



Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht



**“Laat uw voeding uw medicijn zijn
en uw medicijn uw voeding.”**

*Hippocrates
Een arts uit de oudheid*

Colofon

Auteur:	Els van Beek - van Kampen - POH-S Praktijk Mozaiek Rotterdam
Website:	www.betermetdiabetes.nl
E-mail adres:	info@betermetdiabetes.nl
Advisering:	Karine Hoenderdos - Diëtist en journalist Tamara de Weijer - Huisarts en voorzitter Vereniging Arts en Leefstijl Kim Brouwers - Diëtist Chantal Weijman - Leefstijlcoach Jan Galesloot - Huisarts Janneke Michiels - Kaderhuisarts hart- en vaatziekten
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
Vormgeving en lay-out:	Jesse Slabbekoorn
Fotografie:	Shutterstock Theo Nachtegaal
Subsidie:	Diabetes Fonds

Bevat veel koolhydraten: **X**



Suiker



Honing



Wit- en bruin brood



Witte pasta



Noedels



Bloem



Aardappel



Cassave



Mais



Witte rijst



Couscous

Bevat weinig koolhydraten:



Groente



Vlees



Vis



Kip



Kaas



Eieren



Volle yoghurt
en kwark



Olijfolie

Bevat veel koolhydraten: X



Snoepgoed



Koekjes



Gebak



Baklava



Brewat



Mango



Druiven



Banaan



Ananas



Kaki fruit



Alle soorten meloen



Granaatappel



Gedroogd fruit



Dadels

Bevat minder koolhydraten:



Kruiden



Gember



Sopropro



Noten



Pitten en zaden



Kokos



Kiwi



Appel



Rood fruit



Mandarijn



Citroen



Avocado

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



Rijstwafel/Beschuit



Ontbijtgranen



Ontbijtkoek



Wit pita brood



Wit Libanees brood



Wit chapati/roti



Paneermeel



Bladerdeeg



Pizza



Gefrituurde
producten



Patat



Chips

Wat is goed om te eten:



Tasty brood
1 stuk per dag



Koolhydraatarm
brood
1 stuk per dag



Wasa vezelrijk
crackers
1 stuk per dag



Zaden- notenbrood



Zaden- pittencrackers



100% Pindakaas



Yoghurt en kwark



Griekse en Turkse
yoghurt



Tapenade, pesto,
mayonaise zonder
suiker



Bloemkool/
Broccolirijst



Bloemkoolpuree



Courgetti

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



Frisdrank



**Light / Zero sugar
frisdrank**



Energie drank



**Magere- en
halfvolle melk**



Alcohol



Smoothies



Sap

Wat is goed om te drinken:



Water



Water met fruit



Koffie



Thee



Gember- en
muntthee



Amandelmelk

Voor af en toe

(1 a 2 maal per week een kleine portie)



Zilvervliesrijst



Volkorenpasta



Quinoa



Volkoren couscous



Bulgur



Havermoutpap



Pompoen



Zoete aardappel



Olijven



Peulvruchten



Volle melk



+70% Pure chocolade

Let op suiker in uw eten

4 gram koolhydraten = 1 suikerklontje ■



Bakbanaan



Kaki fruit



Maiskolf



Sinaasappelsap



Smoothie



Ketchup (100gr)



Ontbijtkoek



Krentenbol



Japanse mix (100gr)

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

Koolhydraatbeperkt ontbijt



Yoghurt met pitten, zaden en rood fruit



Omelet met gerookte zalm



Koolhydraatbeperkte pannenkoeken



Zaden/pitten crackers



Chia pap met rood fruit



Oopsies



Avocado, spek en ei



Zaden en notenbrood

Recept Bloemkoolpuree

(Bloemkool heeft weinig koolhydraten)



Ingrediënten:

- Bloemkool
- Boter

Bereiding:

Kook de bloemkool, pureer deze en voeg daarna de boter naar smaak toe. (Dit recept kan ook gemaakt worden met knolselderij, pompoen, broccoli etc.)

Tip:
*Bloemkoolrijst
of Courgetti.
Kort bakken*



Koolhydraatbeperkte lunch



Komkommer met ham en roomkaas



Gevulde paprika



Ei muffins



Avocado met ei en tonijn



Tonijn salade



Scrambled eggs



Soep van groenten



Salade, appel en noten

Koolhydraatbeperkt avondeten



Shakshuka



Kip tagine



Groente curry



Bloemkoolrijst



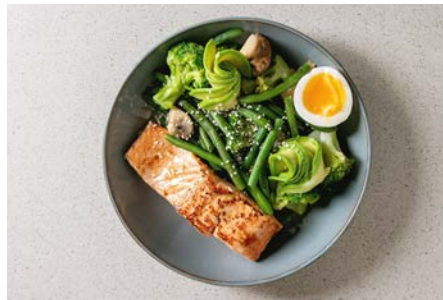
Gevulde aubergine



Courgetti Bolognese



Paprika nacho's



**Gegrilde zalm,
avocado en broccoli**



**Vegetarische quinoa
salade**



**Sushi met avocado
en bloemkoolrijst**



**Kiphutspot met
bloemkoolrijst**

Voorbeeld van koolhydraatbeperkt weekmenu



Ontbijt



Lunch



Diner

Eetmoment

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



Tips voor gezonde voeding



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



Groenten zijn de basis van uw voeding. Minstens 250 gram per dag.



