

DIABETES EN VETTEN



Inhoud

- Diabetes: meer dan een zaak van suiker
- Functies en indeling van de vetten
- Aanbevelingen voor vetten in een diabetesvoeding
- Praktische tips
- Een zegen of zonde: controversiële voedingsmiddelen
- Mediterrane voedingspatroon en diabetes

DIABETES: MEER DAN EEN ZAAK VAN SUIKER

Diabetes verhoogt het risico op hart- en vaatziekten

⇒ Vetinname beperken

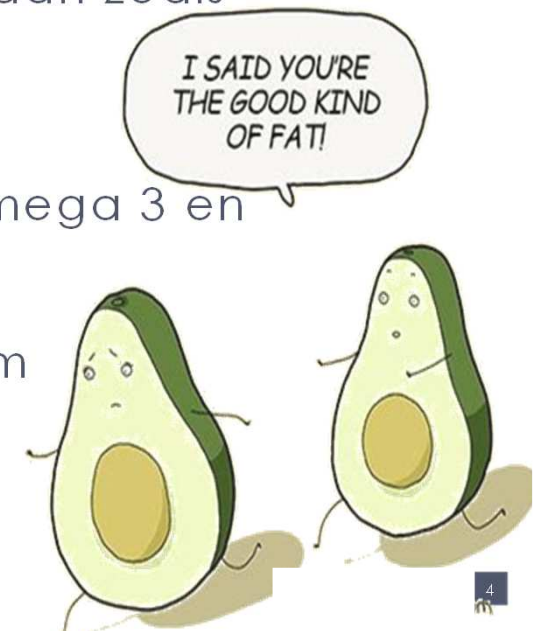
⇒ Vetzuursamenstelling in het oog houden

- Verzadigde vetzuren verhogen de LDL cholesterol
= 'slechte cholesterol': voert cholesterol naar de cellen waar deze zich kan ophopen => dichtslibben van bloedvatwand, vernauwing
- Verzadigde vetzuren hebben ook een negatieve invloed op de insulineresistentie
 <-> omega 3 vetzuren maakt de cellen gevoeliger voor insuline
- Effect van transvetzuren op het ontstaan van H/V ziekten is nog ongunstiger dan het effect van verzadigde vetzuren op H/V ziekten!

