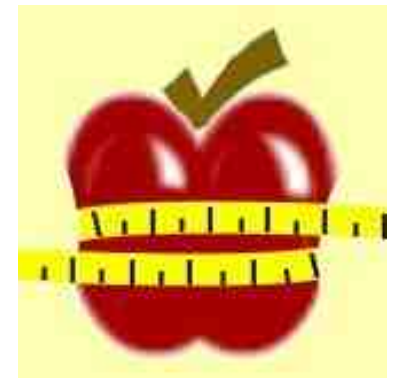




Voeding bij diabetes mellitus, type I en type II

- Welkom
- Plaats van voeding in de behandeling van diabetes mellitus
- Koolhydraten
- Beantwoorden van vragen over koolhydraten
- Pauze
- Vetten
- Relatie hart en vaatziekten en diabetes mellitus
- Beantwoorden vragen vetten
- Afsluiting



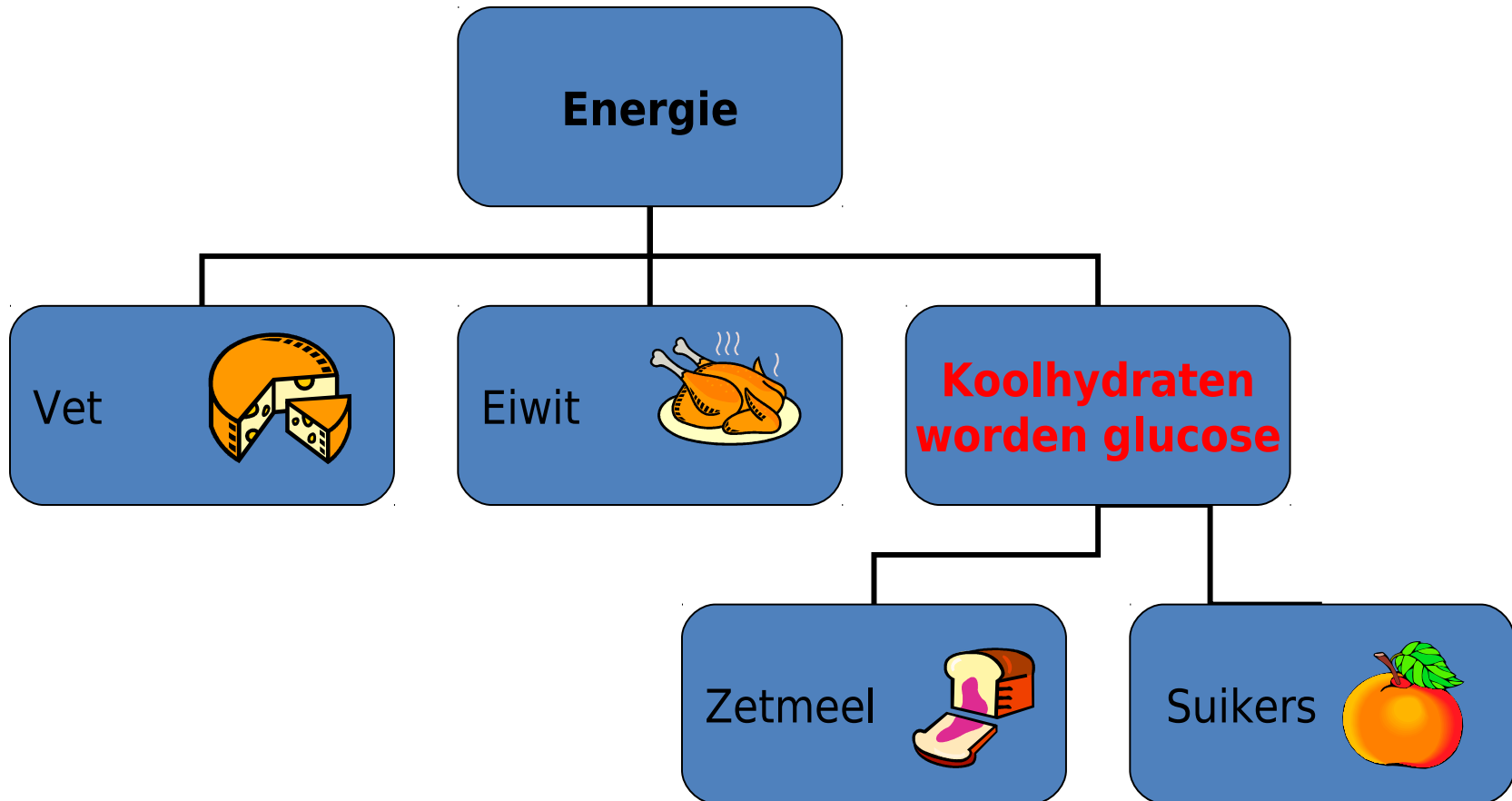


Gezonde voeding





Gezonde voeding





Spijsvertering

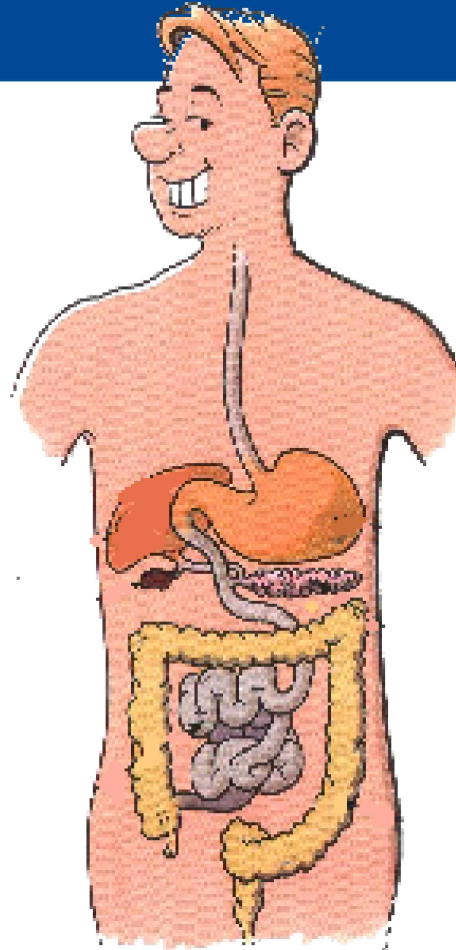
Mondholte

Lever

Gal

Twaalfvingerige darm

Dunne darm



Slokdarm

Maag

Alvleesklier
(pancreas)

Dikke darm



Koolhydraten

- Welke soorten koolhydraten zijn er?
- zetmeel 0-0-0-0-0-0-0-0
- vruchtensuiker 0-0
- melksuiker 0-0
- gewone suiker 0-0
- glucose/dextro 0



variatie met koolhydraten

	gr vet	gr khd
1 snee volkorenbrood	1	16
1 x halvarine	2	0
1 x halvajam	0	5
1 beker halfvolle melk	2	7
<hr/>		
Totaal	5	28



	Gr. vet	Gr. Khd
1 schaalpje magere yoghurt	0	6
3 eetlepels krokante muesli	3	15
1 snee knäckebröd	1	6
1 x halvarine	2	0
1 plak 30+ kaas	4	0
1 thee zonder suiker	0	0
Totaal	10	27



Brood-variantie 16 gram koolhydraten

- 1 snee brood
- 2 beschuiten
- 2 sneetjes knackerbrod
- ½ krentenbol
- 1 snee rozijnenbrood
- 1 schaaltje yoghurt met 1 lepel muesli



Fruit variatie

16 gram koolhydraten

- 1 appel
- 1 peer
- 1 sinaasappel
- 1 kleine banaan
- 2 kiwi's
- 2 mandarijnen
- 2 nectarines
- 1 grote perzik
- 3 pruimen
- 1 schaalpje bessen
- 1 schijf ananas
- 1 glas ongezoet vruchtensap



