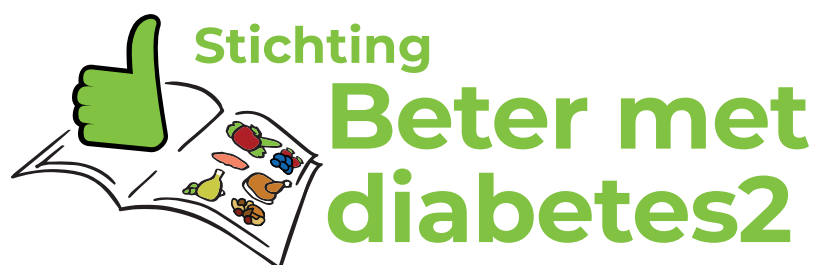


Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2, overgewicht en het metaboolyndroom

Colofon

Auteur:	Els van Beek - van Kampen - POH-S Praktijk Mozaiek Rotterdam
Website:	www.betermetdiabetes.nl - door Koos van Kampen
E-mail adres:	info@betermetdiabetes.nl
Advisering:	Tamara de Weijer - Huisarts, oprichter en bestuurslid Vereniging Arts en Leefstijl Janneke Michiels - Kaderhuisarts hart- en vaatziekten Jan Galesloot - Huisarts Karine Hoenderdos - Diëtist en journalist Karina Schenk - Diëtist (Het persoonlijke dieet) Connie Hoek - Diëtist (Hoek&Co Diëtisten) Dounia Arharbi - Diëtist Kim Brouwers - Diëtist Ilona Zuurmond - Adviseur bij Vereniging Arts en Leefstijl Chantal Weijman - Leefstijlcoach
Met medewerking van:	Gezondheidscentrum Lijn 2 Rotterdam
Gebruikte bronnen:	NDF Voedingsrichtlijn diabetes Diabetes type 2 maak jezelf beter, Karine Hoenderdos en Hanno Pijl
Druk en distributie:	DMDR 5e druk mei 2022 oplage 15000
Vormgeving en lay-out:	Jesse Slabbekoorn
Fotografie:	Shutterstock Theo Nachtegaal
Subsidie:	Diabetes Fonds



Pijlers voor een gezonde leefstijl



Gezonde voeding



Water



Sociale verbinding



Bewegen



Ontspannen



Goed slapen

Bevat veel koolhydraten: **X**



Suiker

Honing

Wit- en bruin brood



Witte pasta



Vermicelli & Noedels



Bloem



Aardappel



Zoete aardappel



Cassave



Witte rijst



Couscous



Popcorn & mais

Bevat weinig koolhydraten:



Groente



Vlees



Vis



Kip



Kaas



Eieren



Volle yoghurt
en kwark



Olijfolie

Bevat veel koolhydraten: **X**



Snoepgoed



Koekjes



Gebak



Pakistaanse lekkernij



Chocolade



Kauwgom
(Ook niet met suikervervangers)



Baklava



Brewat



Ontbijtkoek



Energie repen



Gedroogd fruit

Bevat minder koolhydraten:



Kruiden



Gember



Avocado



Noten



Pitten en zaden



Kokos



Tempeh



Tofu



Sopropo



Edamamé boontjes



Wortelpeterselie
*Lekker om te bakken
(i.p.v. patat)*

Fruit met veel suikers: X



Ananas



Appel



Peer



Banaan



Blauwe druiven



Witte druiven



Kaki



Kersen



Mango



Vijgen
(Verse en gedroogde)



Gedroogde
cranberries



Gedroogde
abrikozen



Rozijnen



Dadels

Fruit met minder suikers:

Vers of diepvries. 1 schaalpje is 100 gram



Aardbeien
(1 schaalpje)



Blauwe bessen
(1 schaalpje)



Frambozen
(1 schaalpje)



Watermeloen
(1 schaalpje)



Cranberries
(1 schaalpje)



Abrikoos
(1 stuks)



Grapefruit
(1 stuks)



Kiwi
(1 stuks)



Sinaasappel
(1 stuks)



Mandarijn
(1 stuks)



Nectarine
(1 stuks)



Papaja
(1 stuks)



Guave
(1 stuks)



Perzik
(1 stuks)



Pruim
(1 stuks)

