



Voedingstips bij Diabetes Type 2



Anne Akkermans

info@annemoonvoedingscoach.nl
www.annemoonvoedingscoach.nl

KvK 96689439
© 2025 AnneMoon Voedingscoach



Voedingstips bij Diabetes Type 2

Diabetes type 2 is een chronische aandoening waarbij het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline waardoor de bloedsuikerspiegel stijgt. Een gezonde leefstijl kan helpen om de bloedsuikerwaarden beter te reguleren en complicaties te voorkomen.

Gelukkig zijn er eenvoudige aanpassingen die je kunt maken in je eetpatroon om je gezondheid te verbeteren. Hier volgen 10 praktische tips die je direct kunt toepassen.

1. Kies voor volkoren producten

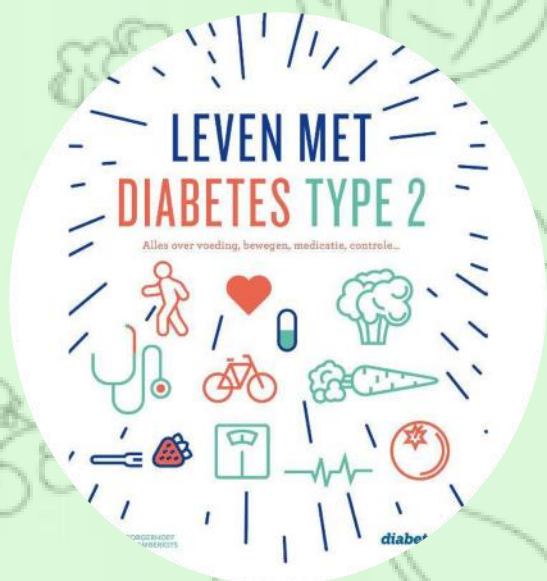
Wissel wit brood, witte rijst en gewone pasta in voor volkoren varianten. Volkoren producten bevatten meer vezels, waardoor de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt.

Voorbeeld: Kies voor volkorenbrood in plaats van wit brood, en vervang witte pasta door volkorenpasta of quinoa, vervang witte rijst door zilvervliesrijst.

2, Verminder toegevoegde suikers

Beperk suikerhoudende frisdranken, snoep en gebak. Vervang zoete snacks door een handje noten, een stuk fruit of Griekse yoghurt zonder toegevoegde suikers.

Voorbeeld: Drink water met limoen of thee in plaats van frisdrank, en kies voor pure chocolade in plaats van melkchocolade.





Voedingstips bij Diabetes Type 2

3, Kies voor magere eiwitbronnen

Eiwitten helpen bij een stabiele bloedsuikerspiegel. Goede keuzes zijn kip, vis, eieren, peulvruchten en magere zuivelproducten (of lactosevrije alternatieven).

Voorbeeld: Neem een gekookt ei als snack of vervang rood vlees door zalm of kipfilet.

4, Drink voldoende water

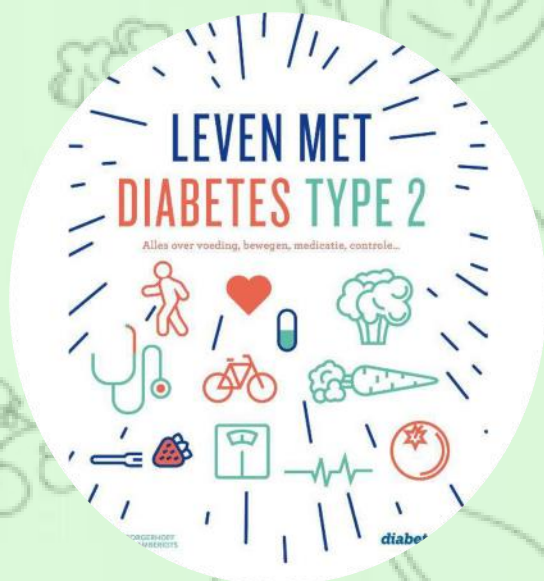
Vermijd suikerhoudende dranken en vruchtensappen. Drink minstens 1,5 tot 2 liter water per dag om je bloedsuiker stabiel te houden en uitdroging te voorkomen.

