

# Voedingspatronen bij Diabetes Mellitus

Hier leest u over een aantal voedingspatronen die goed als uitgangspunt kunnen dienen bij een gezonde voeding bij diabetes. Dit zijn bijvoorbeeld een Gezonde voeding volgens de Schijf van Vijf, een koolhydraatbeperkt voedingspatroon, een mediterraan voedingspatroon, een vetbeperkt voedingspatroon, een vegetarisch voedingspatroon en DASH voedingspatroon. Deze hebben een gunstig effect op het bloedglucosegehalte en het voorkomen van hart- en vaatziekten.

## Gezonde voeding volgens de Schijf van Vijf

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor uw lichaam, omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als u eet volgens de Schijf van Vijf krijgt u daarnaast voldoende mineralen, vitaminen, eiwitten, koolhydraten, vetten en voedingsvezels binnen. Kies verder niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf vallen. Dan blijft u makkelijker op gewicht en vergroot u de kans op een gezonde oude dag. Bovendien helpt de Schijf van Vijf u om in grote lijnen milieuvriendelijker te eten.

### De Schijf van Vijf in een notendop:



#### In de Schijf van Vijf

	Neem veel groente en fruit, vooral uit het seizoen.
	Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten. Eet meer plantaardig en niet te veel vlees.
	Neem genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden.
	Eet elke dag een handje ongezoeten noten.
	Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en couscous en zilvervliesrijst.
	Ge voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie.
	Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.

- Eet elke dag genoeg uit elk vak
- Varieer binnen de verschillende vakken

	19-50 jaar man	19-50 jaar vrouw	51-69 jaar man	51-69 jaar vrouw	>70 jaar man	>70 jaar vrouw
 Groente	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d	250 g/d
 Fruit	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d	200 g/d
 Brood	6-8 snee/d 210-280 g/d	4-5 snee/d 140-175 g/d	6-7 snee/d 210-245 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d	4-6 snee/d 140-210 g/d	3-4 snee/d 105-140 g/d
 Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties/d 240-300 g/d	4-5 porties/d 240-300 g/d	4 porties/d 240 g/d	3-4 porties/d 180-240 g/d	4 porties/d 240 g/d	3 porties/d 180 g/d
 Vis	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk	1 keer per wk 100 g/wk
 Peulvruchten	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk	2-3 opscheplepels/wk 135 g/wk
 Vlees**	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer	Max 500 g/wk 100 g/keer
 Ei	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk	2-3 eieren/wk 100-150 g/wk
 Noten	25 g/d	25 g/d	25 g/d	15 g/d	15 g/d	15 g/d
 Melk en melkproducten	2-3 porties/d 300-450 g/d	2-3 porties/d 300-450 g/d	3 porties/d 450 g/d	3-4 porties/d 450-600 g/d	4 porties/d 600 g/d	4 porties/d 600 g/d
 Kaas	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d	40 g/d
 Smeer- en bereidingsvetten	65 g/d	40 g/d	65 g/d	40 g/d	55 g/d	35 g/d

\*Voor graanproducten is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten.

\*\*Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees.

Meer informatie over de algemene gezonde voeding kunt u vinden op:

<https://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf>. Hier vindt u ook informatie over uw persoonlijke aanbevolen hoeveelheden, bij het kopje: 'Hoeveel en wat kun je eten?'

## Koolhydraatbeperkt voedingspatroon

Een koolhydraatbeperkt voedingspatroon bevat minder koolhydraten dan wordt aanbevolen in de 'Richtlijnen goede voeding'. Er is geen standaard koolhydraatbeperkt voedingspatroon. De nadruk ligt op minder suiker en zetmeel in de voeding, vooral suiker en suikerrijke producten worden weggelaten. Bij dit voedingspatroon wordt vaak meer eiwitten en goede vetten gebruikt.

