



Wokrecepten voor diabetes type 2
(Vlaamse Diabetes Vereniging)

**GEZONDE EN
EVENWICHTIGE
VOEDING BIJ
DIABETES TYPE 2
WOKRECEPTEN**

Een gezonde, evenwichtige voeding is, naast medicatie en lichaamsbeweging, een belangrijke pijler van een goede diabetesbehandeling. Je arts zal samen met jou uitzoeken wat voor jou de beste behandeling is en indien nodig je doorverwijzen naar een diëtist(e), die je kan helpen je voedingsgewoonten aan te passen in functie van je persoonlijke voorkeuren en wensen. In deze brochure willen wij je alvast enkele belangrijke basisprincipes meegeven rond voeding en diabetes.

Het doel van de behandeling.

Het hoofddoel van de diabetesbehandeling is het normaliseren van de bloedsuikerwaarden. Daarnaast is ook het nastreven van een goed lichaamsgewicht, normale bloedvetten en een aanvaardbare bloeddruk essentieel om het optreden van complicaties (complicaties) ten gevolge van diabetes te voorkomen of te beperken.

Bij het vaststellen van abnormale bloedsuikerwaarden is het aanpassen van je voedingsgewoonten en het inschakelen van meer lichaamsbeweging de eerste stap, zeker wanneer er sprake is van overgewicht.

Wanneer je meer energie opneemt dan je verbruikt, wordt de overtollige energie opgeslagen als vetreserve. Om af te vallen zal je dus minder energie via je voeding moeten innemen dan voorheen en anderzijds meer energie moeten verbruiken door het inschakelen van meer lichaamsbeweging in je dagelijkse levenswijze.

Een gezonde diabetesvoeding.

Een diabetesvoeding is een gezonde voeding zoals die in feite voor iedereen wordt aanbevolen.

Een evenwichtige voeding moet het lichaam voorzien van alle noodzakelijke voedingsstoffen in een welbepaalde verhouding. De actieve voedingsdriehoek is bij het samenstellen van een gezond, gevarieerd eetpatroon een handig hulpmiddel.

Bij overgewicht is een energiebeperking het eerste aandachtspunt. Daarnaast is ook extra aandacht vereist voor de hoeveelheid en de spreiding van koolhydraten over de dag, alsook voor de hoeveelheid en de kwaliteit van de gebruikte vetten.

Personen met diabetes hebben een verhoogd risico voor het ontwikkelen van hart- en bloedvataandoeningen. Vooral verzadigde (=harde) vetten hebben hierop een ongunstige

invloed. Onverzadigde vetten zijn minder nadelig en krijgen bijgevolg de voorkeur.

Gezond eten en bewegen met de actieve voedingsdriehoek

In de voedingsdriehoek worden de voedingsmiddelen ondergebracht in 8 verschillende vakken, die elk een specifieke bijdrage leveren aan een evenwichtige voeding. Voedingsmiddelen leveren elk op zich een aantal voedingsstoffen maar één voe-

dingsmiddel op zich kan nooit al deze voedingsstoffen leveren.

Evenwichtig eten kan, door dagelijks voedingsmiddelen uit alle vakken van de driehoek te gebruiken en dit in een goede verhouding.

Men kiest beter meer voedingsmiddelen uit de grote vakken en minder voedingsmiddelen uit de kleine vakken

Enkel het topje van de driehoek is niet noodzakelijk om een gezonde voeding samen te stellen.



Bron: VIGeZ Vlaamse Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie
www.vigez.be



1. Beweging. De beweeglaag is een extra laag die geen voedingsmiddelen bevat maar wel zeer belangrijk is in een goede leefgewoonte. Minstens een half uur per dag bewegen, levert een belangrijke bijdrage voor een goed gezondheid. Het maakt de spiercellen gevoeliger voor insuline en vermindert de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en overgewicht.



2. Water of vocht is een onmisbaar bestanddeel van ons lichaam. Water dient als oplos- en transportmiddel voor levensnoodzakelijke stoffen en als afvoermiddel voor afvalstoffen. Bijgevolg is water onmisbaar in een gezonde voeding. Onze vochtbalans moet dagelijks in evenwicht gehouden worden. Hiervoor hebben we onder normale omstandigheden minimum 1,5 l vocht nodig. Drinken die tot deze groep behoren zijn: water (kraantjeswater, bronwater, mineraalwater, spuitwater), koffie, thee en eventueel light frisdranken met minder dan 5 kcal per 100 ml. Fruitsappen, groentesappen, alcoholische dranken, gesuikerde frisdranken en sportdranken behoren niet tot deze groep.