Voorbeeld: Zet een grote fles water klaar op je werkplek en voeg munt of schijfjes komkommer toe voor extra smaak.

5, Gebruik gezonde vetten

Gezonde vetten, zoals olijfolie, avocado's, noten en vette vis, helpen bij een betere insulinegevoeligheid. Vermijd transvetten en bewerkte producten met geharde vetten.

Voorbeeld: Gebruik olijfolie in plaats van boter bij het bakken en eet een handje amandelen of walnoten als tussendoortje.





Voedingstips bij Diabetes Type 2

6, Eet regelmatig en gebalanceerd

Zorg voor regelmatige maaltijden met een goede balans tussen koolhydraten, eiwitten en vetten. Dit helpt om pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel te voorkomen.

Voorbeeld: Neem een schaaltje Griekse yoghurt met noten en zaden als ontbijt in plaats van een croissant.

7, Beperk snelle koolhydraten

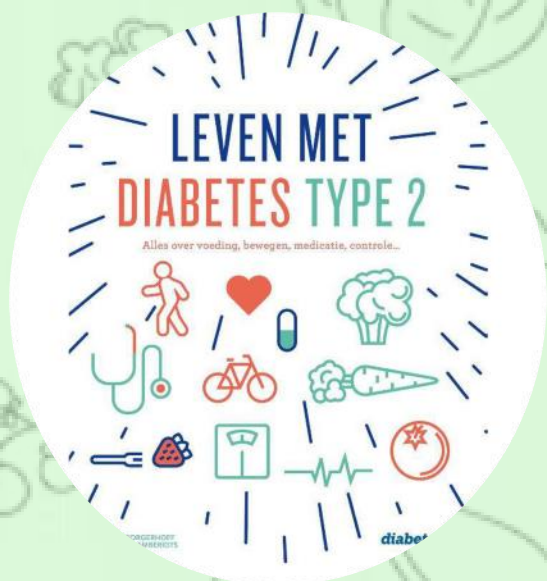
Vermijd voedingsmiddelen met een hoge glycemische index, zoals witbrood, snoep en aardappelpuree. Kies in plaats daarvan voor langzame koolhydraten zoals havermout en quinoa.

Voorbeeld: Eet havermout met bessen in plaats van cornflakes of kies een zoete aardappel in plaats van gewone aardappel.

8, Plan je maaltijden vooruit

Door je maaltijden vooruit te plannen, voorkom je impulsieve ongezonde keuzes. Bereid gezonde snacks en maaltijden zodat je altijd een verantwoord alternatief hebt.

Voorbeeld: Maak een weekmenu en bereid alvast gezonde snacks zoals groentesticks met humus of gekookte eieren.





Voedingstips bij Diabetes Type 2

9, Eet meer groenten

Groenten zitten boordevol vezels en voedingsstoffen zonder een sterke invloed op de bloedsuikerspiegel. Streef naar minstens 300-400 gram groenten per dag.

Voorbeeld: Voeg extra groenten toe aan je omelet, maak een salade als bijgerecht of snack wortels, tomaatjes en komkommer.

10. Let op je portiegrootte

Grote porties kunnen zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Gebruik kleinere borden en luister naar je hongergevoel om overeten te voorkomen.

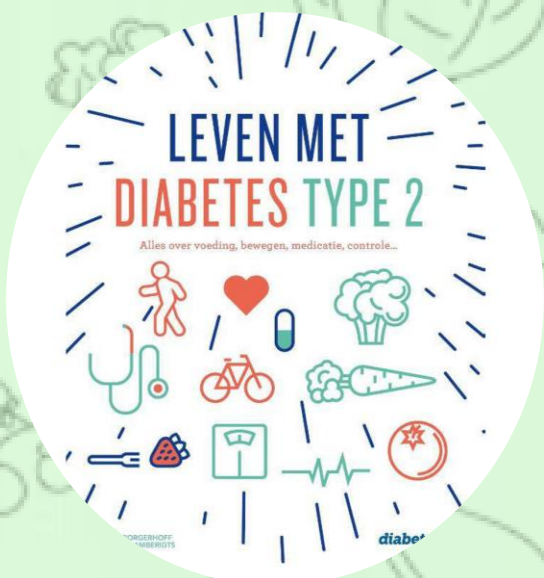
Voorbeeld: Gebruik een kleiner bord en schep niet direct een tweede keer op, maar wacht even om te voelen of je echt nog honger hebt.