Aardappelvariatie 16 gram koolhydraten (2 stuks = 100 gram)

- 3 grote lepels aardappelpuree/stamppot
- 2 grote lepels gekookte deegwaren
- 2 grote lepels gekookte peulvruchten
- 1 grote lepel gekookte rijst
- 1 grote lepel patat
- 1 snee brood
- 3 stukjes stokbrood



Nagerechten-variantie

1 schaalpje (20 gram kh)

- Vanille vla
- Yoghurt met vruchten
- 2 bolletjes ijs
- Yoghurt met 2 eetlepels muesli
- 1 flensje met 1 lepel stroop



Gebak en koek, koolhydraten per stuk

- | | | | |
|-----------------|----|---------------|----|
| • Cake | 26 | • Stroopwafel | 20 |
| • Boterkoek | 17 | • Evergreen | 14 |
| • Vruchtenvlaai | 28 | • Eierkoek | 22 |
| • Kwarkgebak | 31 | • Koekje | 6 |
| • Chocoprince | 17 | • Biscuitje | 7 |



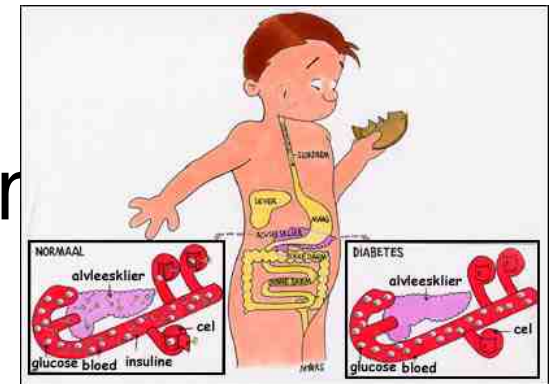
Dranken koolhydraten per glas

• Frisdrank	14	• Alcoholvrij bier	10
• Light-frisdrank -		• Bier	6
• Vruchtensap	16	• Likeur	10
• Mineraalwater -		• Rode wijn	3
• Tomatensap	4	• Zoete witte wijn	22
• Bouillon	-	• Witte wijn	-
		• Advocaat	14



Koolhydraten

- Hebben invloed op de bloedsuiker
- Verdelen over de dag
- Hoeveelheid koolhydraten per dag is individueel.
- Per maaltijd ongeveer gelijke hoeveelheden koolhydraten





Quetelet-index

QI = Gewicht (kg)

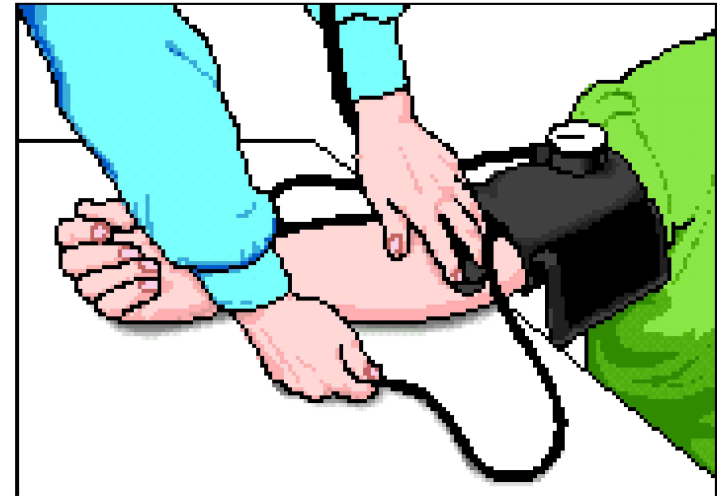
Lengte (m)²





Gezond gewicht

- 5 – 10 procent gewichtsverlies kan veel verschil maken
- Blijvend aandachtspunt bij diabetes
- Verbetert:
 - insulinegevoeligheid
 - bloedglucosegehalte
 - bloeddruk
 - cholesterol





