

10 tips om je bloedsuikerspiegel

onder controle te houden

Of je nu aan diabetes lijdt of niet, het is belangrijk om brutale pieken in je bloedsuikerspiegel of glykemie te vermijden. Hier volgen 10 goede tips om je glykemie te sparen bij eten en drinken.

1



Eet 3 keer per dag, plus 1 tot 3 tussendoortjes

2



Vervang geraffineerde graanproducten door volkoren

3



Pas je porties zetmeelhoudende producten aan jouw behoeften

4



Beperk of vermijd de consumptie van (producten met) toegevoegde suikers

5



Zet geregeld peulvruchten op het menu

6



Eet langzaam en in een rustige omgeving om je verzadigingsgevoel beter waar te nemen

7



Drink voornamelijk water, of afhankelijk van je voorkeuren, thee, koffie, lichtdranken zonder toegevoegde suikers

8



Geef de voorkeur aan fruit in zijn geheel of in stukken i.p.v. fruitsap

9



Vervang suiker (incl. honing, agavesiroop, kokossuiker, ...) door laagcalorische zoetstoffen in je nagerechten

10



Honger? Eet dan een handje vol niet-gesuikerde schaalvruchten

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu

