

Diëtetiek diabeteszorg

Voedingsadvies bij diabetes en zwangerschap





Beste patiënt,

Tijdens de zwangerschap is een gevarieerde en evenwichtige voeding belangrijk. Door te zorgen voor voldoende variatie krijg je immers alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen.

Een aantal voedingsstoffen verdienen tijdens de zwangerschap extra aandacht, zoals eiwitten, calcium, ijzer, vitamine A, vitamine D, foliumzuur en essentiële vetzuren. We komen hier verder in de brochure op terug.



1. KOOLHYDRATEN

Er bestaan 2 soorten koolhydraten, namelijk **zetmeel** en **suikers**.

- **Zetmeel** vinden we terug in aard-appelen, rijst, graanproducten en peulvruchten.
- **Suikers** kunnen we opdelen in melk-suiker (in melkproducten), intrinsieke suiker (in groenten en fruit) en vrije suiker (toegevoegde suiker, honing, siroop, fruitsap). We houden het gehalte aan vrije suikers best zo laag mogelijk.

Hiernaast hebben we ook **oplosbare** en **onoplosbare** voedingsvezels.

- **Oplosbare voedingsvezels** vinden we terug in groenten, fruit, peulvruchten, haver en maïs. Ze zorgen voor een geleidelijke opname van koolhydraten. Hierdoor is de suikerpiek na de maaltijd minder groot. Daarnaast hebben ze een positief effect op de cholesterol.
- **Onoplosbare voedingsvezels** vinden we terug in granen. Ze hebben geen invloed op het bloedsuikergehalte. Wel hebben ze een positieve werking op de darmen om zo de stoelgang soepeler te maken.

Geef extra aandacht aan de hoeveelheid en de soort vetten.



2. VETTEN

Vetten voorzien ons lichaam van onmisbare vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) en van essentiële vetzuren (linolzuur en alfa-linoleenzuur). Vetten zijn eveneens brandstoffen voor ons lichaam: ze brengen dubbel zoveel energie (of calorieën) aan als koolhydraten en eiwitten. Te veel vet leidt dan ook tot overgewicht en kan, bij een verkeerde keuze, de bloedvetten nadelig beïnvloeden.

Omega 3-vetzuren spelen een rol bij de ontwikkeling van de foetus. Het lichaam kan deze vetzuren niet zelf aanmaken. Ze moeten dus volledig uit de voeding opgenomen worden. Omega 3-vetzuren vinden we terug in lijnzaadolie, raapzaadolie, sojaolie, walnoten, vette vis en voedingsmiddelen waaraan omega 3-vetzuren zijn toegevoegd, zoals sommige smear- en bereidingsvetten.

Het is belangrijk te zorgen voor een goede spreiding van de koolhydraten over de dag en de aanbevolen hoeveelheden te respecteren: gebruik daarom dagelijks 3 hoofdmaaltijden met koolhydraten. Eventuele tussendoortjes en een avondsnaak met koolhydraten zijn afhankelijk van je therapie. Bespreek dit met je diëtiste.



3. EIWITTEN

Eiwitten zijn voedingsstoffen met een opbouwende en beschermende functie. Tijdens de zwangerschap - en vooral in het derde trimester - stijgt de behoefte aan eiwitten licht.



4. VITAMINEN, MINERALEN, SPOORELEMENTEN

IJzer

Bij een voldoende regelmatig en gevarieerd voedingspatroon wordt de behoefte aan ijzer gedekt. Als er bij aanvang van de zwangerschap echter al een ijzertekort is, dan is een ijzersupplement nodig. Bij de start van je zwangerschap zal je gynaecoloog daarom een bloedonderzoek uitvoeren om jouw ijzerstatus na te kijken en je verder advies geven.

Calcium

Calcium is nodig voor de vorming van een stevig beenderstelsel en gezonde tanden van de foetus. Wanneer de mama te weinig calciumrijke voedingsmiddelen eet, onttrekt de foetus calcium van de mama. Voor het behoud van een gezond beendergestel van de mama is de calciumbehoefte tijdens de zwangerschap dus verhoogd.