- Licht koolhydraatbeperkt (150-200 gram):
  - Beperken van suiker en suikerrijke producten
  - Het samenstellen van een gezonde, volwaardige voeding is goed mogelijk
- Matig koolhydraatbeperkt (70-150 gram):
  - Beperken van suiker en suikerrijke producten
  - Beperken van zetmeelrijke producten
  - Het samenstellen van een gezonde, volwaardige voeding is mogelijk
- Streng koolhydraatbeperkt (minder dan 70 gram):
  - Het samenstellen van een gezonde volwaardige voeding is niet goed mogelijk, een aanvulling met een vitamines en mineralen tablet is nodig. Raadpleeg de diëtist.
- Zeer streng koolhydraatbeperkt/ketogeen (20-50 gram)\*
  - Geen gebruik van suiker en suiker-zetmeelrijke producten
  - Nagenoeg geen gebruik van fruit, brood, peulvruchten, zuivel

- Het samenstellen van een gezonde volwaardige voeding is niet mogelijk zonder aanvulling van een vitamines en mineralen tablet. Raadpleeg de diëtist.  
\* Wordt afgeraden bij type 1 diabetes

<b>Gebruik</b>
Verse en onbewerkte producten
Groente (rauw en gekookt)
Verse kruiden in plaats van zout
Drink vooral water, koffie en thee
<b>Gebruik matig</b>
Volkorenbrood, volkoren crackers, volkoren beschuit, vezelrijk koolhydraatarme crackers en brood
Volkoren pasta, volkoren couscous, volkoren bulgur, zilvervliesrijst en aardappelen
Peulvruchten
Ongezoete muesli met noten en zaden
Fruit met minder koolhydraten, zoals aardbeien, bessen, kiwi en mandarijn
Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt en kwark
Noten en zaden
Rood vlees (rundvlees en varkensvlees), kies bij voorkeur kip, kalkoen, vis, eieren: max 7 per week
Olie, zachte margarine/halvarine en avocado
<b>Liever niet gebruiken</b>
Witte rijst, pasta, couscous en bulgur
Wit brood, crackers en beschuit
Vezelarme ontbijtgranen, zoals cornflakes, cruesli, granola, chocolademuesli en crispies
Gezoete melkproducten, zoals vla, vruchtenyoghurt, pudding, ijs en gezoete zuiveldranken (bijv. chocolademelk of yoghurtranken)
Fruit met ruim koolhydraten, zoals appel, peer, banaan en druiven
Kant-en-klaar producten
Suikerrijke dranken, zoals frisdranken en vruchtensappen (ook als er 'ongezoet' op staat)
Snoep, biscuits, koekjes, grote koeken (bijv. stroopwafels of gevulde koeken) en gebak
Chocolade
Zoete tussendoortjes, zoals Sultana, Evergreen, mueslirepen, eierkoeken, ontbijtkoek en krentenbollen
Zoet beleg
Alcohol: drink geen alcohol, in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag

## Mediterraan voedingspatroon

Het mediterrane voedingspatroon heeft zijn oorsprong in de landen rond het Middellandse Zee gebied, denk aan Portugal, Zuid-Frankrijk, Italië, Griekenland en Spanje. Het bevat vooral veel groenten, fruit en volkorenproducten. Het bevat een geringe hoeveelheid zuivel, rood vlees en ei, wat meer vis en weinig zout en beperkt producten als olijfolie (onverzadigd vet). De voeding is vaak ook sober en eenvoudig. Dit voedingspatroon is goed samen te gebruiken met een matig koolhydraatbeperkt voedingspatroon.

<b>Gebruik</b>
Verse en onbewerkte producten
Groente (rauw en gekookt) en fruit
Volkorenbrood, volkoren beschuit en crackers
Volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, volkoren bulgur
Peulvruchten
Noten en zaden
Vis
Kip, kalkoen en eieren
Verse kruiden in plaats van zout
Olijfolie en avocado (enkelvoudig onverzadigd vet)
Drink vooral water, koffie en thee
<b>Gebruik matig</b>
Zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt en kwark
Rood vlees (rundvlees, varkensvlees), kies bij voorkeur kip, kalkoen, vis, eieren: max 7/wk
<b>Liever niet gebruiken</b>
Witte rijst en witte pasta, couscous en bulgur
Wit brood, crackers en beschuit
Vezelarme ontbijtgranen, zoals cornflakes, cruesli, granola, chocolademuesli en crispies
Gezoete melkproducten, zoals vla, vruchtenyoghurt, pudding en ijs en gezoete zuivel dranken (bijv. chocolademelk of yoghurt dranken)
Kant-en-klaar producten
Suikerrijke dranken, zoals frisdranken en vruchtensappen (ook als er 'ongezoet' op staat)
Snoep, biscuits, koekjes, grote koeken (bijv. stroopwafels of gevulde koeken) en gebak
Chocolade
Zoete tussendoortjes, zoals Sultana, Evergreen, mueslirepen, eierkoeken, ontbijtkoek en krentenbollen
Zoet beleg
Alcohol: drink geen alcohol, in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag

## Vetbeperkt voedingspatroon

Het is gebleken dat mensen met diabetes een verhoogd risico hebben op hart- en vaatziekten. Om die reden is het belangrijk om de hoeveelheid vet te beperken en de goede soort te kiezen. Verzadigd vet en transvet verhogen het cholesterolgehalte. Onverzadigd vet verlaagt dit juist.

