



Wijzer over

koolhydraten, suiker, zoetstoffen,
vetten, eiwitten en zout

Diabetes
Fonds

diabetesfonds.nl

Gezond eten heeft zin, begin er vandaag nog mee!

Gezond eten heeft een hoop voordelen. Je zit lekkerder in je vel en de kans op onder andere diabetes en hart- en vaatziekten is kleiner. Steeds meer mensen willen bewust gezonder eten.



Deze brochure is specifiek bedoeld voor gezonde mensen. We geven op basis van wetenschappelijk onderzoek korte, maar zeer heldere informatie over koolhydraten, suiker, zoetstoffen, zout, eiwitten en vetten.

Want hoe meer je hierover weet, hoe beter je in staat bent gezonde keuzes te maken.

En hoewel gezond eten voor de één wat eenvoudiger is dan voor de ander, kan iedereen het. Besef je goed: een paar slimme keuzes maken al een wereld van verschil.

We wensen je veel lees- en eetplezier toe!



Wist je dat...

Er een verschil is tussen
bewerkte en onbewerkte
koolhydraten?

Over koolhydraten

Koolhydraten zijn suikers, zetmeel en vezels. Ze zitten in bijna alles wat je eet.

Sommige mensen denken dat ze beter helemaal geen koolhydraten kunnen eten. Toch heeft iedereen koolhydraten nodig, deze worden in het lichaam omgezet tot glucose en dat gebruiken we als energiebron.

Onbewerkte koolhydraten

Je kunt het beste kiezen voor de onbewerkte koolhydraten, deze zitten in gezonde voedingsmiddelen zoals volkorenbrood, groenten, fruit en peulvruchten. Hierin zitten belangrijke voedingsstoffen als vezels, vitamines en mineralen. Kies dus vooral voor volkorenproducten met veel vezels.

Bewerkte koolhydraten

Eet liever niet te veel bewerkte koolhydraten. De producten waar deze in zijn verwerkt leveren weinig tot geen voedingsstoffen.

Je lichaam heeft voldoende aan de koolhydraten die het haalt uit gezonde onbewerkte producten.

Voorbeelden van bewerkte producten zijn snoep, koek, wit brood, witte rijst, frites, frisdrank en vruchtensap.



Wist je dat...

Donkerbruin brood niet altijd de meest gezonde keuze is?

De bruine kleur kan komen van gebrande mout die als kleurstof is toegevoegd. Wil je zeker weten dat je brood eet met genoeg vezels? Kies dan voor brood waar 'volkoren' op staat, of vraag het aan de bakker.



Over suiker en zoetstoffen

Suiker is lekker zoet, daardoor eet je er al snel te veel van. Sommige fabrikanten voegen zoetstoffen toe als suikervervanger. Er is de laatste jaren veel discussie over zowel suiker als zoetstoffen.

Om te beginnen: suiker is niet per definitie slecht voor je. Je hebt suiker nodig om te kunnen bewegen en denken. Je lichaam heeft echter voldoende aan de suiker uit koolhydraten van gezonde onbewerkte producten. Het eten van bewerkte producten of zelf suiker toevoegen is dus niet nodig.

Wees matig met vrije suikers

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt aan om maximaal 10% van je benodigde energie per dag uit vrije suikers te halen, om zo de kans op overgewicht en tandbederf te verkleinen.

Vrije suikers zijn alle toegevoegde suikers plus de suikers die van

nature aanwezig zijn in honing, siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat. Van nature aanwezige suikers in fruit, groente en zuivel vallen dus niet onder vrije suikers.

Dagelijkse inname

Vrouwen mogen volgens het advies van de WHO 12,5 suikerklontjes per dag aan vrije suikers. Mannen 15 suikerklontjes.

Om de vrije-suiker-grens niet te overschrijden, is het goed om op de hoogte te zijn van de grootste suikerverleiders. Denk hierbij aan frisdranken, vruchtensappen, zoet broodbeleg, kant-en-klaar-sauzen, toetjes en koek.

Tip

Meer weten over suiker? Ga naar diabetesfonds.nl/minder-suiker/

Fructose en glucose

Suikers komen van nature voor in voeding (in fruit, groenten en zuivel) of zijn aan voedingsmiddelen toegevoegd. Alle suikers worden in het lichaam afgebroken tot fructose, glucose en galactose. Glucose gebruikt ons lichaam als brandstof.