3. Graanproducten en aardappelen leveren aan het lichaam koolhydraten onder de vorm van zetmeel, maar daarnaast ook eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan vezelrijke producten, zoals donkere broodsoorten, volkoren deegwaren, ongepelde rijst, enz.



4. Groenten leveren vooral voedingsvezels, vocht, vitaminen, mineralen en bio-actieve stoffen of antioxidanten. Groenten bevatten doorgaans weinig koolhydraten (op enkele uitzonderingen na) en kunnen in ruime mate gebruikt worden (minstens 300 g per dag). Daarom wordt aangeraden om zowel bij de warme maaltijd als bij de broodmaaltijd groenten in te schakelen. Zorg vooral voor voldoende afwisseling. Schakel ook regelmatig soep in het menu in.



5. Fruit levert enkelvoudige koolhydraten onder vorm van fructose (vruchtensuiker) en/of glucose (druivensuiker) Het is ook een belangrijke bron van vitaminen, mineralen, antioxidanten, vocht en voedingsvezels. In een gezonde voeding zijn minstens twee porties fruit per dag nodig. Fruit heeft, in tegenstelling tot groenten, een grotere invloed op het bloedsuikergehalte en kan niet onbeperkt gebruikt worden. Geef de voorkeur aan vers fruit.



6. Melkproducten zijn bronnen van lactose (melksuiker) en zijn belangrijk voor hun aanbreng van calcium en vitaminen van de B-groep. Magere en halfvolle melkproducten zoals magere en halfvolle melk, karnemelk en magere yoghurt of magere vruchtenyoghurt gezoet met energievrije zoetstoffen, krijgen de voorkeur. Ze bevatten koolhydraten, onder de vorm van melksuiker (lactose) en hebben daardoor ook een invloed op de bloedglucose.

Calciumverrijkte sojadrink natuur kan een goed alternatief zijn voor koemelk.

Vaste en halfvaste kazen bevatten geen lactose, maar zijn wel bronnen van verzadigde vetten. Geef steeds de voorkeur aan magere kaassoorten (vaste kaas, smeltkaas, smeerkaas, verse kaas met of zonder kruiden, platte kaas..).



7. Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn bronnen van eiwitten, vitaminen van de B-groep en mineralen waaronder voornamelijk ijzer.

Gebruik uit deze groep, dagelijks voedingsmiddelen maar in kleine hoeveelheden (100-120 g).

Vlees kan veel verzadigde vetzuren bevatten. Geef de voorkeur aan mager vlees. Vervang regelmatig vlees door vis.

Vis gebruik je best 2 tot 3 maal per week. Ook vette vissoorten worden aanbevolen wegens hun hoog gehalte aan essentiële vetzuren (tot 200-300g per week). De kwaliteit van het vet in vis is veel gezonder dan het vet in vlees.

Eieren beperk je best tot maximaal 3 (dooiers) per week, wit van ei kan meer gebruikt worden .

Sojaproducten zoals tofu en tempeh, evenals quorn en seitan, zijn een goed alternatief voor vlees, maar bevatten geen vitamine B12.

Peulvruchten bevatten naast eiwitten ook veel voedingsvezels en koolhydraten. Reken deze laatste mee in de maaltijd!

Noten zijn energierijk door hun hoog vetgehalte, dat echter wel van een goede kwaliteit is.

In een klassieke voeding worden noten niet als eiwitbron gebruikt, maar in een vegetarische voeding gebeurt dit wel.



8. Smeer- en bereidingsvetten: hiervoor is slechts een klein vakje voorzien. Ze leveren veel energie, maar ook essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Wees matig met de vetstof voor het smeren van de boterham en voor de bereiding van de maaltijden en geef de voorkeur aan de soorten met een laag gehalte aan verzadigde vetzuren (max. 1/3 van het totaal vetgehalte).

De toegelaten hoeveelheid smeer –en bereidingsvet is afhankelijk van het lichaamsgewicht maar ook van de bloedvetten. Dit kan je arts en diëtiste met je overleggen.

