

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Diabetes type 2 bij ouderen

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtik.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089/80 68 10

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding	3
2. De voedingsdriehoek	4
3. De bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen	11
6. Productinformatie	23
7. Extra informatie	25

01 INLEIDING

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies voor diabetes type 2 bij ouderen.

Diabetes type 2 wordt gekenmerkt door een verhoogde bloedsuikerspiegel, ook wel hyperglycemie genoemd. Dit is het gevolg van een verstoorde werking van het hormoon insuline, dat instaat voor de opname van suiker uit het bloed. Bij diabetes type 2 maakt het lichaam onvoldoende insuline aan. Daarnaast zijn de cellen van het lichaam minder gevoelig voor insuline. Hierdoor blijft er te veel suiker in het bloed.

Hyperglycemie kan leiden tot een aantal acute en chronische complicaties zoals aantasting van de ogen, nieren en zenuwen en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Een te hoge bloedsuikerspiegel kan daarom best vermeden worden. Aan de andere kant heeft ook een te lage bloedsuikerspiegel, hypoglycemie, onaangename gevolgen. Zo kan hypoglycemie leiden tot zweten, beven, hoofdpijn, hartkloppingen, verwardheid, onscherp zien en bewusteloosheid. Hypoglycemie verhoogt dan ook het risico op vallen. Zowel hyper- als hypoglycemie kunnen voorkomen worden door een gezonde levensstijl, kleine aanpassingen in uw voedingspatroon en eventueel medicatie.

02 DE VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 DE BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Zit minder lang stil én beweeg meer.**
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 Pak het stap voor stap aan.** Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.
- 3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.
- 5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.
- 6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.
- 7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie.** Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.
- 8 Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

Om de bloedsuikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden en complicaties door glycemiepieken te vermijden, is het belangrijk om gezond te eten. Een gezonde voeding is evenwichtig, gevarieerd en gebaseerd op de voedingsdriehoek. Bij diabetes is er extra aandacht nodig voor koolhydraten, vetten en eiwitten.

Koolhydraten

Er wordt onderscheid gemaakt tussen enkelvoudige en meervoudige koolhydraten. Enkelvoudige koolhydraten, ook wel 'snelle suikers' genoemd, zijn van nature aanwezig in fruit, melkproducten en producten zoals honing en agavesiroop. Suikers worden ook vaak toegevoegd aan voedingsmiddelen om ze een zoete smaak te geven. Enkelvoudige suikers leiden vaak tot een snelle suikerpiek en schommelingen in de bloedsuikerspiegel. Het is daarom aangeraden om de voorkeur te geven aan voedingsmiddelen waarvan is aangetoond dat ze gezondheidswinst leveren. Denk hierbij aan fruit en melkproducten die naast enkelvoudige suikers ook veel vitaminen en mineralen bevatten.

Opgelet: fruit is gezond, maar bevat van nature veel suikers. Eet daarom maximum 3 porties fruit verspreid over de dag. In paragraaf 7 wordt dit verder toegelicht.

Voedingsmiddelen die vaak veel toegevoegde suikers bevatten zijn sappen, frisdranken, snoepgoed, koeken, zoet beleg en zoete desserts. Wilt u toch iets zoet, kan u kiezen voor voedingsmiddelen waar suiker wordt vervangen door zoetstof. Zoetstoffen hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel en leveren nagenoeg geen energie. Om te voorkomen dat u gewend raakt aan een zoete smaak, kan u het gebruik hiervan best toch beperken. 'Natuurlijke suikers' zoals honing, agavesiroop en ahornsiroop zijn geen goede alternatieven voor tafelsuiker.

Opgelet: overmatig gebruik van polyolen, een soort zoetstof, kan leiden tot darmklachten (bv. sorbitol, maltitol, xylitol, ...).

Opgelet: producten met zoetstoffen zijn niet noodzakelijk 'gezond'. Ze bevatten soms veel (verzadigde) vetten. Controleer daarom steeds de verpakking.

Meervoudige of complexe, koolhydraten worden trager verteerd en voorkomen zo sterke schommelingen van uw bloedsuikerspiegel. Complexe koolhydraten kunnen onderverdeeld worden in zetmeel en voedingsvezels. Zetmeel vindt u terug in aardappelen, volkoren producten, bruine rijst en peulvruchten.