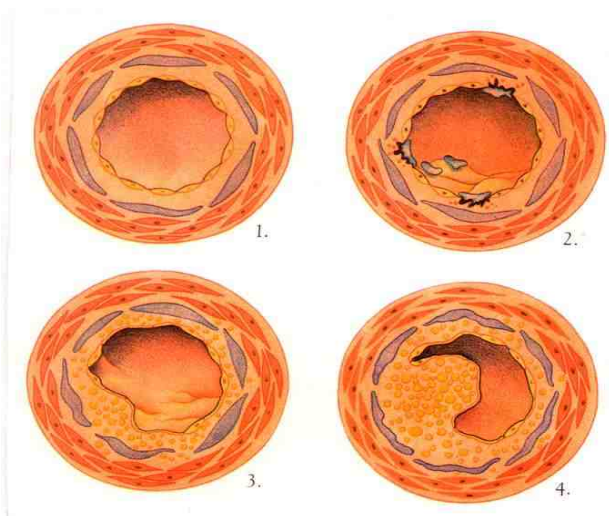
Pauze





Risico's op langere termijn

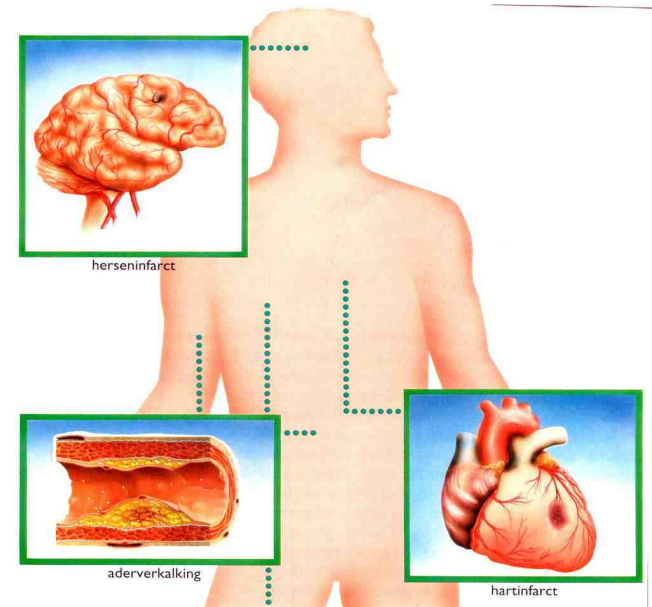
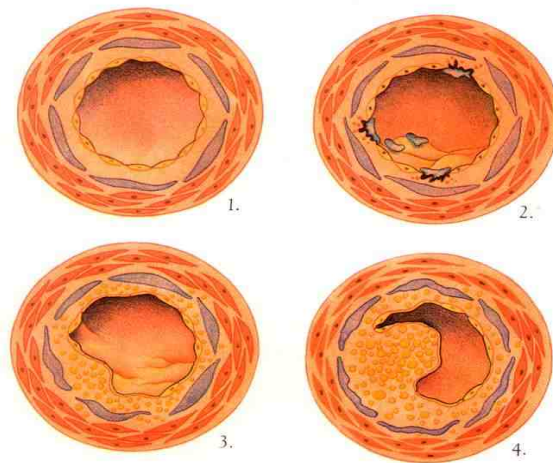
- Risicofactoren bij diabetes mellitus:
- Hart en vaatziekten, hoog cholesterol
- Neuropathie