9. Restgroep: dit is een toemaatje. Zoetigheden zoals gebak, chocolade, ijs, snoepjes, ook speciale dieetproducten zonder suiker, alcohol, gesuikerde melkdesserts, chips en andere zoutjes... zijn hier terug te vinden. Ze leveren veel energie en dragen niet bij tot een gezonde voeding. Gebruik de restgroep slechts uitzonderlijk en laat je niet misleiden door allerlei 'diabetesproducten'! Ze zijn vaak minder gezond dan gewone producten. Een matig gebruik van alcohol, bij voorkeur bij de maaltijd kan ook in een evenwichtige diabetesvoeding ingeschakeld worden. Bespreek de hoeveelheid en het soort drank met je arts of diëtist(e).

Enkele algemene tips!

- ✓ Eet op regelmatige tijdstippen
- ✓ Sla geen maaltijden over
- ✓ Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden met koolhydraten. Eventuele tussendoortjes en een laatavond snack met koolhydraten zijn afhankelijk van je therapie! Bespreek dit met je diëtist(e)
- ✓ Gebruik per maaltijdgroep iets uit elke laag van de voedingsdriehoek
- ✓ Respecteer de verhoudingen binnen de voedingsdriehoek
- ✓ Drink voldoende. Dagelijks is 1,5 liter vocht noodzakelijk

Hoe stel je een evenwichtig voedingspatroon samen?

We geven hieronder een voorbeeld hoe dit kan. Samen met je diëtist kan je bekijken welke hoeveelheid van elk voedingsmiddel je kan gebruiken.

Voorbeeld van een broodmaaltijd:

- ✓ **Graanproduct:** Volkorenbrood, bruine beschuiten, bruine pistolet, muesli, vezelrijke cornflakes, havermout of andere vezelrijke ontbijtgranen.
- ✓ **Smeersel:** Broodsmearsel met minder dan 1/3 verzadigde vetzuren.
- ✓ **Broodbeleg:** Een matige hoeveelheid magere vaste kaas, halfharde kaas, smeerkaas of platte kaas, magere vleeswaren of confituur met verlaagd suikergehalte.
- ✓ **Groenten:** Rauwkost.
- ✓ **Drank:** Koffie, thee, soep, eventueel magere of halfvolle melkdrank.

Voorbeeld van een warme maaltijd:

- ✓ **Soep:** Mager, ongebonden (*peulvruchtensoep en gebonden soepen dienen meegerekend te worden als zetmeelbron*).
- ✓ **Zetmeelbron:** Aardappelen, rijst, deegwaren of andere graanproducten (*couscous, gierst,...*) Frieten of kroketten (*best beperken tot 1x/14 dagen*).
- ✓ **Groenten:** Alle soorten in een ruime portie. Bij gebruik van peulvruchten wel rekening houden met de hoeveelheid koolhydraten.
- ✓ **Vis, vlees of alternatief:** Een matige hoeveelheid, 2 tot 3 maal per week vis (*1 x vette vis*). Magere vleessoorten met voorkeur voor gevogelte zonder vel, paard, wild. Vleesvervanger zoals tofu, tempeh, quorn, seitan.

- ✓ **Bereidingsvet:** Met mate! Bij voorkeur vloeibare bereidingsvetten, olijf-, arachide- of koolzaadolie.
- ✓ **Dessert:** Fruit of ongesuikerd melkdessert
- ✓ **Drank:** Water, spuitwater of light frisdrank

Hoe kook je gezond?

- ✓ Verminder de hoeveelheid vet die normaal voor het recept gebruikt wordt.
- ✓ Kies vetstoffen van een goede kwaliteit bv. olie of vloeibare bak- en braadvetten.
- ✓ Voorzie voldoende groenten.
- ✓ Vervang room door een plantaardig alternatief voor room.
- ✓ Pas de hoeveelheid koolhydraten aan, aan je persoonlijk dagschema.

Roerbakken is een gezonde manier van koken!

PAKSOI MET CHAMPIGNONS EN RODE BONEN

1 portie = 155 kcal – 9 g eiwit – 6 g vet,
waarvan 1 g verzadigd vet – 16 g koolhy-
draten (= +/- 1,25 Kh-ruilwaarden)
Koolhydraatbron: zilvertviesrijst

Ingrediënten voor 4 personen:

- ✓ 400 g rode bonen (uit blik of bokaal)
- ✓ 400 g paksoi (1 grote of 2 kleine exemplaren)
- ✓ 2 tomaten
- ✓ 250 g champignons (1 bakje)
- ✓ 2 eetlepels arachideolie
- ✓ 2 teentjes knoflook
- ✓ 1 eetlepel sojasaus
- ✓ 1 koffielepel chilipoeder

Bereidingswijze:

Pel de tomaten, haal de pitjes eruit en snijd in blokjes

Maak de paksoi en de champignons schoon en snijd ze in kleine stukjes.