Wat is niet goed om te eten: **X**



Rijstwafel/beschuit



Ontbijtgranen



Kant en klare
fruityoghurt



Pita brood



Marokkaans/
Turks brood



Chapati/roti



Paneermeel



Bladerdeeg



Pizza



Bara



Gefrituurde snacks



Chips



Bewerkt vlees

Wat is goed om te eten:



Tasty brood of Tasty cracker
(1 stuk per dag)



Koolhydraatbeperkt brood
(1 stuk per dag)



Zaden- notenbrood



Zaden- pittencrackers



**100% Pindakaas
notenpasta**



**Volle yoghurt en
kwark**



**Griekse en Turkse
yoghurt 10% vet**



**Tapenade, pesto,
mayonaise zonder
suiker**



Bloemkoolpuree



**Bloemkool/
Broccolirijst**



Courgetti

Wat is niet goed om te drinken: **X**



Frisdrank



Light / Zero sugar
frisdrank



Energie drank



Vitaminewater



Alcohol



Fernandes



Smoothies



Sap

Wat is goed om te drinken:



Water
8 grote glazen per dag



Water met fruit



Koffie
(zonder suiker)



Thee
(zonder suiker)



**Gember- en
muntthee**

Let op suiker in uw eten

4 gram koolhydraten = 1 suikerklontje



Ketchup (100gr)



Kaki fruit



Maiskolf



Ontbijtkoek



Krentenbol



Japanse mix (100gr)



Sinaasappelsap



Smoothie



Bakbanaan

Voor af en toe

(1 a 2 maal per week 1 opscheplepel)



Zilvervliesrijst



Volkoren pasta



Bulgur



Quinoa



Volkoren couscous



Peulvruchten



Haver



Vleesvervanger
(pas op de koolhydraten
en zout)



Olijven
(bevat veel zout)



Volle melk
(pas op, bevat melksuikers)



+70% Pure chocolade

Recept Pitten en zadenmix

Voor in de yoghurt



Ingrediënten:



200 gr. lijnzaad



100 gr. zonnebloempitten



100 gr. pompoenpitten



50 gr. hennepzaad



50 gr. chiazaad



50 gr. kokoschips



50 gr. cacaonibs

Tip:

Handje fruit toevoegen



Blauwe bessen



Frambozen



Aardbeien

Handje noten toevoegen



Koolhydraatbeperkt ontbijt



Yoghurt met pitten, zaden en rood fruit



Avocado, spek, ei, tomaatjes en spinazie



Koolhydraatbeperkte pannenkoeken



Zaden/pitten crackers



Chiapap met rood fruit



Oopsies



Omelet met gerookte zalm



Zaden en notenbrood

Koolhydraatbeperkte lunch



Komkommer met ham en roomkaas



Gevulde paprika



Groente-eimuffins



Avocado met ei en tonijn



Tonijn salade



Roerei met groenten



Rauwkost met hüttenkäse



Soep

(zonder aardappel, vermicelli, bloem of griesmeel)

Koolhydraatbeperkt avondeten



Shakshuka



Kip tajine



Groente curry



Nasi van
bloemkoolrijst



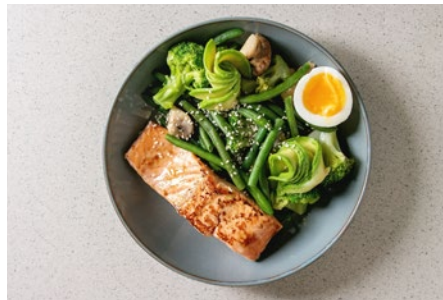
Gevulde aubergine



Courgetti Bolognese



Paprika nacho's



Gegrilde zalm,
avocado en broccoli



Vegetarische quinoa
salade



Sushi met avocado
en bloemkoolrijst



Kiphutspot met
bloemkoolrijst

Recept Koolhydraatbeperkte pannenkoeken



Ingrediënten: Voor 2 personen

- 3 eieren
- 125 ml volle melk of kokosmelk
- 50 gram amandelmeel (gemaakt van gemalen amandelen)
- Kaneelpoeder
- Snufje zout
- 2 eetlepels olie

Serveertip:

Serveer met rood fruit



Bereiding:

Klop alle ingrediënten door elkaar. Bak de pannenkoekjes en draai ze voorzichtig om. Ze zijn wat minder stevig dan normale pannenkoeken.