Vetten

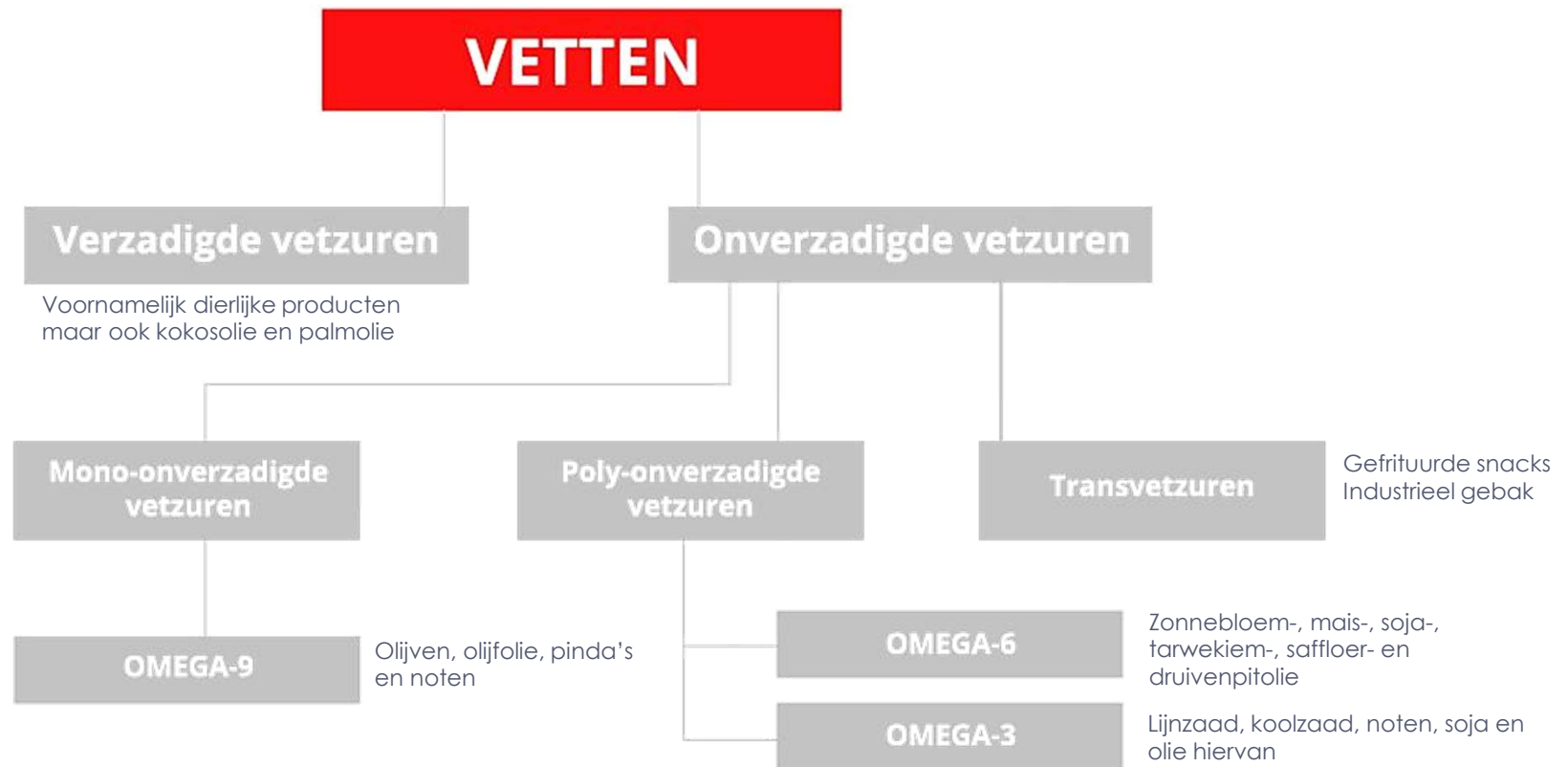
FUNCTIES

- Ze leveren een onmisbare hoeveelheid energie, met name 9 kcal/gram
- Ze brengen noodzakelijke vet-oplosbare vitaminen aan zoals vitamine A, D en E
9 kcal/gram
- Ze zijn aanbrengers van essentiële vetzuren zoals omega 3 en omega 6
- zijn belangrijk voor het functioneren van het lichaam



Vetten

INDELING



VERZADIGDE VETZUREN

BRONNEN:

Dierlijk:

- melkvetten: (halve)boter, room, koffieroom, kaas, volle melk en volle melkproducten
- vlees: alle soorten, maar vette vleessoorten zoals gehakt, worst, spiering, spek, salami, ... bevatten er meer

Plantaardig:

- palmolie, palmvet, palmpitolie, koksolie, kokosvet
- harde plantaardige margarines, vaste frituurvetten
- gefrituurde snacks, koekjes, gebak, taart, chips, ...

ONVERZADIGDE VETZUREN

MONO-ONVERZADIGDE VETTEN

BRONNEN:

- oliën: arachide-, koolzaad-, lijnzaad-, noten- en olijfolie
- noten: vooral amandelen, cashewnoten, hazelnoten
- vruchten: avocado, olijven
- smeervetten obv olijfolie
- bereidingsvetten: sommige vloeibare bereidingsvetten

ONVERZADIGDE VETZUREN

POLY-ONVERZADIGDE VETTEN BRONNEN:

- Omega 3:

-> in vette vissoorten/zeevruchten: forel, sprout, haring, zalm, makreel, sardientjes, paling, garnalen, mosselen

-> in oliën en vetstoffen: lijnzaad- / koolzaad- /raapzaadolie
in omega 3 verrijkte smeer- en bereidingsvetten

-> in noten: walnoten, pecan noten

-> in groenten: postelein, spinazie

- Omega 6:

-> in maïsolie, zonnebloem-, soja-, tarwekiem-, saffloerolie

ONVERZADIGDE VETZUREN

TRANSVETZUREN

BRONNEN:

- Industrieel bereide gerechte, vooral in voorgebakken (kant en klaar' producten, koekjes, speculaas, bakkerijproducten, chips, alsook in gekochte frituurbereidingen en snacks
- Thuis gebakken gefrituurde gerechten kunnen transvetzuren bevatten vooral bij
 - > een verkeerde keuze van het frituurvet
 - > bij te hoge verhitting ($> 180\text{ }^{\circ}\text{C}$)
 - > te frequent gebruik van frituurvet

CHOLESTEROL

= vetstof die in alle lichaamscellen voorkomt

= nodig in bepaalde hoeveelheid voor aantal lichaamsfuncties

-> bescherming van cellen

-> productie bepaalde hormonen, vitamine D en gal

Cholesterol in ons lichaam is afkomstig van 2 bronnen:

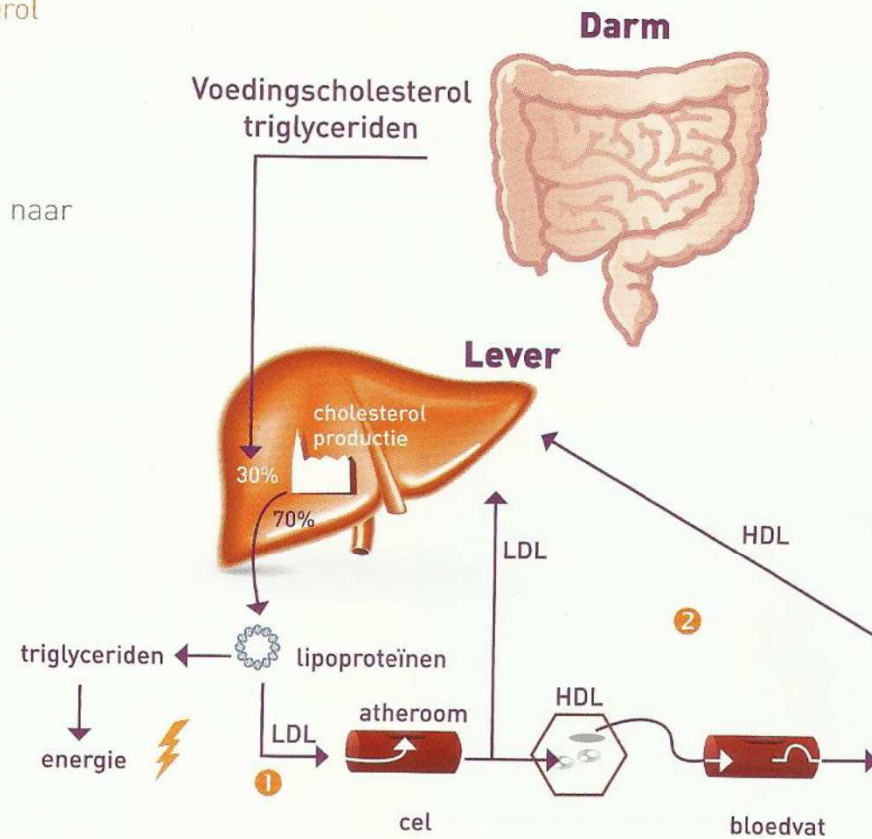
- 30% van een externe bron: voeding van dierlijke oorsprong (eidooier, schaaldieren, orgaanvlees, ...)
- 70% maakt ons lichaam zelf aan!

Goede en slechte cholesterol



De twee voornaamste stappen van de cholesterol

- 1 de LDL slaat zich in de slagader neer
- 2 de HDL stuurt de "goede" cholesterol naar de lever terug



Plantensterolen en -stanolen

- hebben dezelfde structuur als cholesterol
- nemen de plaats in van cholesterol in de darmwand
- ⇒ minder opname van cholesterol in de darmwand,
- ⇒ afgevoerd via ontlasting
- zijn effectief bij een dagelijkse inname van 1,5g

**ONTHOUD: ter preventie van hart en vaatziekten
moet de inname van verzadigde vetzuren, transvetzuren en
cholesterol worden beperkt en vervangen worden door
onverzadigde vetten**

AANBEVELING VOOR VETTEN IN EEN DIABETESVOEDING

Totale vetaanbreng	30-35 energie% Bij overgewicht, dat vooral voorkomt bij type 2 diabetes en het metabool syndroom, is gewichtreductie makkelijker door te voeren door de totale vetinname te beperken tot max. 30 energie%
Vetzuurstamenstelling	
Verzadigd vet (inclusief transvetzuren)	max. 10 energie%
Enkelvoudig onverzadigde vetten (EOV)	>10 energie%
Meervoudig onverzadigde vetten (MOV)	min. 5,3 en max. 10 energie%
Omega-3-vetzuren LNA (alfa-linoleenzuur) DHA + EPA	1, 3-2 energie% > 1 energie% > 0,3 energie%
Omega-6-vetzuren LA (linoleenzuur)	4-8 energie% > 2 energie%
Cholesterol	< 300 mg/dag

Praktische tips

VOOR EEN LAGE VETINNAME

- Kies magere/halfvolle melk of een soja-alternatief voor melk
- Kies magere kaas, beperk de inname tot 25-50g per dag
- Kies als smeerstof een zachte vetstof (< 40% vet)
- Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd max. 1 eetlepel vetstof per persoon
- Kies mager vlees en vleeswaren (max. 100g)
- Kies eens voor vetarme bereidingstechniek (grill, antikleefpan, stomer, bakvel, ...)
- Beperk producten uit de restgroep (koekjes, gebak, chocolade, chips, ...)