Kies tenslotte regelmatig voor vezelrijke producten zoals aardappelen, volkoren producten, bruine rijst, groenten, peulvruchten en fruit. Vezels helpen bij het stabiel houden van de bloedsuikerspiegel. Bovendien geven vezels u een verzadigd gevoel, verbeteren ze de darmwerking en hebben ze een cholesterolverlagend effect.

BEPERK VRIJE SUIKERS	VOORKEURS BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN
toegevoegde suikers   zelf toegevoegd	  groenten/fruit (geen sap) peulvruchten
geconcentreerde suikers   	  volle granen (volkoren brood/pasta, zilvervliesrijst, haver-mout) aardappelen
• GELEIDELIJK AAN VERMINDEREN • BEWUST GENIETEN VAN KLEINE PORTIE	 melk (lactose)

Vetten

Vetten zijn een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten verhogen de cholesterolwaarden en het risico op hart- en vaatziekten. Ze worden daarom ook wel 'slechte' vetten genoemd. Verzadigde vetzuren zijn voornamelijk terug te vinden in boter, vet vlees, vette kaas, eidooiers, volle melkproducten, palm- en kokosolie. Matig daarom uw inname van deze voedingsmiddelen. Onverzadigde vetten, of 'goede' vetten, daarentegen hebben een eerder gunstig effect op de cholesterolwaarden en verminderen zo mogelijk het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetten zijn terug te vinden in plantaardige oliën (behalve kokos- en palmolie!), vette vis, noten en zaden.

Smeer- en bereidingsvetten worden bij voorkeur vervangen door zachte vetstoffen zoals margarine, vloeibare bak- en braadvetten of plantaardige oliën.



Eiwitten

Ouder worden leidt tot een verlies aan spiermassa. Om dit verlies te beperken en uw spierkracht optimaal te houden, is het belangrijk voldoende eiwitten in te nemen. Bovendien zouden eiwitten de afscheiding van insuline stimuleren, met als gevolg een iets minder sterke stijging van uw bloedsuikerspiegel na de maaltijd. Melk en melkproducten, vis, vlees, peulvruchten en eieren zijn belangrijke eiwitbronnen in onze voeding.

Algemene tips:

- Controleer uw bloedsuikerspiegel. Glycemiestreefwaarden dienen individueel bepaald te worden. Contacteer hiervoor uw behandelende arts of diabeteseducator.
- Neem de maaltijden bij voorkeur op vaste tijdstippen en gelijk verspreid over de dag. 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Als koolhydraten gelijkmatig opgenomen worden kan het lichaam ze beter verwerken. Dit vermindert ook de kans op hypoglycemie.
- Behoud een gezond gewicht. Zowel overgewicht als ondergewicht kan u beter vermijden. Overgewicht verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Vet in de buikstreek zorgt ervoor dat de lichaamscellen minder gevoelig worden voor insuline. Ondergewicht kan dan weer leiden tot een verlies aan kracht en conditie.
- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging maakt uw lichaam gevoeliger voor insuline en helpt u een gezond gewicht te behouden. Bovendien is beweging essentieel voor het behouden van uw spiermassa. Bij een uitzonderlijke fysieke inspanning wordt er meer suiker verbruikt. Om een hypoglycemie, te vermijden kan het nodig zijn om een extra koolhydraatrijke snack te nemen (bv. pudding, yoghurt, boterham, fruit).
- Wees zuinig met zout. Zout heeft immers een verhogend effect op uw bloeddruk.
- Drink voldoende water (1,5 L/dag) om uitdroging te voorkomen.

- Gebruik alcohol met mate. Alcohol heeft een verlagend effect op de bloedsuikerspiegel. Indien u alcohol gebruikt, kan u dit best doen bij de maaltijd of combineren met een koolhydraatrijke snack (zie hierboven). Verder bevat alcohol veel energie en verhoogt het uw risico op hart- en vaatzieken. Beperk uw alcoholinname tot 2 consumpties (mannen) / 1 consumptie (vrouwen).
- Stop met roken. Roken versterkt immers alle gezondheidsrisico's die gekoppeld zijn aan diabetes.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevelen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom “aanbevelen” zijn de gezondste keuze. De kolom “te mijden” bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden. Voedingsmiddelen die aangeduid zijn met een * bevatten toegevoegde of snelle suikers die leiden tot schommelingen in uw bloedsuikerspiegel.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water	Groentesap	(Light) frisdranken en energydranken*
Gearomatiseerde waters (met zoetstof)	Fruitsappen en smoothies	Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of room*
Koffie, thee, cichorei zonder suiker, eventueel met zoetstof		Tafelbier, alcohol, alcoholvrije bieren