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



Eet **3** maal per dag, vermijd tussendoortjes.



Eet elke dag een handje **noten**. Ongezouten en rauw.



Beweeg een uur per dag.



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



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



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

Pijlers voor een gezonde leefstijl



Gezonde voeding



Water



Sociale verbinding



Bewegen



Ontspannen



Goed slapen

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%

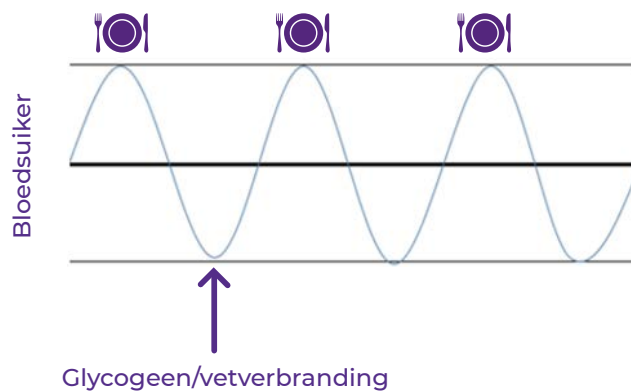
Deze verpakking bevat 8x2 stuks.
**RI = Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal).

Let hier op

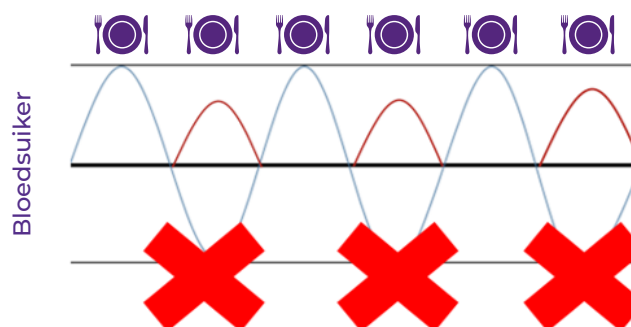
4 gram koolhydraten is 1 suikerklontje

Eet 3 keer per dag

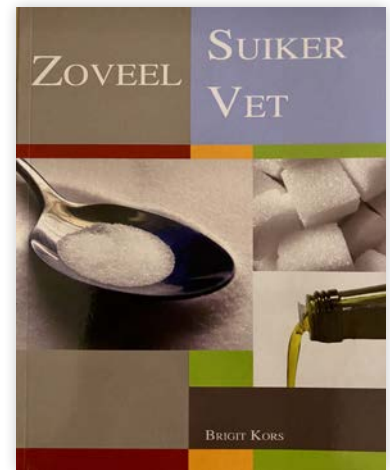
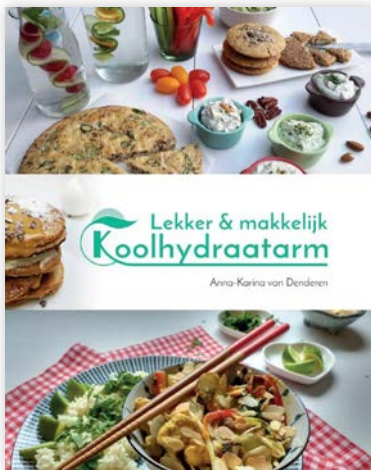
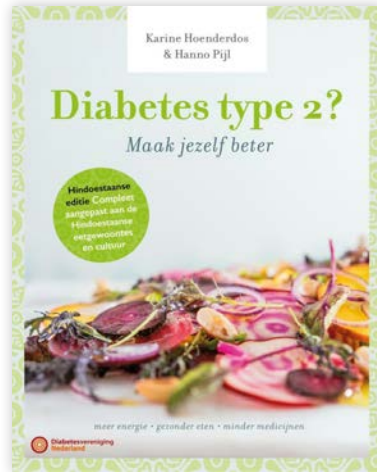
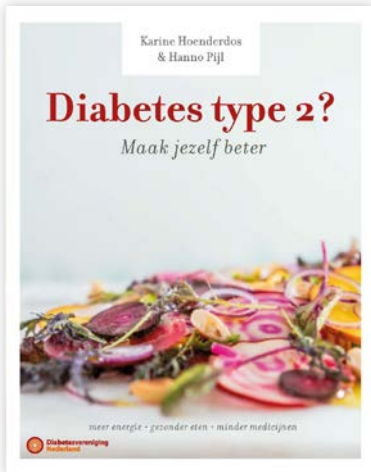
Verwerking van de maaltijd



VAKER ETEN = NIET AFVALLEN



Boeken & Websites



Koolhydraatarme voedings- en informatie websites:

Info:

<https://www.diabetesfonds.nl>

<https://www.keerdiabetesom.nl>

<https://www.voedingleeft.nl>

<https://www.doktertamara.nl>

<https://www.eetstoplicht.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

info@betermetdiabetes.nl