Praktische tips

VOOR EEN LAGE VETINNAME

- Beperk gefrituurde bereidingen tot 1x/14dagen en gebruik hiervoor arachide-, frituur- of olijfolie. Respecteer een temperatuur van max. 180 ° en vernieuw de olie na max. 8 bakbeurten
- Vervang room door een plantaardig roomalternatief obv soja of geconcentreerde halfvolle koffiemelk waarvan het melkvet vervangen werd door plantaardig vet

Praktische tips

VOOR EEN GOEDE VETKEUZE

- Eet 2 tot 3 keer per week vette vis
- Eet eens als tussendoortje een rijstwafel met tahin, olijven, pompoenpitten en noten.
- Maak gebruik van lijnzaadolie of gebroken lijnzaad
- Vermijd het gebruik van harde bak- en braadvetstoffen, ook al dragen ze claims als 'plantaardig' of 'bevatten olijfolie'
- Gebruik voor koude bereidingen tafelolie die de essentiële vetzuren omega 6 en omega 3 in een goede verhouding levert zoals koolzaad-, soja-, tarwekiem-, notenolie



Praktische tips

VOOR EEN GOEDE VETKEUZE

- kies goede smeer-en bereidingsvetten door verpakkingen te controleren:
 - > max 1/3 van de totale hoeveelheid vet mag afkomstig zijn van verzadigde vetten en de verhouding tussen omega 6 en omega 3 kleiner dan 4/1

Praktische tips



Een zegen of zonde: controversiële voedingsmiddelen



EIEREN KAN JE BEST VERMIJDEN IN EEN HART/VAATVRIENDELIJKE VOEDING



- geen significant rechtstreeks verband tussen de consumptie van eieren en een verhoogd bloedcholesterolgehalte en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten volgens studies van de laatste 10 jaar
- gebruik van een ei kent een 'hergeboorte'
 - > cholesterolgehalte in het bloed wordt meer bepaald door inname van verzadigde/transvetten dan met cholesterol van nature in VM terug te vinden.
 - > in een gezonde voeding ruimte voor zo'n drie eieren per week.



VETTE VIS BEVAT TOCH MINDER VET DAN VET VLEES



- Vette vissoorten (sardienen, makreel, zalm, paling...) bevatten meer dan 5% vet

-> gemiddeld vet rundsvlees: 14% vet

-> gemiddeld vet kalfsvlees: 9% vet

-> gemiddeld vet schapenvlees: 25% vet

Maw vette vissoorten zijn eigenlijk nog heel mager

En hoe vetter de vis, hoe meer omega 3, gunstig voor het hart



LIGHT PRODUCTEN ZIJN ALTIJD BETER



Light = minstens 30 % minder suiker, vet, kcal, zout, ... t.o.v.
het originele product

≠ vetarm of calorieeloos

Bijvoorbeeld: minder suiker maar evenveel of meer vet

Restgroep producten die light zijn behoren ook in de
restgroep



**EEN GLAS RODE WIJN
PER DAG IS GEZOND**



- te veel bier/wijn/sterke drank
 - => is nefast is je lever
 - => verhoogt de bloeddruk
 - => geeft je meer risico op verschillende soorten kanker
- alcohol kan bloedglucose doen dalen en interactie geven bij bepaalde diabetesmedicatie
 - ! Hypoglycemie
- alcohol levert steeds extra calorieën
- anti-oxidanten in rode wijn volgens aantal wetenschappelijke studies veelbelovend



**IK EET ALTIJD ZWARTE
BIOCHOCOLADE DUS
DIT IS GEZOND**



Bio

= product bestaat voor minstens 95 % uit biologisch geteelde producten

≠ gezond

Biochocolade bevat evenveel suiker en vet

MAAR zwarte chocolade = beste chocoladevariant

I  **BIO**



**OLIJFOLIE MAG JE ZO
VEEL ETEN ALS JE WIL**



Eiwitten	→ 4 kcal/g
Vetten	→ 9 kcal/g
Koolhydraten	→ 4 kcal/g
Alcohol	→ 7 kcal/g
Water	→ 0 kcal/g