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten Diepvriesgroenten (onbereid) Groentesoep met 1 bouillonblokje / liter of 5g zout / liter, zonder room of vlees	Diepvriesgroenten (bereid) Conserven of gepekeld groenten, olijven Groentesoep met room, vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Groentechips Groentefrietjes Soep o.b.v. pakjes

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoegingen Fruit uit blik of glas op eigen sap		Gedroogd of gevriesdroogd fruit* Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, stroop,...* Fruit uit blik of glas op siroop*

Zie paragraaf 7 voor porties

Brood, Beschuitten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Volkoren-, rogge- of meergranenbrood	Bruin brood	Croissant, koffieboterkoeken
Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pita-brood	Wit-, toast-, suiker-, rozijnen- of melkbrood	Alle soorten koek en gebak
Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd	Witte pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pitabrood	Fantasie ontbijtgranen
Volkorenmeel en broodmix	Witte beschuit, crackers	Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...
Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...	Alle soorten koek en gebak zonder suiker	Muesli en/of granola met chocolade of suiker*
Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder chocolade en/of suiker	Ontbijtgranen zonder toevoegingen	(Volkoren) ontbijtgranen met chocolade of suiker*
Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen	Witte bloem, broodmix	

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Gekookte aardappelen	Gebakken aardappelen	Frieten, kroketten
Puree bereid zonder boter	Puree bereid met boter	Aardappelpuree in poedervorm
Volkoren deegwaren en rijstnoedels	Witte deegwaren	(Light) chips
Bruine rijst, bulgur, zilvervliesrijst, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh	Witte rijst of couscous	

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bruine en witte bonen,...) Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan Eieren	Vleesvervangers zoals (gepaneerde) groenteburgers, gepaneerde quorn	

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Ongezouten noten en zaden Dranken o.b.v. noten zonder suiker Notenpasta zonder toevoeging	Kokosnoot	Dranken op basis van noten met suiker Nootjes met korstje (paprikanootjes), gezouten noten Nootjes met chocolade (M&M's) Choco- of notenpasta met suiker

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkasttemperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlotje of vloeibaar) Alle oliën Frituurolie (mix van plantaardige oliën)		Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur)

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Verse en diepgevroren vis</i> Onbereide en niet gepaneerde visproducten Vis in blik (eigen nat) Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	<i>Toevoeging van olie</i> Gerookte of gepaneerde vis Surimi Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus) Vissalade (zelfbereid)	<i>Toevoeging van zout of mayonaise</i> Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaalkroketten Vissalade (kant-en- klaar)

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Vers vlees</i>	<i>Vers vlees, bewerkt</i>	<i>Bewerkt vlees / charcuterie</i>
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel)	Spek
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)	Filet américain, beuling, vleessalades, salami, paté
Kalkoenborst, kip	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham	
Vers paardenvlees of schapenvlees		
Haas, ree		
Wild gevogelte		

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Mager of halfvol</i>	<i>Mager of halfvol met toevoegingen</i>	<i>Vol</i>
Melk, Kefir, Ayrar, karnemelk	Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)	Dessert op basis van room (bv. chocomousse, roomijs, tiramisu,...)*
Yoghurt natuur	Yoghurt met zoetstof	Yoghurt met suiker*
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur	Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker*
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met zoetstof, desserts o.b.v. soja	Slagroom, gesuikerd*
	Room, koffieroom	
	Plantaardig alternatief voor room, light room	

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>≤ 20g vet per 100g kaas</i> Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella	<i>> 20g vet per 100g kaas</i> Brusselse kaas Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas, mascarpone	Snacks met kaas (smaak) Kaaskroket Dipsaus met kaas

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse en gedroogde kruiden (bv. oregano, tijm) Specerijen (bv. kaneel, peper) Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes	Dressing, vinaigrette Ketchup, mosterd	(Light) mayonaise Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Sterke of pikante kruiden: sambal, pickles,... Sojasaus, ketjap, vissaus

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en de alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

06 PRODUCTINFORMATIE

6.1 Producten

Confituur met een verminderd suikergehalte

- Aldia
- Céréal
- Damhert
- Effi
- Materne fruit light
- Prodia
- ...

