

**PLAN
500
GRAM**

Leesexemplaar

PLAN 500 GRAM

Michaël Sels
& Diabetes Liga

Lekker koken
met diabetes

P E L C K M A N S

Inhoud

Voorwoord	7
Waarom Plan 500 gram?	8
De voordelen van gezonde voeding voor personen met diabetes op een rijtje	12
Plan 500 gram: de basics	20
Het Plan 500 gram-boodschappenlijstje	22
FAQ: veelgestelde vragen	34
Houd vol! Goed eten is je goed voelen	40
Ingrediëntenindex	46
Plan 500 gram: op naar de keuken!	48
Diabetes Liga: samen voor een beter leven met diabetes	133
Word vandaag nog lid van de Diabetes Liga: 5 redenen waarom	134

ONTBIJT

Carrot cake-havermoutpap	51
Gemarineerde aardbeien met skyr	53
Bananasplit als ontbijt	54
Vanillericotta met gekonfijte rode peper en ijskoude druiven	56
Citroenmaanzaadomelet met gerookte zalm	58
Appelcrumblemuffins	60
Wafels van zoete aardappel met ricotta	62

LUNCH

Bloemkoolsoep met peperkoekcroutons	67
Quinoasalade met boerenkool en zoete aardappel	68
Hazelnoot-knolselderijsoep	71
Gegrilde watermeloen met feta en limoendressing	73
Kruidige hariramaaltijdsoep	75
Salade van parelcouscous met geroosterde bloemkool	77
Zomerse gazpacho	78
Rodebietenburger	80
Poké bowl met grijze garnalen	82
Armeense pasteitjes	85
Kipspiesjes met pinda	86

DINER

Gegratineerde zalmrolletjes met witloof en bloemkoolbechamelsaus	90
Mediterraan kipstoofpotje met rijstsalade	93
Vijftig tinten groen	94
Marokkaanse tajine	97
Visballetjes in spicy tomatensaus	98
Mexicaanse zalmtaco's	100
Sabich	105
Mac & cheese van groenten	107
Winterpilav met gegrilde spruiten en lamscarré	109
Lasagne met citroenricotta	113
Aubergine met notengehakt en bulgur	115
Burrito uit de oven	117
Jambalaya met scampi en gele paprika	118

DESSERT

Chocolade-sinaasappelkoekjes van zwarte bonen	122
Kiwi-ananasgranité met sesamkrokantje	125
Coupe dame blanche met bananenijs en chocoladesaus	127
Kokos-havermoutkoekjes met framboos	128



Voorwoord

Arnout Wouters - Diabetes Liga

Voeding loopt als een rode draad door ons leven. Het brengt ons vele mooie dingen, zoals gezellige etentjes, de brandstof om dat spurtje tegen je kinderen tot aan de achterdeur te blijven winnen, net die stoffes die je nodig hebt om met meer concentratie je werkdag door te komen... Eten is dus helend en voeding geeft energie, maar niet elk voedingsmiddel is even gezond. Wat is goed voor jou, jouw gezin, jouw vrienden... voor iedereen, met of zonder diabetes? Wat is de basis voor een gezonde maaltijd? Een maaltijd die geen dieet is of focust op kleinere porties, maar net het tegenovergestelde beoogt, namelijk aandacht voor méér. Méér groenten en fruit, dé bron van voedingsvezels, vitaminen en mineralen voor onze dagelijkse voedingsstoffen en dit met weinig calorieën. Wij zijn alvast fan.

Gezonder eten wordt dan echt een bewuste keuze. En die boodschap, die gezondheidsvoordelen van goed eten, staat centraal. De Diabetes Liga streeft ernaar om de gezonde keuze meer voor de hand liggend te maken, want zo slaan we twee vliegen in één klap:

- * gezonde voeding, als onderdeel van een gezonde leefstijl, vermindert het risico op diabetes type 2 aanzienlijk;
- * de misvatting 'met diabetes heb je een apart bereide maaltijd nodig' wordt bijgestuurd. Niets is minder waar: een gezonde maaltijd is goed voor iedereen, dus ook voor wie diabetes heeft.

