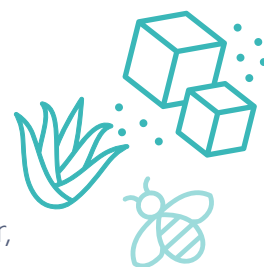




Zwangerschapsdiabetes

3 tips van voedingsexpert

Michaël Sels



1

Beperk de inname van "snelle suikers"

= suikers die de bloedsuikerspiegel snel verhogen. Witte tafelsuiker, bruine suiker, agavesiroop, honing en andere **trendy suikers**...



Zoetstoffen zijn een nuttig alternatief voor snelle suikers in voedingsmiddelen en gerechten. Ze hebben een zoete smaak **maar beïnvloeden de suikerspiegel niet**. Ze leveren daarbij geen of weinig calorieën aan en werken geen tandbederf in de hand.



2

Spread de inname van de koolhydraatbronnen doorheen de dag.

Voor een gelijkmatige spreiding van 's ochtends tot 's avonds. Brood, pasta, rijst, ontbijtgranen, fruit...

3

Neem dagelijks een vaste hoeveelheid koolhydraten.

Werk met koolhydraatruilwaarden om te variëren tussen de koolhydraatbronnen.



1 koolhydraatruilwaarde = 12,5g koolhydraten =

1 snede brood (30 g)

1/2 croissant

1/2 sandwich

1/2 kom ontbijtgranen (15 g)

1 appelsien

17 middelgrote aardbeien

1 appel

1/2 banaan

1 gekookte aardappel

1/2 el couscous

50g gekookte (volkoren) deegwaren (20 g ongekookt)

3 el gekookte rijst (50 g)