Foliumzuur

Foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het ruggenmerg van de foetus. We raden de inname van 0,4 mg foliumzuur per dag vanaf het stoppen met contraceptie tot het einde van de eerste 3 maanden van de zwangerschap zeer sterk aan.

Vitamine A

Vitamine A is noodzakelijk voor de ontwikkeling van de ogen van de foetus. Tijdens de zwangerschap is de hoeveelheid vitamine A zeer belangrijk. Een te hoge dagelijkse inname verhoogt de kans op afwijkingen bij de foetus, vooral ter hoogte van het gezicht. Je moet dus goed opletten met voedingsmiddelen die grote dosissen vitamine A bevatten, zoals lever en leverproducten.

Vitamine D

Vitamine D moet in voldoende mate aanwezig zijn in je voeding. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot onvoldoende opname van calcium. Het is dus aangeraden regelmatig buiten te komen, aangezien vitamine D aangemaakt wordt door de huid onder invloed van zonlicht. Halfvolle en volle melk en melkproducten, vette vis en margarine met vitamine D zijn rijk aan vitamine D.





5. VOCHT

Water is onontbeerlijk voor de werking van elke cel in het menselijk lichaam. Het is een oplos- en transportmiddel van voedingsstoffen. Naast deze functie regelt water eveneens de lichaamstemperatuur.

**Drink voldoende:
dagelijks 1,5 liter.**

Gewichtstoename tijdens zwangerschap

De Body Mass Index is een eenvoudige en snelle methode om na te gaan of je een gezond gewicht hebt in verhouding met jouw lengte. Deze methode mag je enkel toepassen met jouw **gewicht van vóór de zwangerschap**. Bereken dus je BMI vóór je zwanger bent.

BMI < 18,5 kg/m²	Je hebt een te laag gewicht voor jouw lengte. Het is aangeraden om tijdens de zwangerschap 12,5 tot 18 kg gewicht bij te komen. Voor vrouwen met ondergewicht en een tweelingzwangerschap zijn er geen richtlijnen voor gewichtstoename.
BMI tussen 18,5 en 24,9 kg/m²	Je hebt een gezond gewicht voor jouw lengte. Je ideale gewichtstoename tijdens de zwangerschap is 11,5 tot 16 kg. In het geval van een tweelingzwangerschap is de aanbevolen gewichtstoename 17 tot 25 kg.
BMI tussen 25 en 29,9 kg/m²	Je hebt overgewicht. Voor jouw gezondheid is het aangeraden verdere gewichtstoename te beperken. Het is aangeraden om tijdens de zwangerschap 7 tot 11,5 kg gewicht bij te komen. De aanbevolen gewichtstoename voor een tweelingzwangerschap is 14 tot 23 kg.
BMI groter dan 30 kg/m²	Je bent obees. Op lange termijn heb je een hoger risico op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes. Ook op je zwangerschap heeft een hoge BMI een negatief gevolg. Voor je gezondheid is het aangegeven vóór de zwangerschap gewicht te verliezen. Het is aangeraden om tijdens de zwangerschap 5 tot 9 kg bij te komen. Het advies voor gewichtstoename bij een tweelingzwangerschap is 11 tot 19 kg.

Praktische uitwerking



DRANKEN

Een volwassene drinkt best 1,5 liter water per dag om het vochtgehalte in het lichaam op peil te houden.

Water met een smaakje, koffie, thee of kruidenmengsels zijn een alternatief. Beperk wel tijdens de zwangerschap koffie en zwarte/groene thee tot maximum 2 tassen per dag en voeg geen suiker toe.

Light en zero frisdranken worden eveneens tijdens de zwangerschap best beperkt.

Bij voorkeur

- mineraal water, spuitwater
- ongesuikerd, gearomatiseerd water

Ter afwisseling

- koffie, oploskoffie, oploschorei, vruchtenkoffie, granenkoffie, thee, kruiden- en vruchteninfuus
- light en zero frisdrank (<5 kcal/100 ml)

Af te raden

- frisdrank en gesuikerd, gearomatiseerd water (>5 kcal/100 ml)
- vruchtensap
- tafelbier
- alcoholvrije bieren en wijnen
- alcoholische dranken



AARDAPPELEN, RIJST, DEEGWAREN EN ANDERE GRANEN

Aardappelen, rijst, deegwaren en andere granen bevatten koolhydraten onder de vorm van zetmeel. Koolhydraten beïnvloeden de bloedsuikergehaltes. Houd je aan de hoeveelheden in je vooropgestelde dagschema.