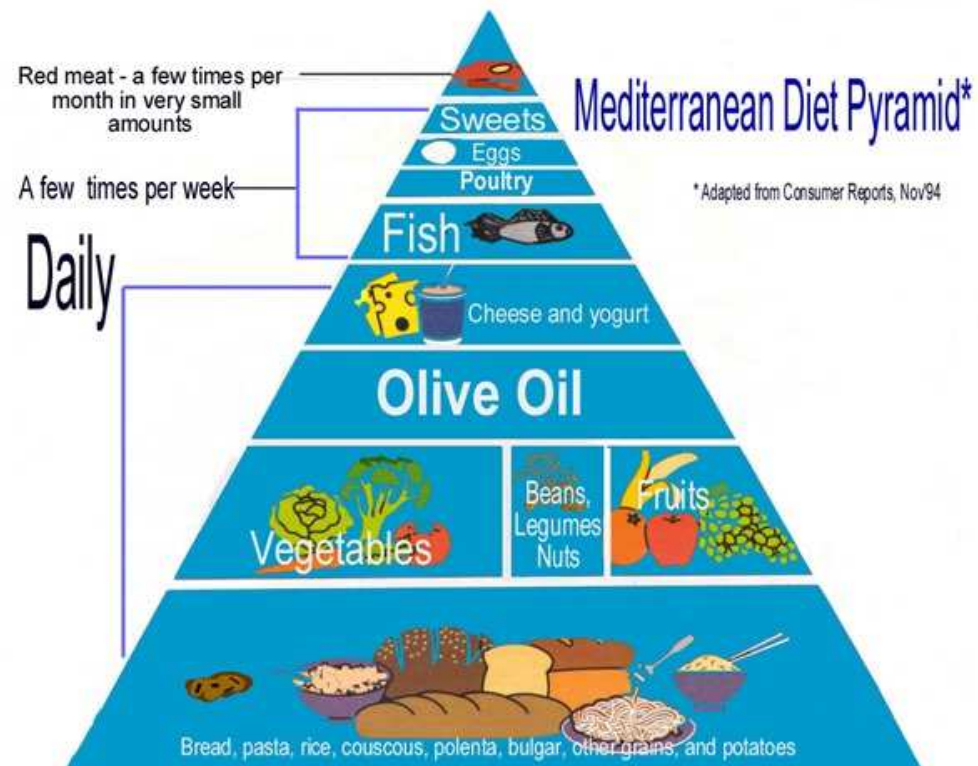
Samenstelling olijfolie: **100% vet** (vnl. onverzadigde vetzuren)

Dagelijks 1 eetlepel olijfolie (= 90 kcal) **te veel**

- 4-5 kg gewichtstoename na 1 jaar
 - Meer overgewicht
 - Hoger risico hart- en vaatziekten



Mediterrane keuken en diabetes



Wat houdt deze keuken in ?

1. Arm aan verzadigde vetzuren/transvetzuren en rijk aan onverzadigde vetten uit met name olijfolie, olijven en omega 3-vetzuren (zoals ansjovis, sardines)
2. Dagelijks noten en zaden, en regelmatig een avocado.
3. Dagelijks ruime hoeveelheden groenten en fruit.
4. Ongeraffineerde (dus vezelrijke) granen, graanproducten en peulvruchten.
5. Zuivelproducten (weinig) met name in de vorm van yoghurt en een beetje kaas.

MEDITERRANE KEUKEN EN DIABETES

6. Voldoende drinken.
7. Rode wijn (met mate). Bij de maaltijd, dus niet vooraf of tussendoor. Twee glazen per dag blijkt een positief effect op de bloeddruk te hebben, meer dan twee glazen een negatief effect.
8. Weinig zout, maar veel kruiden als basilicum, oregano en tijm. Het zout dat gebruikt wordt, is van goede kwaliteit.
9. Matig zoetwaren, met name in de vorm van fruit (en niet als geraffineerde witte suikers of industriële fructose).
10. Maximaal twee keer per week rood vlees.

MEDITERRANE KEUKEN EN DIABETES

Waarom gezond?

1. Meer beschermende stoffen.
2. Gezondere vetten en een betere balans tussen de vetten.
3. Voeding die weinig activiteit van de alvleesklier vergt.
4. Veel meer vezels.

⇒ **Koolhydraten worden geleidelijk omgezet in bloedsuiker**
STABIELERE BLOEDSUIKER

⇒ **Hart en bloedvaten worden beter beschermd**

Bedankt voor uw aandacht!

	EET MEER	EET MINDER	
	Fruit	Vlees	
	Groente	Verzadigde vetten	
	Granen en peulvruchten	Suiker	
	Zaden en noten	Alcohol	
	Vis	Zout	
	Melkproducten		
	Olijfolie		
	Kruiden		
	Knoflook en uien		