

# Voedingsadviezen voor diabetespatiënten

|  | Producten die je mag eten.   | Producten die je met mate mag eten.  | Producten die je het best vermijdt.   |
|--|--|--|---|
| <b>Vlees en gevogelte</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rundsvlees: steak, gebraad, gehakte biefstuk, filet américain</li> <li>- paardenvlees: steak, gebraad</li> <li>- wild: eendenfilet, ree, fazant, haas, patrijs</li> <li>- konijn</li> <li>- kalfsvlees: gebraad, kalfslapje, kalfsragout</li> <li>- gevogelte: kalkoen, kip, kuiken, duif, parelhoen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mager schapenvlees</li> <li>- gevogeltevorst</li> <li>- ontbijtspek</li> <li>- eend</li> <li>- mager varkensvlees; gebraad, gebakken of gesauteerd</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- américain préparé, ribstuk</li> <li>- gehaktbereidingen</li> <li>- crepinettes</li> <li>- boerenworst, chipolata</li> <li>- spek</li> <li>- lams- en schapenvlees</li> <li>- pasteten en commerciële wildbereidingen</li> <li>- gans, meshoen</li> <li>- gepaneerd vlees</li> </ul>                |
| <b>Vleeswaren</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ontvette gekookte ham, Ardense ham, bacon</li> <li>- rookvlees</li> <li>- filet d'Alsace, filet de Sax, filet de York, kalkoenfilet, filet d'Anvers</li> <li>- koud kalfs- of rundsgebraad</li> <li>- vleeswaren van gevogelte</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mager vleesbrood huisgemaakt</li> <li>- corned beef</li> <li>- koud varkensgebraad</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- salami, worst, droge worsten,</li> <li>- bloedworst</li> <li>- allerlei pasteten, leverpasten</li> <li>- commerciële vleessalades</li> <li>- niet-ontvette ham</li> <li>- ganzenlever</li> <li>- fillettes, varkenstreuzel</li> </ul>  |
| <b>Vis, weekdieren en schelpdieren</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- schelvis, snoek, karpert, zeebrasem, zeeduivel, wijting, schol, rog, poon, zalm, tong, surimi, tarbot, tonijn,</li> <li>- visconserven natuur</li> <li>- haring op azijn</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- paling, maatjes</li> <li>- gerookte vis</li> <li>- krab, garnalen, scampi's, oesters, mosselen, rivierkreeft</li> <li>- visconserven in eigen nat (niet in olie)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- gepaneerde, gefrituurde vis</li> <li>- haring met mayonaise</li> <li>- commerciële vissalades</li> </ul>   |
| <b>Melkproducten</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- halfvolle en magere melk, magere melkpoeder</li> <li>- ongesuikerde karnemelk</li> <li>- magere yoghurt: natuur of gezoet met aspartaam</li> <li>- huisgemaakte pudding (magere melk + zoet-middel)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- halfvolle melkproducten</li> <li>- halfvolle en ongezoute yoghurt</li> <li>- ongezoute yoghurt met fruit</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- gesuikerde en volle melkproducten</li> <li>- chocolademelk met halfvolle melk</li> <li>- volle yoghurt natuur met suiker</li> <li>- volle yoghurt met fruit en suiker</li> <li>- yoghurtmousses, chocolademousse</li> <li>- geconcentreerde melk</li> <li>- roomijs, melkshake, tramisu</li> </ul> |
| <b>Kaas</b>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- magere plattekaas</li> <li>- natuur zonder toegevoegde suiker</li> <li>- of met fruit zonder toegevoegde suiker</li> <li>- magere cottage cheese, geitenkaas, verse kaas, mozzarella, smeerkaas tot 30%</li> <li>- zachte of harde kaas tot 30%</li> <li>- light sojaroam</li> <li>- sojamarine</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- halfvolle kwark</li> <li>- natuur zonder toegevoegde suiker of met fruit zonder toegevoegde suiker</li> <li>- feta, mozzarella</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- volle kwark</li> <li>- zachte kaas: Brie, Camembert, ...</li> <li>- harde kaas: Gouda, Gruyère, Hollandse kaas, Emmentaler, ...</li> <li>- vette smeerkaas en smeerkaas met room</li> <li>- blauwe schimmelkaas type Roquefort</li> </ul>  |
| <b>Vetten en oliën</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- light sojaroam</li> <li>- sojamarine</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- olijfolie, sojaolie</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mayonaise, vinaigrette</li> <li>- boter, halfvolle boter, margarine</li> <li>- slagroom</li> <li>- commerciële sauzen: cocktail, tartar, béarnaise</li> </ul>  |
| <b>Granen en meelproducten</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- grijs of volkorenbrood, meergrenenbrood</li> <li>- beschuit, toast</li> <li>- pistolet</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wit brood</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verbeterd brood, kramiek, croissant, suikerbrood, koek, broodje, sandwich, chocoladebrood, ontbijtgranen</li> </ul>  |
| <b>Zetmeelhoudende producten</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- in water gekookte deegwaren en rijst</li> <li>- gestoomde, gekookte aardappelen, aardappelen in de schil,</li> <li>- aardappelpuree zonder vetstof</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- eteideegwaren</li> <li>- aardappelen: gebakken, gratin, puree, in de oven</li> <li>- kroketten, chips, frieten</li> </ul>  |
| <b>Fruit</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers fruit, fruit natuur in blik, ingevroren (diepvries) zonder toegevoegde suikers</li> <li>- vruchtenmoes zonder toegevoegde suikers</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- druiven, mispels, banaan</li> <li>- oliehoudende vruchten: noten, hazelnoten, amandelen, ...</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- droog fruit: vijgen, abrikozen, dadels, pruimen</li> <li>- gesconfijt fruit</li> </ul>   |
| <b>Groenten</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- verse of ingevroren (diepvries) groenten</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- maïs, pompoen, rode biet, pastinaak</li> <li>- peulvruchten: erwten, linzen, bonen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- avocado</li> <li>- groenten met room of saus</li> <li>- groenten bereid met vetten, zoals: groenten met boter, gegarineerde groenten, groentehelms</li> </ul>  |
| <b>Dranken</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- mineraalwater, bruisend water, thee, koffie, groentesap</li> <li>- zoetstoffen (zie verder)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- light frisdrank</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- water met limonadesiroop, fruitsap, droge cider (cider brut), tafelwijn, bier, aperitief, digestief</li> </ul>   |
| <b>Snoep en suikerwaren</b>            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- extra zwarte chocolade</li> <li>- confituur bij het ontbijt of het avondmaal</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- choco</li> <li>- reep chocolade</li> <li>- witte suiker, bruine suiker</li> <li>- honing, Luikse siroop</li> </ul>   |