Geef de voorkeur aan weinig of niet-bewerkte graanproducten, bruine rijst en aardappelen: deze bevatten meer voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Beperk de inname van frieten en kroketten tot 1x/14 dagen.

Bij voorkeur

- aardappelen: gekookt, gestoomd, in de schil
- aardappelpuree met magere of halfvolle melk of ontvette bouillon, zonder eieren en met weinig of geen vetstof
- bruine rijst of zilvervliesrijst
- volkoren spaghetti, volkoren macaroni, ...
- volle tarwe, haver, gerst, quinoa, spelt, bulgur, boekweit

Ter afwisseling

- gebakken aardappelen
- frieten, kroketten
- witte rijst
- witte deegwaren, couscous, polenta, maniok
- bindmiddelen: aardappelzetmeel, maïszetmeel, rijstgriesmeel, tarwebloem, tapioca, vermicelli

Af te raden

- kant-en-klare aardappelbereidingen, aardappelbereidingen met kaas, room, eieren
- puree met eieren, vetstof en volle melk
- chips, taco, kroepoek
- gebruiksklare rijst- en pasta-bereidingen, zoals nasi goreng of bami goreng



BROD EN ONTBIJTGRANEN

Brood en ontbijtgranen bevatten koolhydraten onder de vorm van zetmeel. Koolhydraten beïnvloeden de bloedsuikergehaltes. Ook hier houd je je best aan de hoeveelheden volgens het vooropgestelde dagschema. Kies bij voorkeur voor volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen of havermout.

Bij ontbijtgranen en muesli kan de samenstelling zeer verschillend zijn. Controleer de hoeveelheid toegevoegde suikers en vet op de verpakking. Geef voorkeur aan vezelrijke varianten.

Bij voorkeur

- volkorenbrood, meergranen brood, bruin brood, roggebrood, notenbrood, mueslibrood
- volkoren pistolet, volkoren stokbrood
- volkoren beschuit, volkoren toast, volkoren cracotte, volle rijstwafel, crisp roll, knäckebröd
- vezelrijke ontbijtgranen (>8 g vezels/100 g)
- havermout, muesli

Ter afwisseling

- wit brood, melkbrood
- witte pistolet, wit stokbrood, ciabatta
- ongesuikerde sandwich
- volkoren- of roggebrood met rozijnen
- witte beschuit, witte cracotte, gewone rijstwafel

Af te raden

- wit rozijnenbrood
- suikerbrood, fantasiebrood, gesuikerde sandwich, boterkoek, chocoladebrood, croissant, koffiekoek
- gewone ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker
- cruesli
- alle gebak en koekjes, patisserie



GROENTEN

Er wordt aanbevolen om 300 gram groenten per dag te eten. Vul bij de warme maaltijd eerst de helft van je bord met groenten. Voeg aan je broodmaaltijd een bordje rauwkost of een kommetje verse soep toe. Ook tussendoor kan je groentjes knabbelen. Probeer voldoende te variëren in groentesoorten.

Groenten bevatten relatief weinig koolhydraten. Enkele groenten zijn rijker aan koolhydraten en worden vermeld in onderstaande tabel. Deze kunnen bij een overmatig gebruik de bloedsuikergehaltes doen stijgen.

Bij voorkeur

- alle soorten verse groenten
- alle soorten diepvriesgroenten (zonder toevoeging van suiker, saus of room)
- **de volgende groenten zijn rijker aan koolhydraten:** rode biet, maïs, artisjok, doperwtjes, pastinaak, zoete aardappel, aardpeer

Ter afwisseling

- groenten uit blik of glas (omwille van het hoge zoutgehalte)
- groentebouillon
- magere ongebonden groentesoep
- gepekeld groenten (augurken, zilveruitjes)
- olijven

Af te raden

- diepvriesgroenten met toevoeging van suiker, saus of room
- bereide groenteconserven
- kant-en-klare soepen uit blik, brik, pakjes, diepvries, ...
- roomsoep, gebonden soep



Fruit bevat koolhydraten onder de vorm van vruchtensuikers; ze beïnvloeden dus het bloedsuikergehalte. Er wordt aanbevolen dagelijks 2 porties fruit te eten. Varieer tussen de soorten. Hou ook rekening met het seizoen.