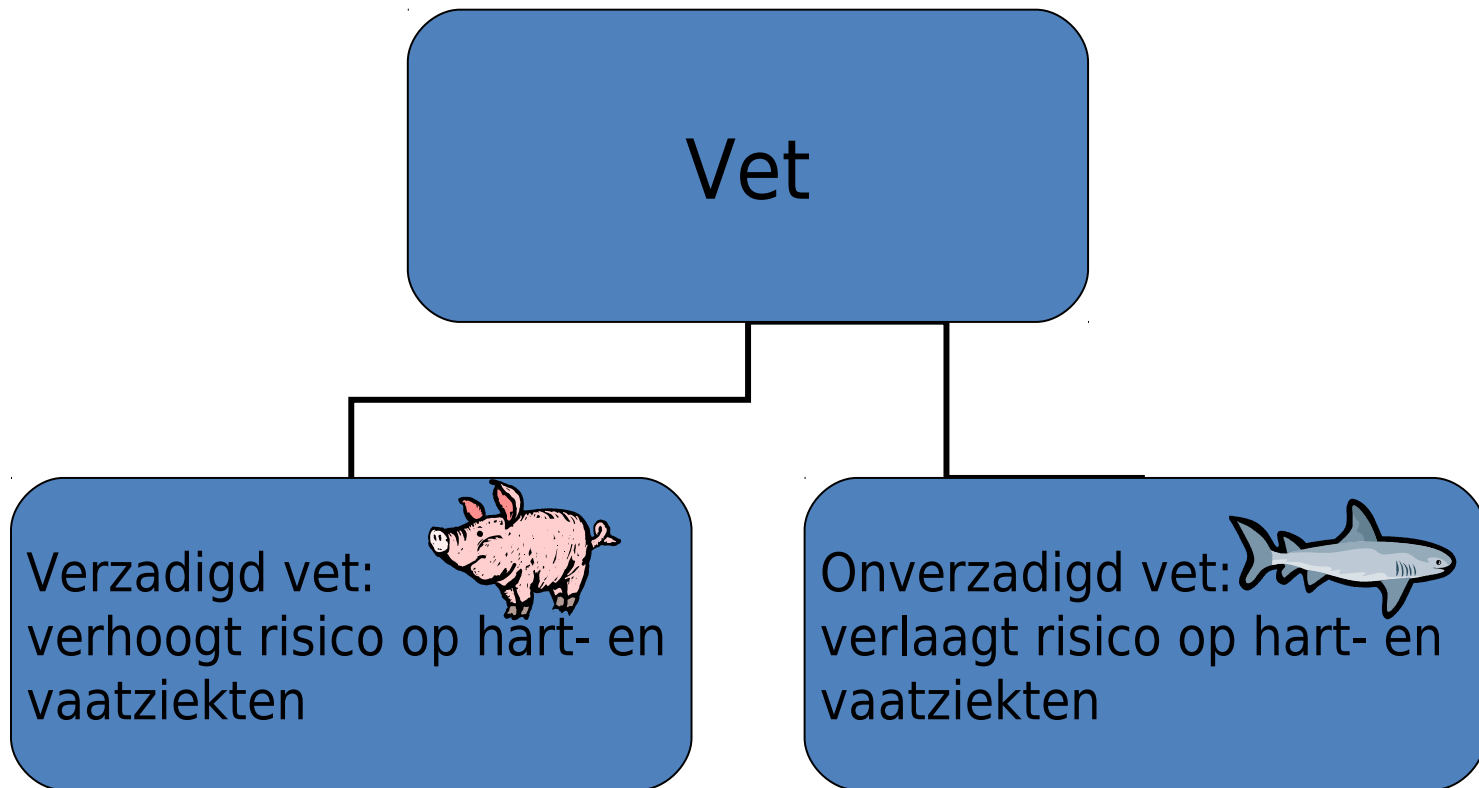
Vetten

- Vetten in de voeding
- Spelen alleen vetten een rol in de gezondheid?
- Welke soorten vet zijn er?
- Cholesterol





Vetten





Vetten

- Noem enkele voorbeelden van producten met verzadigde vetten
- Noem enkele voorbeelden van producten met onverzadigde vetten
- Welke producten bevatten cholesterol



Vetten



- Vetachtige stof
- Onmisbaar voor het lichaam
- Soorten cholesterol
- Kom van naturen in enkele producten voor



Vetten

Waar zit cholesterol in:

- eieren
- orgaanvlees (lever, nier)
- schelvislever
- garnalen
- hom, kuit
- paling