Plan 500 gram – Lekker koken met diabetes toont de meerwaarde van gezonde voeding.

Michaël Sels laat zien dat het eten van meer pure producten, zoals groenten, fruit, noten en vis op alle fronten voor een verbetering zorgt. Als bewijs voor de kracht van gezond eten steunt hij op kwaliteitsvolle wetenschappelijke publicaties. Zijn visie loopt gelijk met die van de Diabetes Liga. Daarom is Michaël Sels ambassadeur van 'Een Week Gezonder', een bewustwordings- en proefcampagne begin juni 2024 om zoveel mogelijk mensen te stimuleren gedurende 7 dagen bewust gezond(er) te eten en te drinken.

Dit boek helpt om al die goede adviezen om te zetten in de praktijk en te kiezen voor 500 gram groenten en fruit per dag. Zo krijg je in dit boek ook 35 recepten mee waarin groenten en fruit de hoofdrol spelen, en waar je smaakpapillen je bovendien erg dankbaar voor zullen zijn. Om het je extra gemakkelijk te maken, zijn bij elk recept de koolhydraten per portie vermeld. Dat is alvast heel wat rekenwerk uitgespaard.

Wij wensen je veel kookplezier!

Arnout Wouters,
Algemeen Directeur Diabetes Liga

Michaël Sels
Diëtist en chef

PS Wil je wekelijks nieuwe recepten ontvangen, volg dan Dia-Gusta op social media.

Waarom Plan 500 gram?

De cijfers

INLEIDING

Voor we naar de keuken gaan, is het verstandig om even stil te staan bij het waarom van Plan 500 gram. Want als je weet hoeveel gezondheidsvoordelen méér groenten en fruit eten met zich meebrengt, wordt het al een pak gemakkelijker om je levensstijl te veranderen. We beginnen eerst met een stand van zaken: hoe eet de Belg vandaag? Deze cijfers gaan dus niet specifiek over personen met diabetes. De algemene voedingsadviezen voor personen met en zonder diabetes zijn over het algemeen wel dezelfde.

Onze eetgewoonten onder de loep

Via de nationale voedselconsumptiepeilingen verzamelde de overheid heel wat informatie met betrekking tot de eetgewoonten van de Belg. En daarin wordt meteen iets duidelijk: we consumeren veel te veel voedingsmiddelen die we strikt genomen niet nodig hebben om te functioneren, maar die eten wel lekker, leuk en verslavend maken. Denk aan frisdranken, chocolade, koekjes, alcohol... Eten heeft natuurlijk vele rollen. Het voedt niet enkel ons lichaam maar ook onze geest, het haalt stress weg, roept emoties op en doet ons soms spinnen van plezier. Net al die andere functies zorgen ervoor dat we vaak knabbelen om een reden die niet gericht is op voedsaamheid.

Maar liefst een op de vier Belgen drinkt meer dan vier keer per week gesuikerde frisdranken. Ook met vlees overdrijven we vaak. Slechts 10,1% van de bevolking overschrijdt de aanbevolen hoeveelheden **niet**. Een wekelijkse veggiedag wordt door amper 4% van de Belgen gehanteerd. Uit de voedselfrequentievragenlijst blijkt ook nog dat slechts 13% van de Belgische bevolking twee keer per week of vaker vis eet. Nochtans wordt er door de voedingsdeskundigen over het algemeen wel aanbevolen om een keer per week vis te eten, waaronder ook regelmatig vette vis.