Citroen, limoen en rabarber kunnen vrij gebruikt worden. Tussen de andere fruitsoorten kan het gehalte aan suikers sterk variëren. Bespreek de juiste porties en tijdstippen van fruit met je diëtiste.

Bij voorkeur

- alle soorten vers fruit
- diepvriesfruit zonder toevoeging van suiker

Ter afwisseling

- gestoofde vruchten en vruchtenmoes zonder toevoeging van suiker
- opgelegd fruit zonder suiker, in eigen nat of op water
- zelf bereid of gekocht vruchtenbeleg zonder toevoeging van suiker

Af te raden

- gedroogd en gekonfijt fruit
- gesuikerd diepvriesfruit
- opgelegd fruit op siroop
- vruchtencoulis
- vruchtensappen (ook zonder toevoeging van suiker)
- kokosnoot



MELK, MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

Melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten bevatten koolhydraten. Bij melkproducten is dit onder de vorm van lactose (= melksuiker) en bij sojaproducten onder de vorm van sucrose. Deze producten kunnen de bloedsuikergehaltes beïnvloeden.

Er wordt aanbevolen om tussen de 250 en 500 ml melkproducten (= melk, yoghurt, kaas) per dag te consumeren.



Bij voorkeur

- magere en halfvolle melk
- ongesuikerde karnemelk
- magere en halfvolle, ongesuikerde natuuryoghurt
- niet-gearomatiseerde, calciumverrijkte sojadrink of sojayoghurt
- kefir op basis van halfvolle melk
- koffiemelk met goede vetzuur-samenstelling

Ter afwisseling

- magere of halfvolle chocomelk met vermelding "zonder toegevoegde suiker"
- zelfbereide chocolademelk van magere of halfvolle melk, ongesuikerd instant cacao-poeder en kunstmatig zoetmiddel
- yoghurt: mager of halfvol, al dan niet met fruit en kunstmatig gezoet
- light gefermenteerde melkdranken zonder suiker, ayran
- pudding: zelf bereid van magere of halfvolle melk en kunstmatig gezoet of kant-en-klaar met vermelding "zonder toegevoegd suiker"
- light ijs: kunstmatig gezoet en vetarm
- roomvervanger op basis van soja (ook light)
- light room (max. 8-15% vet)

Af te raden

- volle melk en volle melkdranken
- gesuikerde karnemelk en karnemelkdesserts
- gesuikerde (fruit)yoghurt
- gesuikerde chocomelk
- gearomatiseerde sojadrink
- kant en klare gesuikerde melkdesserts
- gesuikerd ijs: roomijs, yoghurtijs, soja-ijs
- koffieroom, koffiemelk
- gecondenseerde melk
- slagroom, volle room



KAAS

Kaas bevat geen koolhydraten, uitgezonderd platte kaas met fruit. In kaas zit veel verzadigd vet en zout: kies daarom voor magere of halfvette kazen, verse kaas en platte kaas.

Er wordt aanbevolen om maximum 50 gram kaas per dag te eten.

Bij voorkeur

- magere platte kaas natuur
- cottage cheese
- magere platte kaas met fruit (zonder toegevoegd suiker)
- magere verse kaas
- magere smeerkaas en magere smeltkaas
- magere halfvaste kaas
- magere vaste kaas (20+, 30+)
opmerking: 20+ = < 12 g vet /100 g
30+ = < 18 g vet /100 g

Af te raden

- volle platte kaas
- volle verse kaas
- vette smeerkaas en vette smeltkaas
- vaste kaas > 30+
- gegiste kazen, Franse kazen



VLEES

Vlees is een bron van eiwitten en bepaalde vitamines en mineralen. Het heeft ook een relatief hoog gehalte aan verzadigd vet. In bereidingen zoals worst en gehakt zit bovendien veel zout.