Recept uit Diabetes type 2? Maak jezelf beter

Tips voor gezonde leefstijl



Kook je eten zoveel mogelijk zelf: kant en klaar producten bevatten vaak veel zout en suiker.



Groenten zijn de basis van uw voeding. Minstens 300 gram per dag. Vers of diepvries.



Drink water, koffie/thee **zonder suiker en zoetstof**. Geen frisdrank of sap. Ook niet vers geperst.



Eet genoeg vet: neem volle melkproducten zoals kwark, yoghurt en kaas.



Eet dagelijks gezonde vetten zoals: vette vis, olijfolie, olijven, zaden en pitten en avocado.



Eet **3** maal per dag, neem daarbij voldoende vetten, eiwitten en groente. Vermijd tussendoortjes.



Zoek een manier om met stress om te gaan: in de natuur wandelen, yoga, cursus omgaan met stress.



Beweeg een uur per dag.



Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol.

Lees de etiketten

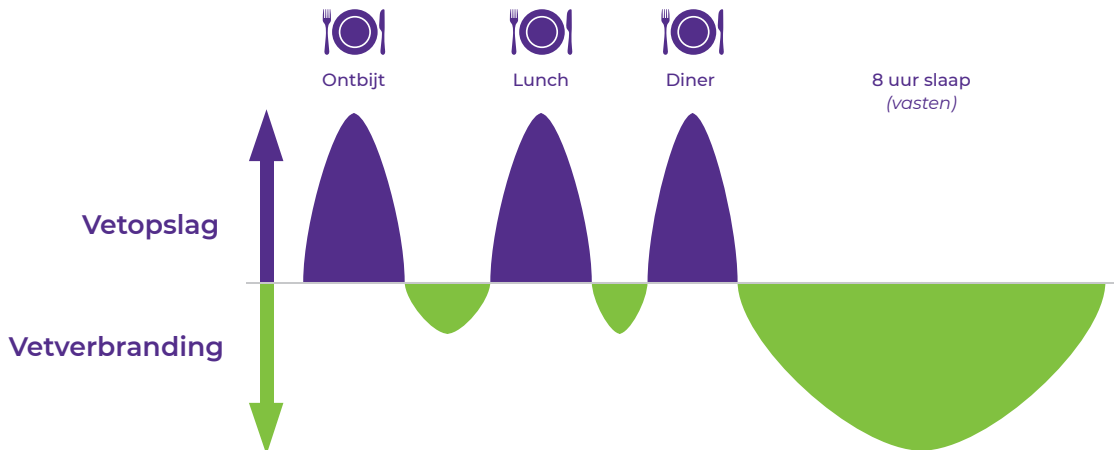
	VOEDINGSWAARDEN		RI**
	per 100 g:	per reep (ca. 10,9 g):	
Energie	1736 kJ 412 kcal	189 kJ 45 kcal	2% 2%
Vetten, waarvan	9,0 g	1,0 g	1%
verzadigde vetzuren	0,7 g	<0,1 g	<1%
Koolhydraten, waarvan	71 g	7,7 g	
suikers	15 g	1,6 g	
Vezels	8,9 g	1,0 g	
Eiwitten	8,4 g	0,9 g	2%
Zout	0,42 g	0,05 g	<1%

Deze verpakking bevat 8x2 stuks.
 **RI = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal).