Verhit de wokpan en voeg de arachideolie toe. Bak hierin de fijngesneden paksoi en champignons gedurende 2 tot 3 minuten. Voeg de bonen en de uitgeperste knoflookteentjes toe. Roerbak nog een 2 tal minuten en voeg dan de tomatenblokjes toe. Breng op smaak met de sojasaus en het chilipoeder en laat nog even garen.

Serveertip: Serveer dit gerecht met zilvertviesrijst.



KABELJAUW MET MANGO EN CHINESE MIE

1 portie = 230 kcal – 21 g eiwit – 6 g vet,
waarvan 1 g verzadigd vet – 20 g kool-
hydraten (= +/- 1,5 Kh-ruilwaarden)
Koolhydraatbron: volkoren deegwaren

Ingrediënten voor 4 personen:

- ✓ 400 g kabeljauw
- ✓ 1,5 paprika oranje
- ✓ 1,5 paprika groen
- ✓ 1 grote ui
- ✓ 1 grote tomaat
- ✓ 200 g babymaïskolfjes
- ✓ 1 rijpe mango
- ✓ 2 eetlepels arachideolie
- ✓ 1 eetlepel soyasaus
- ✓ 1 eetlepel sherry
- ✓ Paprikapoeder

Bereidingswijze:

Ontvel de tomaten, verwijder de pitten en snijd ze in stukjes.

Maak de rest van de groenten schoon en snijd ze in kleine stukjes. Verwijder de schil van de mango en snijd hem in klein stukjes.

Spoel de kabeljauw af en dep hem droog met keukenpapier. Snijd de vis in dunne repen. Doe de vis in een grote kom en roer het paprikapoeder eronder.

Verhit de wokpan en voeg de olie toe. Roerbak hierin eerst de vis tot hij gaar is en houdt deze daarna warm. Roerbak daarna de ui, paprika, tomaat en maïs ongeveer 5 min. Voeg de mango toe en bak nog even mee. Voeg op het einde de vis opnieuw toe en laat alles goed doorwarmen.

Breng op smaak met de soyasaus en de sherry

Serveertip: Serveer dit gerecht met volkoren deegwaren of couscous.



CHOW MEIN

1 portie = 290 kcal – 27 g eiwit – 14 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet – 15 g koolhydraten (= +/- 1,25 Kh-ruilwaarden). Koolhydraatbron: rijstnoedels

Ingrediënten voor 4 personen:

- ✓ 300 g kipfilets
- ✓ 100 g gekookte ontvette ham
- ✓ 400 g broccoli
- ✓ 4 wortelen
- ✓ 150 g sojascheuten
- ✓ 100 g prinsessenbonen
- ✓ 4 lente-uitjes
- ✓ 2 eetlepels olijfolie
- ✓ 2 teentjes geplette knoflook
- ✓ Peper
- ✓ Geraspte verse gember

Ingrediënten voor de saus:

- ✓ 8 eetlepels ontvette kippenbouillon
- ✓ 2 eetlepels rijstwijijn of sherry
- ✓ 2 eetlepels sojasaus
- ✓ 2 theelepels sesamololie
- ✓ 2 theelepels maïszetmeel



Bereidingswijze:

Snijd de kip in dunne reepjes en de ham in stukjes.

Reinig de groenten en snijd de lente-uitjes en de wortelen in dunne schijfjes en de broccoli in kleine roosjes. Blancheer vervolgens de broccoli.

Doe voor de saus maïszetmeel in een kom en meng met 2 eetlepels bouillon tot een brij. Voeg de rest van de bouillon, de sojasaus, de rijstwijijn of de sherry en de sesamololie toe. Meng en zet apart.