Probeer de inname van vlees te beperken tot maximum 130 gram per dag. Varieer met bijvoorbeeld vis, ei of vleesvervangers. Eet maximaal 300 gram rood vlees per week. Bewerkt vlees eet je best zo weinig mogelijk. Kies voornamelijk voor mager vlees. Vlees bevat geen koolhydraten, met uitzondering van gepaneerd vlees en beulingen.

Bij voorkeur (zeer mager tot mager)

- rund: biefstuk, gebrad, rosbief, schenkel, tournedos
- kalf: kalfsoester, kalfslapje, gebrad, filetkotelet
- varken: varkenshaas, ham, mignonet, oester, filetkotelet
- paard: alle soorten
- lam: filet
- schaap: filet, schapenbout
- gevogelte: kalkoenborst, kalkoenbout, kippenborst, kippenbout
- andere: haas, konijn, ree, hert, fazant, struisvogel, bizon

Ter afwisseling

- kalfsgehakt, rundergehakt, runderhamburger, runderworst, gevogelte-worst, gevogeltegehakt

Af te raden (halfvet, vet tot zeer vet)

- rund: entrecote
- varken: gehakt, karbonade, tong, (braad)worst, ribbetjes, spek
- lamsborst, lamsgehakt, schapengehakt
- orgaanvlees: hersenen, nieren, lever, zwezerik
- andere: rundvarkengehakt, worst-soorten bereid met varken-, rund- of schapenvlees, beulingen
- gefrituurde vleessoorten



VLEESWAREN

Je beperkt de hoeveelheid bewerkte vleeswaren best tot maximum 30 gram per week. Om de vleesinname te verminderen, kan je als boterhambeleg ook kiezen voor fruit (wel mee te rekenen in de aanbreng van koolhydraten), groenten, pure notenpasta, peulvruchtenspread zoals humus, eieren, kaas, ...

Vleeswaren bevatten geen koolhydraten.

Bij voorkeur (magere vleeswaren)

- gekookte ham, gerookte ham, bacon, casselerrib, filet d'anvers, filet de saxe, filet de york, filet d'ardenne, kalfsgebraad, kalkoenham, kipfilet, kiprollade, gekookte ossentong, paardenrookvlees, rosbief, runderrookvlees, varkensgebraad

Ter afwisseling

- vleessalade bereid met dressing

Af te raden (halfvet, vet tot zeer vet)

- corned beef, filet americain, vleesbrood, boerenpaté, hoofdvlees, leverpastei, rauwe ham, spek, salami, toebereide vleessalade (kipsalade, vleessalade), worstsoorten (boterhamworst, cervelaatworst, witte beuling, zwarte beuling)





Eet 1 maal per week vis, schaal- of schelpdieren en kies bij voorkeur vette vis. Vette vis is immers rijk aan omega 3-vetzuren. Beperk je portie vis tot ongeveer 130 gram. Vis bevat geen koolhydraten uitgezonderd onder de gepaneerde vorm.

Bij voorkeur

- mager (< 2 g vet /100 g): griet, kabeljauw, koolvis, kikkerbil, leng, pieterman, pollak, rivierbaars, rode poon, rog, schar, schelvis, schol (pladijs), snoek, surimi, tong, tonijn, victoriabaars, wijting, zeeduivel, zeewolf, zeelt
- halfvet (2-10 g vet/100 g): ansjovis, forel, heilbot, karper, roodbaars, tarbot, zalmforel, zeepaling, zwaardvis
- vet (> 10 g vet/100 g): haring, makreel, rivierpaling, sardien, sprout, zalm
- visconserven in eigen nat of in olijfolie (olie laten uitlekken)
- schaal- en schelpdieren: grijze garnaal, langoustine, inktvis, krab, octopus, oester, rivierkreeft, zee-kreeft, scampi, mosselen, st.-jakobsschelp

Ter afwisseling

- zelfbereide vissalade met dressing
- gerookte vis

Af te raden

- vissalade zelfbereid met dressing



Eieren bevatten geen koolhydraten. Ze zijn wel een bron van eiwitten en vetten, ijzer en vitamine B12. Eieren zijn een goed alternatief om vlees te vervangen.

