



Eet je beter

Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2,
overgewicht en het metaboolsyndroom

Colofon

Auteur:	Els van Beek - van Kampen - POH-S en sociaal makelaar gezondheid
Website:	www.betermetdiabetes.nl - door Koos van Kampen
Advisering:	Chantal Weijman - Leefstijlcoach Connie Hoek - Diëtist (Hoek&Co Diëtisten) Dounia Arharbi - Diëtist Ilona Zuurmond - Voedingswetenschapper en adviseur Vereniging Arts en Leefstijl Jan Galesloot - Huisarts Janneke Michiels - Kaderhuisarts hart- en vaatziekten Karina Schenk - Diëtist (Het persoonlijke dieet) Karine Hoenderdos - Diëtist en journalist Kim Brouwers - Diëtist Tamara de Weijer - Huisarts, oprichter Vereniging Arts en Leefstijl
Met medewerking van:	Gezondheidscentrum Lijn 2 Rotterdam
Ontwikkeld binnen:	Praktijk Mozaïek
Gebruikte bronnen:	NDF Voedingsrichtlijn diabetes Diabetes type 2 maak jezelf beter, Karine Hoenderdos en Hanno Pijl
Druk en distributie:	DMDR 6e druk juni 2023 oplage 15000
Vormgeving en lay-out:	Jesse Slabbekoorn
Fotografie:	Shutterstock Theo Nachtegaal
Subsidie:	Diabetes Fonds

Disclaimer:

Deze Handleiding/Brochure is bedoeld om te worden gebruikt in de behandeling tussen zorgprofessional en patiënt bij DM type II, overgewicht of andere gezondheids-aandoeningen. De brochure is tot stand gekomen met input van wetenschappers en zorgprofessionals (zie colofon) die ervaring en kennis hebben van bewezen effectieve leefstijlinterventies bij DM type II, metabool syndroom en overgewicht. Aan de informatie uit deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. Hoewel Stichting Beter met Diabetes de nodige zorgvuldigheid in acht heeft genomen bij het samenstellen en tot stand brengen van de materialen, daarbij gebruik maakt van bronnen die betrouwbaar worden geacht, kan de Stichting niet instaan voor de juistheid, volledigheid en actualiteit van die geboden informatie. De Stichting is niet aansprakelijk voor enige schade in verband met de juistheid, volledigheid, actualiteit en toepassing van de geboden informatie bij het gebruik van deze handleiding.

Wanneer u d.m.v. deze brochure uw gezondheid wilt verbeteren, doe dit altijd in contact met uw huisarts, diëtist, leefstijlcoach of POH.

Met dank aan:

Diabetes
Fonds

 Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

 Voeding[®]
Leeft

Je **leefstijl**  als medicijn

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 schaalkje is 100 gram



Aardbeien
(1 schaalkje)



Blauwe bessen
(1 schaalkje)



Frambozen
(1 schaalkje)



Watermeloen
(1 schaalkje)



Cranberries
(1 schaalkje)



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:



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/
Brocolirijst**



Courgetti

Wat is niet goed om te drinken:



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



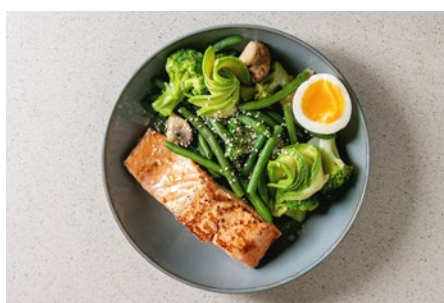
Gevulde aubergine



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. Geen zonnebloemolie.



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			
	per 100 g:	per reep (ca. 10,9 g):	RI**
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).