Verhit de wokpan, voeg de olijfolie toe en vervolgens de lente-uitjes, de gember en de knoflook. Roerbak 2 minuten tot ze zacht, maar niet bruin zijn. Doe de kip erbij, en roerbak 3 tot 4 minuten tot het vlees aan alle kanten lichtjes gekleurd is. Voeg de broccoli, de prinsessenbonen en de wortelschijfjes toe en bak nog 3 tot 4 minuten tot ze gaar zijn. Doe de ham en de sojascheuten erbij en meng goed.

Roer de saus om en giet ze bij de wok.

Kruid af met peper en dien onmiddellijk op.

Serveertip: Serveer dit gerecht met rijstnoedels.

VOLKORENPASTA MET SCAMPI EN SPINAZIE

1 portie = 215 kcal – 25 g eiwit – 9 g vet,
waarvan 1,5 g verzadigd vet – 8 g koolhy-
draten (= +/- 1,5 Kh-ruilwaarde)
Koolhydraatbron: volkoren deegwaren

Ingrediënten voor 4 personen:

- ✓ 400g gepelde diepvriesscampi
- ✓ 800g diepvriesspinazie
- ✓ 400 g tomatenpulp
- ✓ 4 tomaten
- ✓ 2 uien
- ✓ 2 eetlepels olie
- ✓ 2 eetlepels citroensap
- ✓ 2 teentjes knoflook
- ✓ Peper

Bereidingswijze:

Laat de scampi ontdooien en uitlekken.

Maak de uien, tomaten en knoflook schoon en snijd in stukjes.

Verwarm de spinazie. Laat uitlekken in een zeef.

Verhit de wokpan, en voeg de olie toe. Fruit hierin de ui met de knoflook. Voeg de scampi toe en bak ze gaar. Doe de spinazie, tomaten en tomatenpulp er bij.

Breng op smaak met citroensap en peper.

Serveertip: Serveer dit gerecht met volkoren deegwaren of couscous.



Zin in meer wokgerechten?

Het kookboekje "Roerbakken, lekker en gezond", een publicatie van de Vlaamse Diabetes Vereniging vzw, is dan de ideale inspiratiebron voor jou!

7,5 euro
~~10 euro~~
ledenvoordeel!
Niet-ledenprijs € 10,00



Waarom geen lid worden van de Vlaamse Diabetes Vereniging? Volgende publicaties vind je ook in ons aanbod:

- ✓ **Diabetes Info:** Dit tweemaandelijks diabetesmagazine brengt in een vlotte stijl informatie over diverse onderwerpen: praktische tips voor de behandeling, wetenschappelijk onderzoek, een uitgebreid interview, de activiteiten van de vereniging... Je vindt hierin ook telkens leuke recepten! Diabetes Info is exclusief voor leden van de Vlaamse Diabetes Vereniging.
- ✓ Maak ook kennis met onze **andere infomaterialen over voeding:** van kookboek tot kwartetspel!



Ook de Vlaamse Diabetes Vereniging staat voor je klaar!

De Vlaamse Diabetes Vereniging is al 70 jaar dé themavereniging die diabetes centraal stelt. Op dit moment telt ze 23.000 leden.

Word lid en ontdek wat de vereniging ook voor jou kan betekenen.

Diabetes begrijpen is niet eenvoudig. Daarom is het zo belangrijk dat je genoeg informatie krijgt. En daarvoor kan je op ons rekenen: met het tweemaandelijks tijdschrift Diabetes Info, onze website, brochures, de Diabetes Infolijn ...

Dankzij onze unieke samenwerking met experts op het terrein is onze informatie steeds up-to-date.

We laten jouw stem horen overal waar diabetes ter sprake komt. De vereniging informeert je en verdedigt jouw belangen in moeilijke momenten.

Jij bent niet de enige met de aandoening. We bieden een ontmoetingsplek voor mensen met diabetes. Je treft er mensen die al heel wat watertjes doorzwommen hebben of die, net als jij, nog maar net met diabetes geconfronteerd werden en op zoek zijn naar dezelfde informatie.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen rond diabetes, dan kan je elke werkdag tussen 9.00 en 17.00 uur terecht bij de Diabetes Infolijn op het gratis nummer 0800-96 333.



**VLAAMSE
DIABETES
VERENIGING** vzw

Ottergemsesteenweg 456
9000 Gent
Tel: 09/220 05 20
Fax: 09/221 00 82
e-mail: vdv@diabetes.be
website: www.diabetes.be



Partner in diabetologie

DIABETES  **LIJN**
 **0800 96 333**
infolijn@diabetes.be



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