Bij voorkeur

- max. 6 eieren per week (inclusief bereidingen)



VLEESVERVANGERS

Je doet er goed aan om minstens één keer per week vlees te vervangen door een vegetarisch alternatief. Dit kan door plantaardige voedingsmiddelen, zoals peulvruchten (linzen, kikkererwten, witte bonen), maar ook door tofu, tempeh, seitan en mycoproteïne.

Ook peulvruchten zijn een goed alternatief om vlees te vervangen. Let wel: peulvruchten bevatten veel eiwitten, maar ook meer koolhydraten. Peulvruchten hebben dus een effect op je bloedsuikerspiegel. Ook groenteburgers bevatten doorgaans koolhydraten en kunnen de bloedsuikerspiegel beïnvloeden.

Een goede plantaardige vleesvervanger bevat meer dan 10 gram eiwitten per 100 gram, minder dan 10 gram vet per 100 gram en bevat vitamine B12 en ijzer. Vleesvervangers kunnen ook een bron van zout zijn. Let er dus best op dat de vleesvervanger minder dan 1,6 gram zout per 100 gram bevat.

Bij voorkeur

- peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ... (gedroogd en zelfbereid of uit blik)
- tofu
- tempeh
- seitan
- mycoproteïne (vb. quorn)

Ter afwisseling

- groenteburger

Af te raden

- gepaneerde groenteburger
- gepaneerde quornburger



NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden helpen het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Ze bevatten een hoog vetpercentage, maar gelukkig zijn het vooral goede, onverzadigde vetten. Ze bevatten ook veel eiwitten en vezels.

Kies voor pure, onbewerkte en ongezouten noten en zaden. Dagelijks mag je een handvol noten (25 gram) eten.

Noten hebben geen invloed op je bloedsuikerwaarden, uitgezonderd cashewnoten en kastanjes.

Bij voorkeur

- ongezouten noten en zaden
- noten- en zadenpasta zonder toevoeging van suiker en/of zout

Ter afwisseling

- gezouten noten

Af te raden

- noten- en zadenpasta met toevoeging van suiker en/of zout
- noten met krokant korstje
- noten met chocolade of suikerlaagje



SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Olie is vet dat een plantaardige oorsprong heeft en rijk is aan onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren hebben een gunstig effect op je gezondheid. Boter bevat meer verzadigde vetten. Ook kokos- en palmvet zijn rijk aan verzadigd vet. Een teveel aan verzadigde vetzuren verhoogt de slechte cholesterol (LDL).

Wees matig met vetstoffen en beperk vooral het gebruik van verzadigde vetstoffen. De aanbeveling voor een volwassene is een mespunt smeervet per sneede brood en 1 eetlepel bereidingsvet bij de warme maaltijd. Beperk ook het gebruik van gefrituurde gerechten tot maximum 1x/14 dagen.

Vetstoffen bevatten geen koolhydraten.

Bij voorkeur

- minarine
- zachte margarine smeerbaar bij koelkasttemperatuur (max. 1/3 verzadigd vet van de totale hoeveelheid vet)
- zachte bak- en braadvetten (verpakt in een vlotje of vloeibaar)
- olie (uitgezonderd voor kokos en palmolie)
- frituurolie

Af te raden

- boter
- harde margarines (> 1/3 verzadigde vetzuren, in blok of wikkel verpakt)
- reuzel
- frituurvet (vast bij kamertemperatuur)
- kokos- en palmvet of -olie



SAUZEN

Sauzen kunnen extra smaak geven aan een maaltijd. Sauzen zijn echter energierijk. Hierom wordt de inname ervan best beperkt.

Gebonden sauzen en ketchup bevatten koolhydraten. Zij hebben dus een effect op je bloedsuikerwaarden.

Bij voorkeur

- light mayonaise (< 20-30 g vet/100 g)
- zelfbereide magere yoghurt/platte kaassaus
- tomatenketchup, (in beperkte mate) ketchup met verlaagd suikergehalte, mosterd, pickles
- slasaus, dressing en vinaigrettesaus (< 20-30 g vet/100 g)
- zelfbereide magere vleessaus, tomaatensaus, groentesaus zonder of met weinig vetstof

Ter afwisseling

- mayonaise en alle afgeleide sauzen



RESTGROEP

Deze producten leveren geen bijdrage in een gezonde voeding en worden best zoveel mogelijk beperkt.