Conclusie

Door een paar eenvoudige aanpassingen in je eetpatroon toe te passen kunnen een groot verschil maken bij diabetes type 2.

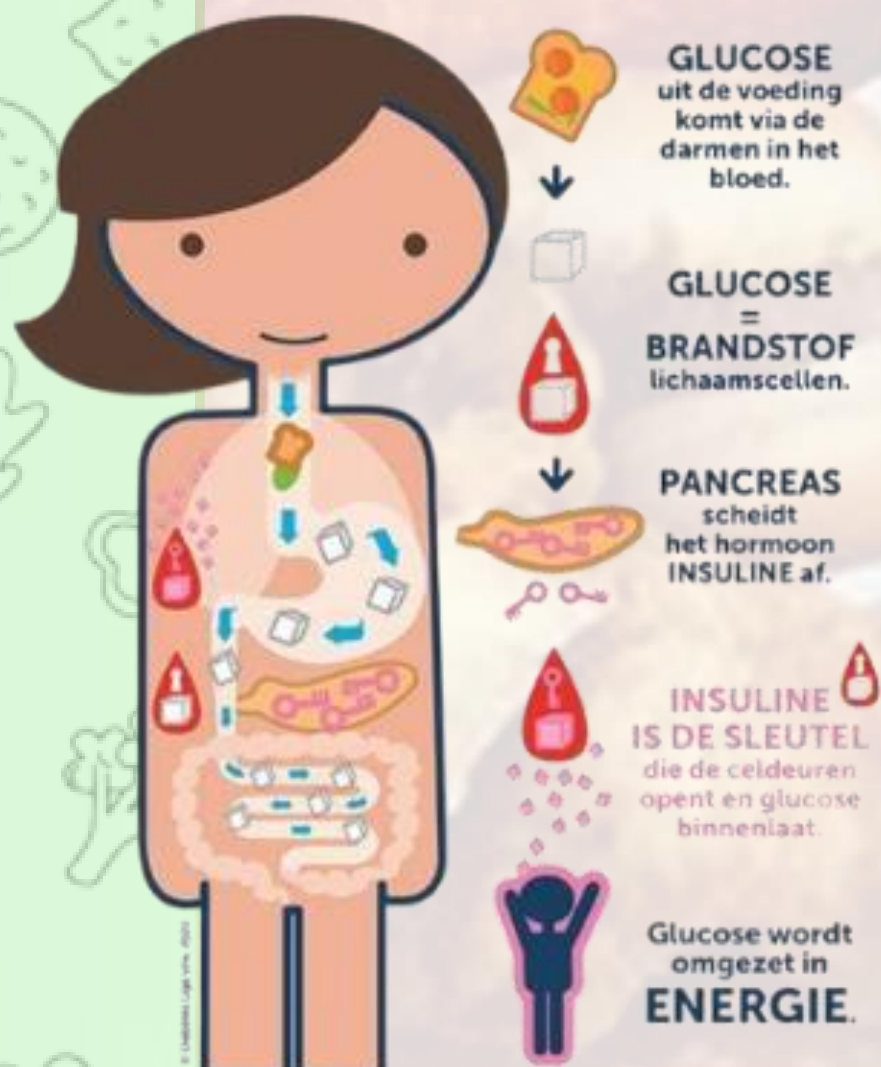
Door bewuste keuzes te maken en je voeding goed af te stemmen, kun je je bloedsuikerwaarden beter reguleren en je algehele gezondheid verbeteren.