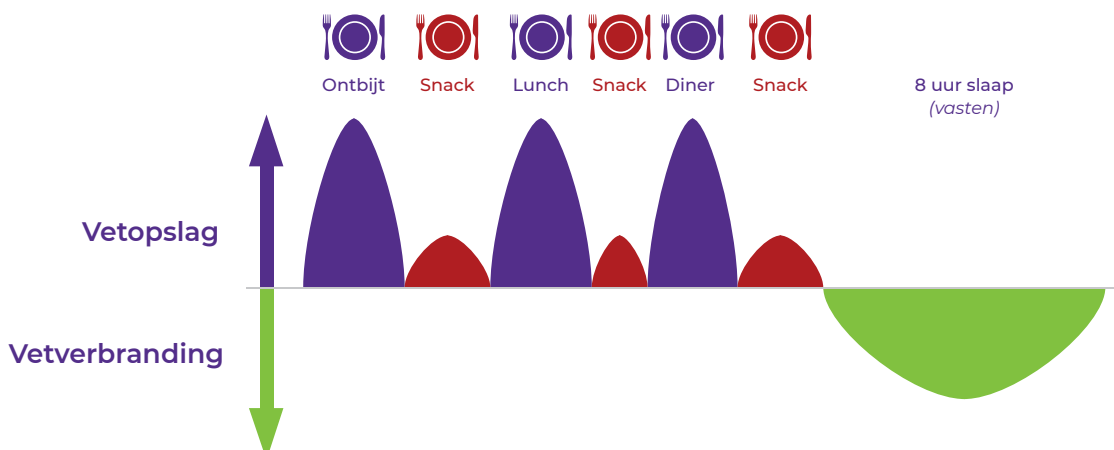
Let hier op

4 gram koolhydraten is 1 suikerklontje
 (Kies producten met minder dan 10 gram koolhydraten per 100 gram.)

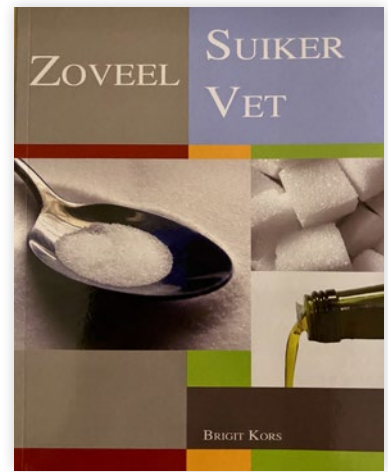
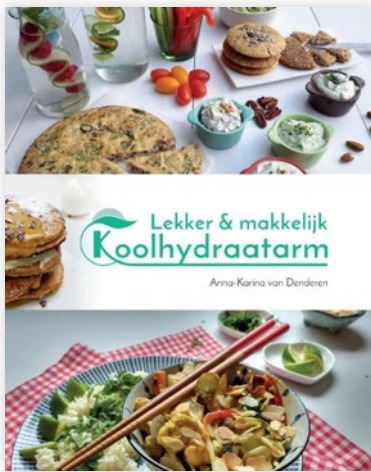
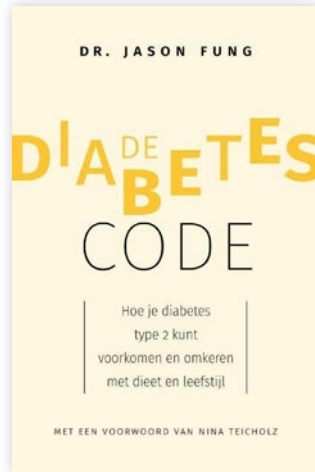
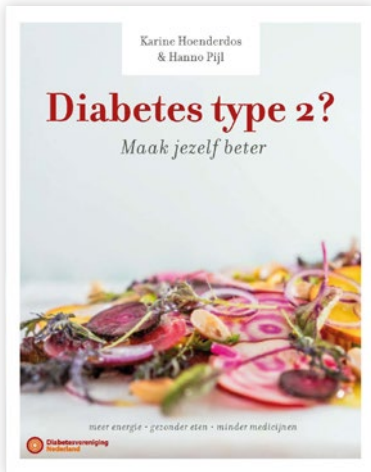
Eet 3 keer per dag



VAKER ETEN = NIET AFVALLEN



Boeken & Websites



Koolhydraatarme voedings- en informatie websites:

Info:

<https://www.diabetesfonds.nl>

<https://www.doktertamara.nl>

<https://www.keerdiabetesom.nl>

<https://www.eetstoplicht.nl>

<https://www.artsenleefstijl.nl>

Recepten:

<https://www.oanhskitchen.nl>

<https://www.diabetesfonds.nl/recepten>

<https://www.koolhydraatarmrecept.nl>

<https://www.koolhydraatarmrecepten.net>

Op Pinterest en Facebook zijn ook veel koolhydraatarme recepten te vinden



Voor het bestellen van meer exemplaren:

www.betermetdiabetes.nl

www.artsenleefstijl.nl