Bij voorkeur

- volkorenkoeken, droge koekjes (vb. nicnac, maria, vitabis, betterfood, soldatenkoek, choco as, rijst- en maïswafel, petit beurre, peperkoek)

Ter afwisseling

- vruchtenbeleg met verlaagd suiker

Af te raden

- confituur, gelei, marmelade, Luikse stroop
- kristalsuiker, kandisuiker, bloemsuiker, honing, ahorn- en agavesiroop, kokosbloesemsuiker
- gesuikerde snoepjes, gometjes
- aperitiefkoekjes, chips
- fantasiekoekjes, chocoladekoekjes, chocolade, pralines, snoeprepen, gewone chocopasta, speculaaspasta
- alle gebak en patisserie



Extra informatie



ZOETSTOFFEN

Om de inname van toegevoegde suikers te beperken zijn zoetstoffen een alternatief. Zoetstoffen hebben een verwaarloosbare invloed op de bloedsuikerwaarde en brengen weinig tot geen energie aan.

Voor elke intensieve zoetstof (vb. aspartaam, acesulfaam K, cyclamaat, sacharine, thaumatine, neohesperidine, sucralose en steviolglycosiden) is wél een **ADI-waarde** (= aanvaardbare dagelijkse inname) vastgelegd. Door het aantal voedingsmiddelen waarin een zoetstof mag worden verwerkt te beperken en maximale gebruiksdosissen per product vast te leggen, kan de overheid helpen te voorkomen dat de ADI wordt overschreden. Hierbij wordt ook rekening gehouden met kwetsbare groepen zoals kinderen en zwangere vrouwen.

Iedereen wordt aangeraden om matig om te gaan met light frisdranken en kunstmatige zoetstoffen.



DIETPRODUCTEN

Je kan een heel aanbod aan producten voor diabeten, zoals dieetkoekjes, dieetchocolade en dieetgebak kopen. Bij deze producten wordt suiker doorgaans vervangen door extensieve zoetstoffen, zoals tagatose of polyolen (isomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol).

Deze dieetproducten zijn niet altijd aan te raden. Ze bevatten vaak meer vet (hoofdzakelijk verzadigd vet) en dus ook meer energie dan de gewone voedingsmiddelen.

Ook zijn ze niet steeds koolhydraatarm door de aanwezigheid van natuurlijke suikers. Bovendien zijn deze producten meestal duurder.



ALCOHOL

Een foetus in ontwikkeling is gevoelig voor de schadelijke effecten van alcohol. Gebruik dus geen alcohol tijdens de zwangerschap. Alcoholvrij bier of wijn is geen goed alternatief. Het koolhydraatgehalte ligt vaak hoger dan in gewone bier- of wijnsoorten.



UIT ETEN

Uit eten gaan kan best. Belangrijk is wel om het bloedsuikergehalte binnen de grenzen te houden.

Laat je niet verrassen door de hoeveelheid koolhydraten. Koolhydraten vinden we terug onder vorm van zetmeel (brood, toast, aardappelen, rijst, frieten, pasta) en suiker (zoetigheden, dessert, frisdrank).

Eten op restaurant bevat vaak meer vet dan thuis. Daarom is het verstandig niet te vette gerechten te kiezen. Bereidingen met room en gefrituurde gerechten bevatten veel vet. Overleg met je arts, diabetesverpleegkundige of diëtiste i.v.m. het tijdstip van je maaltijd.



BEWEGING

Beweging heeft een gunstige invloed op de gezondheid. Bij beweging wordt extra energie verbruikt. Daardoor zal er meer glucose door de cellen opgenomen worden en het bloedsuikergehalte dalen.





LISTERIOSE

Listeriose is een infectieziekte die wordt veroorzaakt door de bacterie *Listeria monocytogenes*. Als je zwanger bent, ben je gevoeliger voor een listeria-infectie.