Begin vandaag nog met kleine stapjes en ervaar het verschil!

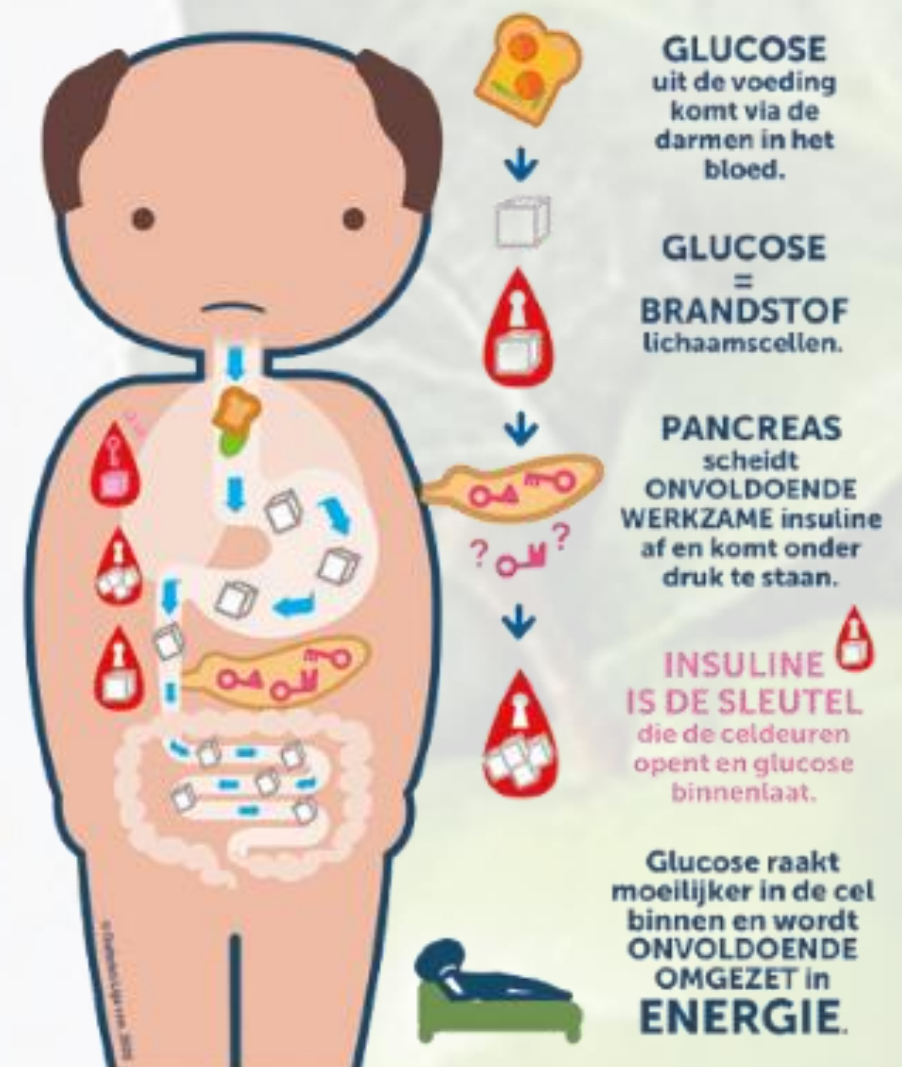


Voedingstips bij Diabetes Type 2

GEEN DIABETES



TYPE 2 DIABETES



TYPE 1 DIABETES



Type 2 diabetes is een stofwisselingsziekte waarbij het lichaam minder gevoelig is voor insuline (insulineresistentie), vaak in combinatie met verminderde insulineproductie. Dit komt meestal op latere leeftijd en hangt vaak samen met leefstijl.

Type 1 diabetes is een auto-immuunziekte waarbij het immuunsysteem de insulineproducerende cellen in de alvleesklier vernietigt. Het ontstaat meestal op jonge leeftijd, maar kan ook later ontstaan (dan noemen we het soms LADA: Latent Autoimmune Diabetes in Adults).