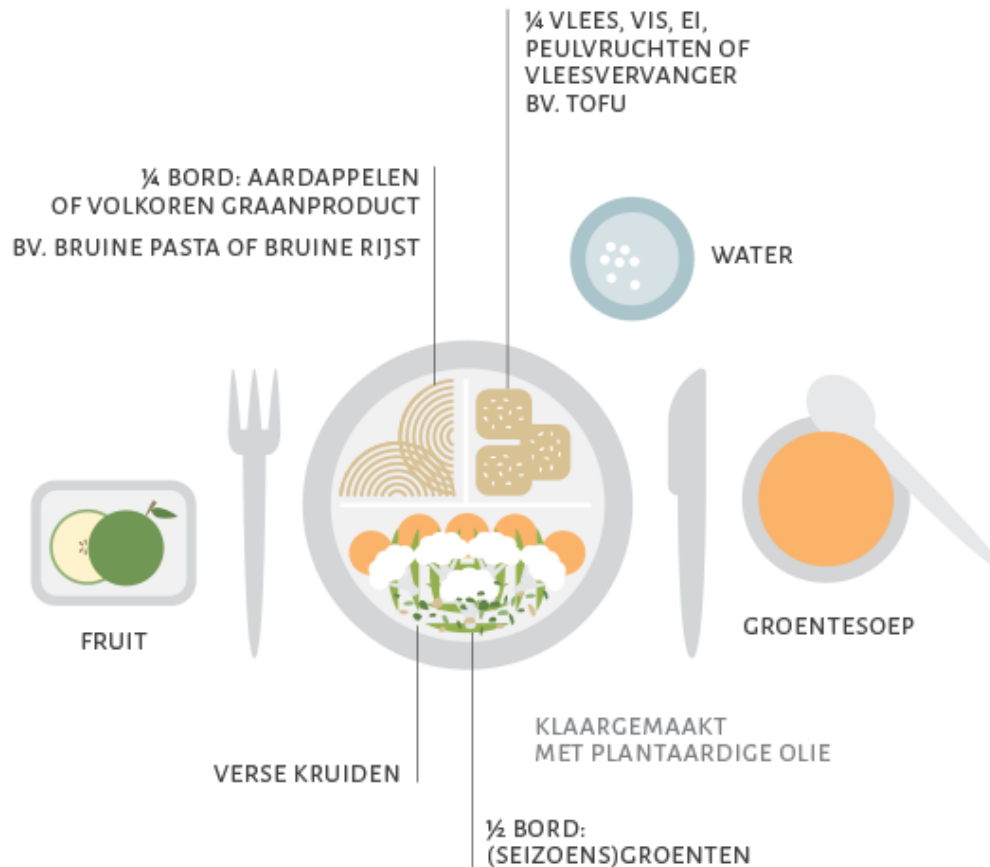
Ontbijt



Lunch



Avondmaal



Tussendoortjes





JESSA
ZIEKENHUIS

VOEDING EN DIABETES

CLAUDIA FRIPONT, DIËTISTE EN DIABETESEUCATOR