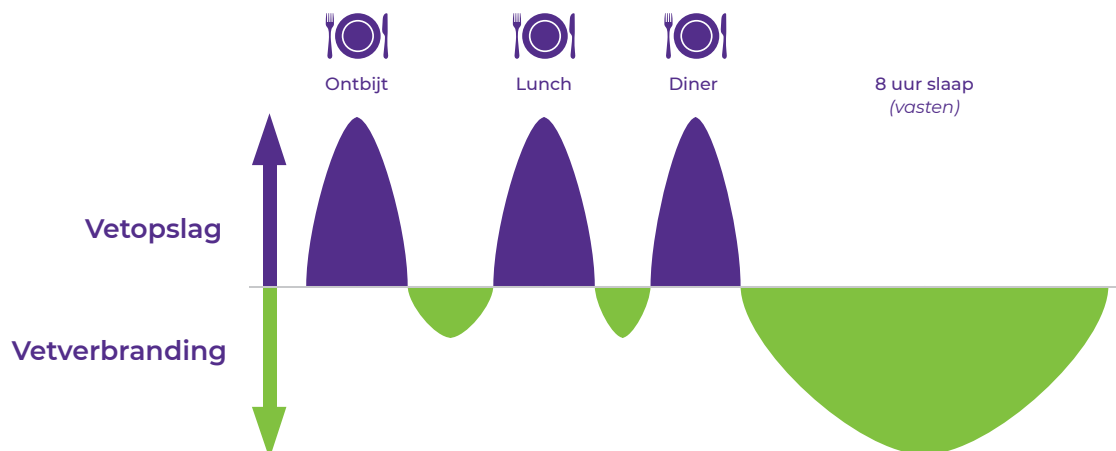


Let hier op

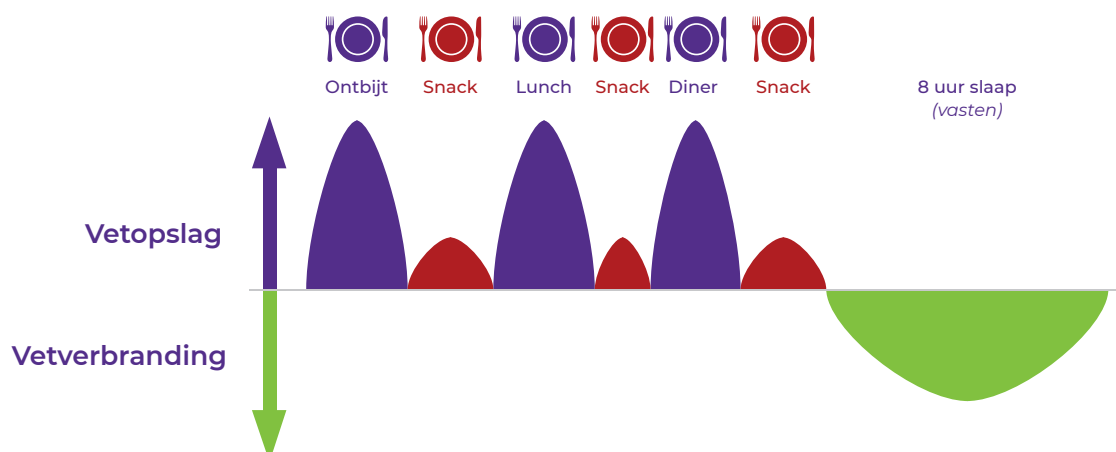
4 gram koolhydraten is 1 suikerklontje

(Kies producten met minder dan 10 gram koolhydraten per 100 gram.)

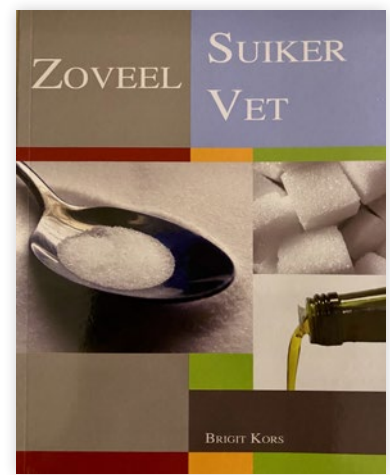
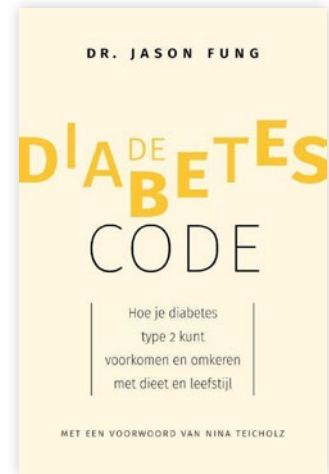
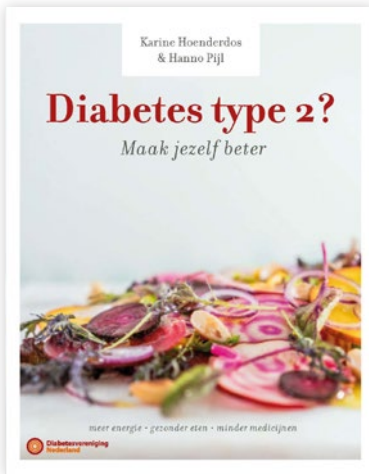
Eet 3 keer per dag



VAKER ETEN = NIET AFVALLEN



Boeken & Websites



Koolhydraatarme voedings- en informatie websites:

<https://www.diabetesfonds.nl>

<https://www.keerdiabetesom.nl>

<https://www.artsenleefstijl.nl>

<https://www.doktertamara.nl>

<https://jeleefstijlalsmedicijn.nl>

Op Pinterest, Facebook en Instagram staan veel koolhydraatarme recepten. Recepten zijn ook te vinden op bovenstaande websites.

Tip voor in de spreekkamer:

Het Leefstijlroer



 **Arts en Leefstijl**
Voor de zorg van morgen

Alle rechten voorbehouden.
Niets mag openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

Zie <https://www.artsenleefstijl.nl>



Voor het bestellen van meer exemplaren:
www.betermetdiabetes.nl