Voorzorgsmaatregelen:

- Koken en voldoende verhitten van voedingsmiddelen vernietigt de bacterie.
- De bacterie kan zich niet vermenigvuldigen bij een temperatuur onder het vriespunt. Ingevroren voedingsmiddelen zijn dus veilig op voorwaarde dat je ze na het ontdooien meteen op eet of bereidt.
- De bacterie kan in de koelkast overleven, maar ontwikkelt hier wel langzamer. Bewaar producten die gekoeld bewaard moeten worden ook werkelijk in de koelkast.
- Eet enkel versbereid voedsel of voorverpakte producten ruim voor het verstrijken van de houdbaarheidsdatum.
- Eet geen rauwe dierlijke producten (rauw vlees, rauwe vis, rauwe eieren, rauwe melk). Deze moet je vóór het eten voldoende verhitten.
- Vleeswaren zoals rauwe ham, rookvlees, bacon en worstsoorten zijn bewerkt waardoor je ze zonder probleem kan eten.
- Eet geen gerookte (voorverpakte) vis, zoals gerookte zalm, forel, paling en makreel. Ingevroren vis is wel veilig. De vis moet na het ontdooien direct opgegeten of bereid worden. Verse gebakken, gegrilde of gepocheerde vis is geen probleem.
- Eet geen zachte kazen op basis van rauwe melk (au lait cru). Bepaalde schimmelkazen zoals Roquefort, Camembert, Brie en Gorgonzola kunnen bereid zijn met rauwe melk. Kijk steeds op de verpakking of de kaas is bereid met rauwe of gepasteuriseerde melk. Alle vaste kazen (Gouda, Emmentaler, Edam, Parmezaan, Gruyère), smeerkaas, platte kaas en cottage cheese zijn wel veilig om op te eten.
- Was rauwe groenten zeer goed, evenals het keukengerei wat daarmee in aanraking komt.
- Was altijd jouw handen voor elke maaltijd en na elk contact met groenten, fruit en rauw vlees of vis.



TOXOPLASMOSE

Toxoplasmose is een infectieziekte veroorzaakt door de parasiet *Toxoplasma gondii*. Je kunt er mee in contact komen door het eten van besmet rauw vlees en rauwe groenten of via uitwerpselen van katten. Vandaar dat er ook gesproken wordt van 'kattenziekte'. Verhitten van vlees en groenten neemt het risico weg, ook invriezen tot minstens -20°C is afdoende. Het wassen van groenten vermindert het risico.

Voorzorgsmaatregelen:

- Verhit voedsel voldoende.
- Eet geen rauw of half doorbakken vlees. Pas op met barbecue, rosbief, gemarineerd en gerookt vlees.
- Was groenten en fruit altijd zeer grondig.
- Geef de voorkeur aan gekookte groenten als je buitenshuis gaat eten.
- Was steeds jouw handen voor elke maaltijd en na elk contact met groenten, fruit en rauw vlees.
- Laat de kattenbak door iemand anders schoonmaken. Als dit niet mogelijk is, draag je hiervoor handschoenen.
- Draag altijd handschoenen om in de tuin te werken.



SALMONELLA

Salmonella is een darmbacterie die via uitwerpselen van mens en dier in het milieu, water en levensmiddelen kan terecht komen. Zwangere vrouwen zijn gevoelig voor Salmonellabesmettingen.

Voorzorgsmaatregelen:

- Verhit vlees en rauwe (niet-gepasteuriseerde) melk door en door.
- Bak eieren voldoende gaar of kook ze hard. Vermijd spiegeleieren en een zacht gekookt eitje.
- Eet geen gerechten waar rauwe eieren in verwerkt zijn, zoals aardappelpuree, bavaois, zelfgemaakte mayonaise. Mayonaise die je in de supermarkt koopt, is wel veilig.

Wij wensen jou veel succes!

Bronnen

- Voedingsprotocol bij diabetes, 2021, Diabetes Liga
- www.gezondleven.be
- Leven met diabetes type 2, Alles over voeding, beweging en medicatie, controle..., 2017, Diabetes Liga
- Voedingsaanbevelingen voor België 2016, HGR
- Voedingsaanbevelingen voor Belgische bevolking met een focus op voedingsmiddelen, 2019, HGR
- www.kindengezin.be

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50006500 (B) - 50120884 (R)

versie: 05/04/2022

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: An Smet, diëtiste campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