Er is geen verschil in voedingswaarde van suikers. In alle soorten suikers zitten 4 kilocalorieën (kcal) per gram.

Wat zijn natuurlijke suikers?

Er wordt gezegd dat 'natuurlijke' suikers als honing en palmsuiker gezonder zijn dan geraffineerde suiker. Je lichaam maakt echter geen onderscheid tussen deze suikers.

Hoewel je lichaam geen verschil maakt tussen verschillende suikers, is een peer of appel natuurlijk wel een betere keuze dan een glas cola. Een glas frisdrank bevat geen vitamines, vezels en mineralen. Fruit daarentegen wel.

Hoe zit het met zoetstoffen?

En dan hebben we natuurlijk nog de zoetstoffen. Er is veel discussie over de veiligheid ervan.

Zoals je misschien weet hebben alle zoetstoffen een E-nummer. Dat betekent dat de stoffen door de Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) gecontroleerd zijn en het gebruik veilig is. De algemene veiligheid van zoetstoffen is dus bewezen, als je je houdt aan de maximale hoeveelheden per dag.

Meer info over zoetstoffen?
diabetesfonds.nl/zoetstoffen





Wist je dat...

Er 8 suikerklontjes
in een blikje cola zitten?

Over vetten

Ook vetten horen bij gezond eten. Er zijn goede soorten vet: 'onverzadigd', en slechte soorten vet: 'verzadigd' en 'transvet'. Ons advies: eet zo weinig mogelijk verzadigde vetten en transvet.



Slechte vetten zitten onder andere in harde boter en margarine, vet vlees, koekjes, gebak, snacks en zoutjes.

Kies voor onverzadigde vetten

Kies liever voor onverzadigde vetten. Die kun je vinden in vis, noten, olijfolie, zachte of vloeibare margarine of halvarine en avocado. Onverzadigde vetten zijn beter voor je hart en bloedvaten. Op het etiket van producten staat hoeveel vet erin zit, en van welke soort.

Tip

Eet liefst één keer per week vis. Bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel, haring, forel of sardines. In deze vissoorten zitten veel gezonde visvetten.



Wist je dat...

Een stuk fruit eten gezonder is dan het drinken van een glas vruchtensap? Door het drinken van een glas vruchtensap krijg je al snel te veel energie binnen.

Over eiwitten en zout

In vlees, vis, eieren, kaas, kwark, melk, yoghurt, bonen, erwten en linzen zitten eiwitten. Het zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam.

Dierlijk of plantaardig?

Dierlijke eiwitten komen uit dierlijke producten, zoals vlees, vis, kaas en eieren. Onder andere peulvruchten, erwten en bruine bonen zijn bronnen van plantaardige eiwitten.

Omdat in dierlijke producten ook verzadigd vet zit, is het verstandig om af te wisselen met plantaardig eiwit.

Over vlees

Dierlijke producten zoals vlees passen in een gezond voedingspatroon, hier zitten bepaalde eiwitten in die ons lichaam nodig heeft. Eet vlees wel met mate, te veel vlees is niet gezond.

Van zout eten gaat je bloeddruk omhoog en het vergroot je kans op hart- en vaatziekten. Het is dus goed om op je zoutinname te letten.

Maximaal 6 gram per dag

Eet per dag niet meer dan 6 gram zout. Dat is moeilijk om uit te rekenen, en dat hoeft ook niet per se. Maar voor het idee: gemiddeld eten Nederlanders 3 gram zout te veel! 85% van de Nederlanders eet meer dan 6 gram zout per dag.

Het helpt als je niet te veel kant-en-klare voedingsmiddelen neemt. Daar zit meestal veel zout in. Vaak zit er ook veel suiker in, al proef je dat niet altijd direct.

Weetje

Ook in veel zoete koekjes en gebak en zelfs in ijs zit ongemerkt veel zout!

Meer weten?

Ga voor meer informatie naar diabetesfonds.nl

Elke maand de laatste weetjes over minder suiker, voedingstips en een lekker recept ontvangen? Schrijf je in voor onze Lekker Minder Suiker nieuwsbrief via diabetesfonds.nl/nieuwsbrief

Voor vragen over voeding in het algemeen: voedingscentrum.nl

**Diabetes
Fonds**

Diabetes Fonds
Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort
(033) 462 20 55
www.diabetesfonds.nl
info@diabetesfonds.nl

*Tip: bestel het kookboek
'Zin in lekker eten!' op
onze website.*