Een vetbeperkt voedingspatroon betekent dus minder vet eten. Beperk in eerste instantie de slechte vetsoorten.

<b>Gebruik</b>
Magere melk en melkproducten
Magere kaas, 20+ of 30+ kaas
Mager vlees en vleeswaren
Halvarine
Een gezonde voeding met veel groente, fruit en volkorenproducten
<b>Gebruik matig (veel onverzadigde vetten)</b>
Olie, met name olijfolie
Vis: vette vis zoals zalm, makreel, haring, paling, forel, sardines, sprout. Magere vis zoals kabeljauw, tilapia, schol
Sladressing op basis van olijfolie
Ongezouten noten, zoals walnoten, amandelen, hazelnoten, notenpasta's
<b>Liever niet gebruiken</b>
Roomboter, diverse bak- en braadvetten, harde margarines, plantaardige margarines in een wikkel verpakt
Vet vlees en vette vleeswaren
Volvette kaas, roomkaas, volle melk, yoghurt en kwark
Koffiecreamer (koffiewitmaker), imitatieslagroom
Snacks, zoutjes, gebak, koekjes
Chocolade

**Let op!** Als je minder vette producten kiest, zorg er dan voor dat je niet meer suiker en vezelarme granen en pasta's gaat eten.

## Vegetarisch voedingspatroon

Een vegetarisch voedingspatroon bevat minder of geen dierlijke producten. Het bevat meer plantaardige producten.

- Vegetarisch: geen vlees en vis, wel zuivel en eieren.
- Pescotarisch: geen vlees, wel vis, zuivel en eieren.
- Flexitarisch: één of meerdere keren per week geen vlees of vis.
- Veganistisch: geen producten van dierlijke afkomst.

Eet je veganistisch, slik dan extra vitamine B12.

Meer informatie hierover kunt u vinden op de website [voedingscentrum.nl](https://voedingscentrum.nl).

<b>Gebruik</b>
<u>Geen</u> vlees, vis of kip, maar vervangende voedingsmiddelen
Vleesvervangers op basis van ei, peulvruchten, soja, noten, pitten, ongeraffineerde graanproducten en zuivel
Kies voor vleesvervangers met weinig zout en zonder toegevoegde suiker
Een gezonde voeding met veel groente, fruit en volkorenproducten

## Dash voedingspatroon

Het Dash voedingspatroon, Dietary Approach to stop Hypertension, is oorspronkelijk opgezet om de bloeddruk te verlagen.

Dit voedingspatroon komt goed overeen met **de Richtlijnen goede voeding**. Het is daardoor algemeen gezond door de ruime hoeveelheid voedingsvezels, de soorten vetten, de hoeveelheid groente en fruit, noten en peulvruchten en de lage zoutinname. Het Dash voedingspatroon kan leiden tot gewichtsverlies, daling van de bloedglucose en vermindering van het risico op hart- en vaatziekten.

<b>Gebruik</b>
Verse groente en fruit
Volkorenbrood, volkoren crackers, volkoren beschuit
Volkorenpasta, zilvervliesrijst, aardappelen, volkoren couscous en volkoren bulgur
Magere zuivelproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt en kwark
Kip, kalkoen, vis
Ongezouten noten en zaden
<b>Gebruik beperkt</b>
Zout en zoutrijke producten
Rood en bewerkt vlees (rundvlees en varkensvlees)
<b>Liever niet gebruiken</b>
Suiker- en suikerrijke dranken en producten
Vet: verzadigd vet, zoals roomboter, margarine/bak- en braadvet in een wikkel
Vet vlees, vette vleeswaren
Koek, chocolade en gebak
Snacks en zoutjes
Kokos, kokosolie/kokosvet, kokosmelk en palmolie/palmvetten

'Voedingspatronen bij Diabetes Mellitus', *Gelre ziekenhuizen Apeldoorn/Zutphen (2023)*.