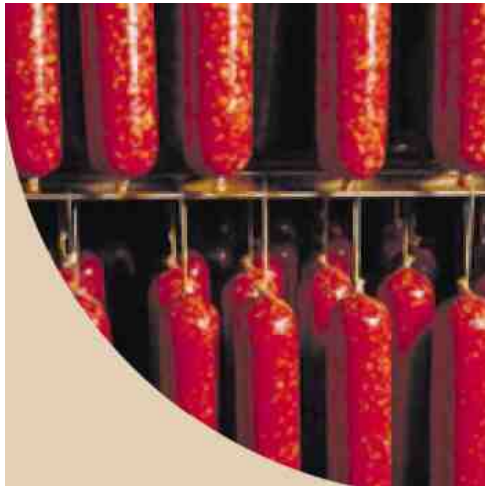
Vetten

- Naast Cholesterol speelt ook VET in de voeding een rol bij het ontstaan van welvaart ziekten.





Verzadigd vet zit voornamelijk in:

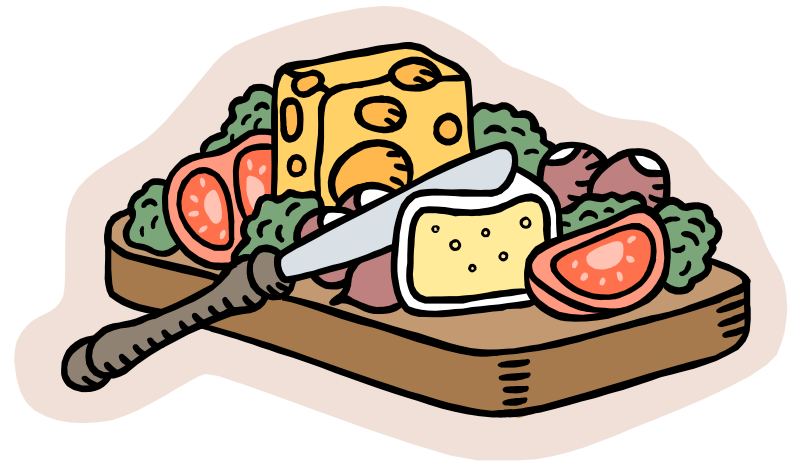


- boter
- volle melk (produkten)
- harde margarine
- vet vlees en vette vleeswaar
- cacao



Verzadigd vet

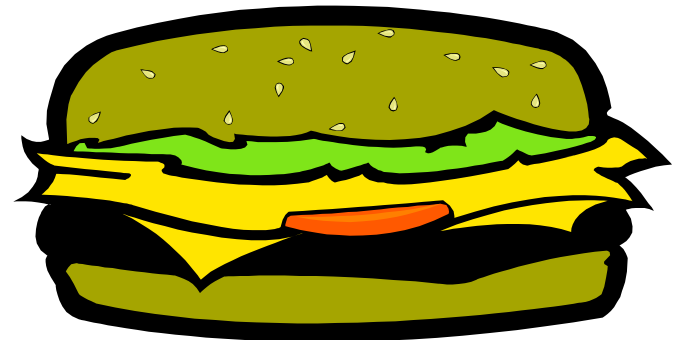
- roomboter
- chocolade
- kokos
- volvette kaas
- kofficreammer
- slagroom





Verzadigd vet

- harde botersoorten
- snacks
- reuzel
- vette soorten vlees en vleeswaren
- koek en gebak
- blokken frituurvet





Verzadigd vet

- kwarktaart
- mokkataart
- chocolade
- ijs
- suikervrij gebak
- appelflap
- kokosmacroon





Verzadigd vet



- saucijzenbroodje
- kroket
- bamibal
- volvette kaas
- volle melkproducten
- kofficreamers
- salami
- paté
- boterhamworst
- chips



Vetten





Onverzadigd vet

- alle soorten olie
- dieetmargarine
- dieethalvarine
- noten
- vis





Onverzadigd vet

- sladressing op basis van olie
- kaasproducten met onverzadigd vet
- pindakaas
- notenpasta





Afsluiting

- Nog vragen?
- Wel thuis.