Op het vlak van fruit, groenten en water kunnen we eveneens nog een tandje bijsteken. In tegenstelling tot suiker, vet en vlees consumeren we ze alle drie veel te weinig. De aanbevolen hoeveelheid groenten per dag voor een volwassene is minstens 300 gram, voor fruit is dat 2 tot 3 stuks, maar we zitten hier bij allebei nog ver vanaf. De cijfers voor groenten zijn het laagste: slechts 5% van de bevolking eet voldoende groenten voor zijn leeftijd. In België eten we een gemiddelde hoeveelheid van 145 gram groenten per dag, wat overeenkomt met amper een grote tomaat. Vooral kinderen krijgen niet veel groenten binnen: tussen hun 3 en 5 eten zij amper 91 gram groenten per dag. Naarmate we ouder worden, eten we wat meer: de 40- tot 64-jarigen in België consumeren gemiddeld 172 gram groenten per dag. Natuurlijk ligt de behoefte aan groenten voor volwassenen ook iets hoger dan voor kinderen, maar met amper 90 gram groenten per dag is het haast onmogelijk voor de jongsten onder ons om alle goede stoffen die die groenten bevatten ook effectief op te nemen. Daar komt nog bij dat kinderen extra gevoelig zijn voor tekorten. Reden te meer om hen gezond te laten eten.

Onze fruitconsumptie ligt iets hoger dan de groenten: 10% van de bevolking eet voldoende fruit. Ook hier is er dus nog steeds serieus wat werk aan de winkel. Meer dan

90% van de 14- tot 17-jarigen eet onvoldoende fruit, en volwassen Belgen doen het eigenlijk nauwelijks beter: 80% van de 18-plussers eet te weinig fruit. En dat is jammer, want het eten van fruit wordt in verband gebracht met een lager risico op allerlei ziekten, zoals hart- en vaatziekten en kanker. Van fruit eten maak je dus best een dagelijkse gewoonte, ook als je diabetes hebt!

Een gezond eetpatroon is trouwens nog gemakkelijker te verteren als je er voldoende water bij drinkt. Water drinken is van essentieel belang voor een goede werking van ons lichaam. Dat bestaat zelf namelijk voor 50 tot 70% uit water. Omdat water zo belangrijk is voor de mens staat het ook in elk voorlichtingsmodel heel duidelijk beschreven, denk maar aan de Vlaamse voedingsdriehoek of de Nederlandse schijf van vijf. En toch bevindt 73% van de bevolking zich onder de aanbevolen grens voor de consumptie van water.

Welke gevolgen heeft dat?

Geen goed rapport dus, en dat is ook niet zonder gevolgen. De Europese cijfers voor zwaarlijvigheid naderen in sneltempo die van de Verenigde Staten. De toename van de aan overgewicht gerelateerde aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en een aantal kankers zal dus zonder enige twijfel volgen. In België is de gemiddelde waarde van de Body Mass Index die gemeten werd bij volwassenen met een leeftijd tussen 18 en 64 jaar momenteel gelijk aan 26,3. Mannen (BMI 26,7) hebben daarbij een hogere gemiddelde BMI dan vrouwen (BMI 25,9). Maar gemiddeld gezien hebben beide groepen dus wel degelijk overgewicht.

Bekijken we de Belgische bevolking met een leeftijd tussen 3 en 64 jaar dan heeft 45% een te hoge BMI, 29% heeft overgewicht en 16% heeft obesitas.

We zien daarbij dat naarmate de leeftijd stijgt het aantal Belgen dat te zwaar is,

toeneemt. Vanaf 35 jaar heeft meer dan een derde van de Belgen overgewicht en lijdt meer dan een vijfde aan obesitas. Het is een trend die zich wereldwijd al enkele jaren heeft ingezet en wij Belgen volgen die betreurenswaardige evolutie. In 2011 overtrof het aantal mensen met overgewicht in de wereld voor het eerst het aantal mensen dat aan ondervoeding lijdt. In 2013 waren er wereldwijd al 42 miljoen kinderen onder de vijf jaar met overgewicht of obesitas. Hallucinante cijfers voor een voedingsdeskundige en angstaanjagende trends voor alle gezondheidsorganisaties.

Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor diabetes type 2. Het is echter niet de enige, onder andere ook leeftijd en erfelijkheid spelen een belangrijke rol. Een algemeen gezonde levensstijl (gezonde voeding, voldoende beweging, niet roken...) kan diabetes type 2 vaak uitstellen of voorkomen. Ook als de diagnose diabetes type 2 is vastgesteld, is (enkele kilo's) vermageren als je overgewicht hebt, positief voor je diabetesregeling. Ook voor personen met diabetes type 1 is een gezond gewicht belangrijk. Overgewicht werkt immers insulineresistentie in de hand, waardoor je meer insuline zal moeten injecteren.