Kunstmatige zoetmiddelen*

- Ti'light
- Canderel
- Cologran (Lidl)
- Delhaize zoetmiddel
- Fit & sweet (Colruyt)
- Zoetmiddel Kruidvat
- Tagatesse (Damhert)
- Natrena
- ...

*Opgelet: lees goed de gebruiksvoorwaarden, niet alle zoetstoffen zijn geschikt om te verhitten.

6.2 Etiket lezen

Suikers

- Kijk de ingrediëntenlijst na. Ingrediënten worden altijd in volgorde van hoeveelheid weergegeven. Staat suiker, glucose-fructosesiroop, honing,... vooraan in de ingrediëntenlijst? Dit wil zeggen dat suiker een groot deel van het voedingsmiddel uitmaakt.
- Vergelijk het 'dieetproduct' met wat u gewoonlijk eet. Laat u niet verleiden door termen als 'zonder toegevoegde suiker'. Vaak wordt er honing, agavesiroop en/of vruchtensiroop gebruikt ter vervanging van suiker.
- 'Natuurlijke suikers' zijn ook suikers en zullen dus ook uw bloedsuikerspiegel verhogen.

Vetten

- Smeer- en bereidingsvetten kunnen best niet meer dan 1/3 verzadigde vetzuren bevatten. Vergelijk hiervoor het totale vetgehalte met het gehalte verzadigde vetzuren.

07 EXTRA INFORMATIE

7.1 Hypo-en hyperglycemie

HYPOGLYCEMIE (< 70 mg/dl)

Symptomen

- Bleek worden
- Hongergevoel
- Beven, koud zweet
- Wazig zicht
- Bewustzijnsverlies

Oorzaken

- Te lage koolhydraatinname
- Te hoge insulinetoediening
- Wijziging tijdstip van medicatie
- Fysieke activiteit
- Alcoholinname
- Warmte

Wat moet u doen?

1. Meet bloedglucosewaarde in geval van bovenstaande symptomen.
2. Indien < 70 mg/dl: neem een snack met snelwerkende koolhydraten.
3. Indien na 15 min. uw bloedglucose nog steeds < 70 mg/dl is: herhaal stap 2.
4. Indien na 15 min. uw bloedglucose > 70 mg/dl
--> binnen 30 min. eten: normale portie koolhydraten bij de maaltijd.
--> binnen 45-120 min. eten: eventueel (koolhydraatrijk) tussendoortje.

HYPERGLYCEMIE (> 250mg/dl)

Symptomen

- Grote dorst, droge mond
- Veel plassen
- Vermoeidheid

Oorzaken

- Te hoge koolhydraatname
- Insulinetekort
- Ziekte, stress
- Onvoldoende fysieke activiteit
- Bloedglucose verhogende medicatie (bv. corticosteroiden)

Wat moet u doen?

- Voldoende drinken
- Bij aanhoudende hyperglycemie: contacteer uw arts.

7.2 Tussendoortjes

Dagelijkse tussendoortjes:

- Yoghurt, zoetstof
- Plattekaas, zoetstof
- Pudding, zoetstof
- Fruit (zie fruitporties)
- Vezelrijke koek zonder toegevoegde suikers
- Rauwkost (wortel, komkommer, kerstomaatjes, tomaat, ...)
- Soep
- Handje ongezouten noten
- Olijven (max 6)

Fruitporties (max. 3 per dag):

- 250g aardbeien, guave, watermeloen, Galia meloen, rode bessen
- 200g braambessen, bosbessen, frambozen, witte en zwarte bessen
- 150g passievrucht, perzik, pomelo, pompelmoes
- 125g abrikozen, appel, clementines, krieken, kruisbessen, mandarijn, papaja, peer, pruim, sinaasappel
- 100g ananas, blauwe en witte druiven, Cavaillon meloen, kersen, kiwi, mango, verse vijg
- 70g (of halve) banaan, granaatappel, kaki, lychee, kumquat
- 20g gedroogde vruchten: abrikozen, appels, rozijnen, vijgen

Snacks in geval van een 'hypo':

- Half glas vruchtensap
- Eetlepel honing
- Half glas frisdrank (geen light of zero)
- 2-3 klontjes suiker
- 4-5 tabletjes druivensuiker

Koolhydraatrijke tussendoortjes bij fysieke activiteit, alcoholinname of na een hypo:

- Boterham
- Fruit
- Yoghurt
- Platte kaas
- Pudding

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be