



MEDITERRANE

Type 2 Diabetes

Kookboek voor Senioren

Eenvoudige, smaakvolle maaltijden om de bloedsuikerspiegel in balans te houden

LUUK JANSEN



Copyright © Luuk Jansen, 2026

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een ophaalsysteem of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook – elektronisch, mechanisch, fotokopiërend, opname of anderszins – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve voor korte citaten die in recensies of educatieve contexten worden gebruikt.

Medische disclaimer

De informatie in dit boek is uitsluitend bedoeld voor educatieve en informatieve doeleinden. Het is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling van een aandoening. Raadpleeg altijd je arts, diëtist of een andere gekwalificeerde zorgprofessional voordat je je dieet, trainingsroutine of medisch regime verandert.

Individuele resultaten kunnen variëren. De auteur en uitgever aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor eventuele bijwerkingen, complicaties of gezondheidsuitkomsten die kunnen ontstaan door het volgen van de recepten of suggesties in dit boek.

Dit boek is bedoeld om een gezonde levensstijl te ondersteunen en praktische richtlijnen te bieden aan senioren die met type 2 diabetes omgaan – het vervangt geen professionele medische zorg.

INHOUDSOPGAVE

Een eenvoudigere manier om goed te eten.....	1
Waar de mediterrane benadering om de hoek komt.....	1
Geschreven met senioren in gedachten.....	1
Hoe dit boek te gebruiken	1
Inzicht in type 2 diabetes in alledaagse termen	1
Wat gebeurt er eigenlijk in je lichaam?.....	1
Waarom bloedsuikerspiegels belangrijk zijn.....	1
Hoe voedsel je bloedsuiker beïnvloedt.....	1
Portiegrootte is belangrijker dan je denkt	1
Borden waar je op moet letten	1
Consistentie is veel belangrijker dan perfectie	1
De Mediterrane Weg – Waarom het werkt	1
Hoe de mediterrane weg er eigenlijk uit ziet.....	1
Waarom deze aanpak werkt bij type 2 diabetes.....	1
Het ondersteunt zowel het hart als de bloedsuiker	1
Flexibiliteit is ingebouwd	1
Een fundering, geen finishlijn.....	1
Een gebalanceerde plaat bouwen zonder giswerk	1
Waarom balans belangrijker is dan perfectie	1
De Eenvoudige Plaatmethode.....	1
Je halve bord vullen met groenten	1
Eiwit toevoegen voor stabiliteit	1
Koolhydraten Slim Kiezen.....	1
Een voorbeeld uit het echte leven.....	1
Voedingsmiddelen die helpen – en voedingsmiddelen om voorzichtig mee te werken.1	
Een behulpzamere manier om over voedsel na te denken.....	1

Eten om elke dag van te genieten.....	1
Voedingsmiddelen om met mate van te genieten	1
Voedingsmiddelen die je waar mogelijk moet beperken.....	1
Je keuken, je foundation — eenvoudig vullen	1
Voorraadkast-basisproducten die altijd de moeite waard zijn om te hebben	1
Koelkastbenodigdheden	1
De waarde van de vriezer.....	1
Dingen betaalbaar houden	1
Organiseren voor gemak	1
Koken Makkelijker — Minder Tijd, Minder Stress	1
Begin met een Losjes Plan.....	1
Houd de maaltijden zelf eenvoudig.....	1
Maak gebruik van handige keukengerei.....	1
Bereid je een beetje vooruit voor	1
Kook één keer, eet meer dan eens	1
Respecteer je energie	1
Je week plannen zonder er te veel over na te denken	1
Waarom zelfs een los plan een verschil maakt.....	1
Een eenvoudig sjabloon om te volgen	1
Flexibel plannen is beter dan rigide planning	1
Boodschappen doen Eenvoudiger	1
Snacks ook plannen	1
14-dagen Mediterrane maaltijdplan voor een stabiele bloedsuiker	1
Hoe dit plan voor jou kunt werken.....	1
Tips om op koers te blijven.....	1
Ontbijtrecepten — begin de dag op stabiele grond	1
Lichte lunches die je op de been houden	1
Troostende diners zonder de suikerpiek.....	1
Slimme snacks om je op het juiste spoor te houden	1
Lichte desserts die je zonder schuldgevoel kunt genieten	1

Goed eten zonder te veel uit te geven.....	1
Shop met een strategie	1
Plan voordat je winkelt	1
Maak het beste van eenvoudige eiwitten.....	1
Kook in batches	1
Verminder voedselverspilling	1
Veelvoorkomende gewoonten die je bloedsuiker beïnvloeden.....	1
1. Het ontbijt overslaan	1
2. Te veel koolhydraten tegelijk eten.....	1
3. Te lang niet eten	1
4. Vertrouwen op suikerhoudende of gezoete dranken.....	1
5. Snel eten	1
6. Vertrouwen op gemaksmaltijden	1
Consequent blijven zonder je beperkt te voelen	1
Focus op balans, niet perfectie	1
Sta jezelf flexibele wissels toe.....	1
Gebruik variatie om gemotiveerd te blijven	1
Plan voor het echte leven.....	1
Vier kleine overwinningen	1
Kleine veranderingen, blijvende resultaten	1
Een paar dingen om mee te nemen.....	1

INLEIDING

Een eenvoudigere manier om goed te eten

Als je is verteld dat het beheersen van type 2 diabetes betekent dat je opgeeft wat je lekker eet, elke hap telt of een verwarrende set regels navigeert, ben je zeker niet de enige. Veel mensen voelen zich overweldigd wanneer ze voor het eerst proberen hun eetgewoonte te veranderen. Het kan lijken alsof er te veel beperkingen zijn en te veel dingen om tegelijk bij te houden.

Dit boek is geschreven met een ander idee in gedachten.

Gezond eten hoeft niet als een last te voelen. Het mag je maaltijden niet wegnemen. Het doel hier is simpelweg dit: je helpen een manier van eten te vinden die je gezondheid echt ondersteunt, terwijl je toch natuurlijk, bevredigend en volledig realistisch aanvoelt voor het dagelijks leven.

Type 2 diabetes is nauw verbonden met hoe het lichaam met de bloedsuiker omgaat. Hoewel dat technisch klinkt, is de dagelijkse realiteit eigenlijk best praktisch. Wat je eet, hoeveel je eet en hoe regelmatig je eet, spelen allemaal een belangrijke rol bij het stabiel houden van je bloedsuiker gedurende de dag. Het bemoedigende nieuws is dat zelfs kleine, consistente veranderingen echt een verschil kunnen maken.

Je hoeft niet perfect te zijn. Wat het belangrijkste is, is begrip opbouwen en volhouden, één maaltijd tegelijk.

Waar de mediterrane benadering om de hoek komt

Deze eetstijl is niet gebaseerd op strikte regels of kortetermijnoplossingen. In plaats daarvan weerspiegelt het een patroon dat al generaties lang langs de Middellandse Zeekust wordt geleefd — gecentreerd rond groenten, onbewerkte voedingsmiddelen, evenwichtige porties en het oprechte plezier van het zitten voor een goede maaltijd. Het vraagt je niet om hele voedselgroepen te elimineren of te vertrouwen op verpakte