Is er nog hoop?

Natuurlijk! Want slechte cijfers betekenen ook dat er een grote ruimte voor verbetering is. Als Belgen gemiddeld al zo slecht scoren bij het eten van fruit en het drinken van water, dan wil dat ook zeggen dat we met een paar kleine, alledaagse ingrepen onze gezondheid echt kunnen beïnvloeden. Hoe? Door te kiezen voor meer verse en pure ingrediënten. Eat plenty. Eet meer groenten, eet meer fruit. En zo komen we tot **Plan 500 gram**.



De voordelen van gezonde voeding voor personen met diabetes op een rijtje

Kiezen voor gezonde voeding kan je maar liefst vijftien gezonde levensjaren extra opleveren. Waar wacht je nog op? Eet alsof je leven ervan afhangt!

Gezonde diabetesvoeding: wat is dat?

We weten intussen waarom het nuttig is om die gezondheidsadviezen toch eens te proberen implementeren – wie wil er nu niet 15 jaar langer gezond ouder worden? Bewust kiezen voor gezonde voeding wordt een nieuw voornemen. Maar: wat is gezonde voeding nu precies bij diabetes? De tijd dat bij diabetes een streng dieet werd aanbevolen, is gelukkig voorbij. De basis van het advies is gezonde en gevarieerde voeding zoals die voor iedereen geldt. In mijn boek *Lekker Lang Leven 2* leg ik uitgebreid uit welke bouwstenen we allemaal nodig hebben, en in welke voeding we die kunnen vinden. Ik herhaal hier even kort de belangrijkste – maar voor een volledig overzicht verwijs ik je graag door naar mijn vorige boeken. Elk voedingsmiddel is samengesteld uit verschillende van deze voedingsstoffen, met elk hun eigen functie. We onderscheiden twee grote categorieën: macronutriënten (die komen in grote hoeveelheden voor) en micronutriënten (hiervan zitten er kleine hoeveelheden in ons eten). De groep macronutriënten bestaat uit eiwitten, vetten, koolhydraten, alcohol en water. Op water na leveren alle macronutriënten energie, al hebben ze dat niet allemaal als hoofddoel. De energie geleverd door het verteren en metaboliseren van macronutriënten wordt vaak uitgedrukt in kilocalorieën (kcal).

In een gezonde diabetesvoeding is wel extra aandacht nodig voor de hoeveelheid ingenomen koolhydraten en de spreiding ervan tijdens de dag. Tegelijk zijn de hoeveelheid en het soort vetten en de voedingsvezels van belang. Ook is het belangrijk om te letten op energie-inname.

De aanbreng van energie is verschillend voor de verschillende macronutriënten:

vetten: 1 gram = 9 kcal
koolhydraten: 1 gram = 4 kcal
eiwitten: 1 gram = 4 kcal
alcohol: 1 gram = 7 kcal

Alcohol is niet nodig in een evenwichtige voeding, maar koolhydraten, vetten en eiwitten zijn wel essentieel voor een gebalanceerd eetpatroon. We bekijken ze even van wat dichterbij.

1 Vetten

Het imago van vetten is sinds de jaren 90 niet al te best. Ten onrechte: je hebt vetten nodig om te leven. Vetten zijn namelijk een bron van vetoplosbare vitaminen en de aanbrengers van essentiële vetzuren. Onze cellen in het lichaam hebben vetzuren nodig als bouwstenen en vetzuren beschermen je cellen ook tegen ongewenste indringers. Verder heb je vetten nodig om je ogen, je hersenen en je spieren goed te laten werken. Het lichaam kan de meeste vetzuren zelf maken, maar een aantal niet. Vetzuren die je lichaam niet zelf kan maken heten essentiële vetzuren.

Maar: er zijn verschillende soorten vetten, en niet alle vetten zijn even gunstig voor je gezondheid. We maken het onderscheid tussen verzadigde vetzuren (eerder ongunstig voor onze gezondheid) en onverzadig-