# Supermarktrondleiding

Hier geven we tips om gezond boodschappen te doen. We leggen eerst per categorie uit waar je op kan letten. Onderaan staat een tabel met verschillende categorieën. Hierin staan verschillende producten en de voedingswaarde. Elke categorie is gericht op diabetes type 2 patiënten.

**Groente**

Groente is gezond en belangrijk voor ons lichaam. Het voedingscentrum raad ons aan om elke dag minimaal 250 gram groente te eten. Groente levert weinig calorieën en veel voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels. Onder andere vitamine C, vitamine A, foliumzuur, kalium, ijzer en calcium. Bij diabetes is het ook erg belangrijk om genoeg groente binnen te krijgen. De voedingsvezels zorgen ook voor een stabiele bloedsuiker.

**Fruit**

Fruit is over het algemeen gezond. Aanbevolen is om 200 gram fruit per dag te eten. In het ene stuk fruit zitten een stuk meer suikers dan in het andere stuk fruit. Met diabetes is het belangrijk om hier op te letten. Kies bijvoorbeeld voor stukken fruit met een lagere hoeveelheid suiker. Eet je toch een stuk fruit met een hogere hoeveelheid suiker? Neem dan de helft daarvan en eet de rest van de hoeveelheid fruit van die dag een fruitsoort met een lagere hoeveelheid suiker. Het verschil tussen een banaan (15,5) en appel (10,2) is al 5 gram suiker per 100 gram.

**Brood**

Het Atkins Dieet is een koolhydraatarm dieet, dus zijn deze producten zeer geschikt voor mensen met diabetes. Het koolhydraatarme brood bevat ongeveer 5 gram koolhydraten per boterham, een normale volkoren boterham bevat 13 gram koolhydraten per boterham. Daarnaast hebben koolhydraatarme boterhammen ook een hoog eiwitgehalte.

**Vleeswaren**

Belangrijk om te onthouden is dat vleeswaren, bijvoorbeeld voor op een boterham een bewerkt product is en buiten de schijf van vijf valt. Eén van de redenen hiervoor is dat vleeswaren veel verzadigd vet en/of zout kunnen bevatten. Hierdoor worden vleeswaren ook wel in verband gebracht met hart- en vaatziekten en **diabetes type 2.**

Vleeswaren leveren de vitamines B1, B2, B6 en B12 en mineralen zoals ijzer, zink, fosfor en seleen. Lever(producten) als leverworst/paté zijn bovendien rijk aan vitamine A. Vleeswaren bevatten van nature eiwit en vet. Er zitten geen koolhydraten in. Wel kunnen er koolhydraten of andere stoffen aan vleeswaren worden toegevoegd.

Vlees en vleeswaren kunnen veel verzadigd vet bevatten. Verzadigd vet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. De magere varianten bevatten minder vet en daarmee minder verzadigd vet. Deze leveren ook minder calorieën en kunnen daardoor een betere keuze zijn. Daarnaast is kip het magerste stuk vlees en bevat varken het meeste (verzadigde) vet. Het kan dus ook al een verschil maken om te kiezen voor kip dan het vleeswaren dat je normaal gebruikt.

**Vis/ vlees/ vervangers**

In vlees, vis en vervanger hiervan zitten geen geraffineerde suikers. Wel zit er verschil in het vetgehalte van bepaalde soorten vlees- en/-of visproducten (of vervangers). Ook het soort vet dat het bevat kan heel erg variëren. Om het simpel te houden belichten we het onderscheid tussen gezonde vetten (onverzadigd vet) en minder gezonde vetten (verzadigd vet). De gezonde vetten vind je bijvoorbeeld in vette vissoorten zoals zalm, maar ook in noten en avocado. Kip en biefstuk zijn magere vleessoorten en kun je dus gerust eten. Onbewerkt mager vlees past in een gezond eetpatroon, vooral vanwege de eiwitten, vitamines en mineralen. Wel is er een verband tussen het eten van veel rood en bewerkt vlees en diabetes type 2. Een hoog gebruik van 100 tot 120 gram rood vlees per dag hangt samen met een 15% hoger risico op diabetes type 2. Probeer deze producten dus toch wel te beperken.

Naast verzadigd en onverzadigd vet bestaat er ook transvet. Dit is nog slechter voor de gezondheid dan verzadigd vet. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Transvetten zijn vooral te vinden in gefrituurde product zoals kibbeling, kipnuggets etc.

**Zuivel**

Bij zuivel is het belangrijk dat je een natuurlijke variant kiest. Vruchtenyoghurt is daarom niet het advies, hier zit veel suiker is en dus veel koolhydraten. Je zou dan beter yoghurt of kwark kunnen nemen met vers fruit. Daarnaast is er de keus om yoghurt of kwark te kiezen. Yoghurt bevat minder calorieën en eiwitten, de hoeveelheid koolhydraten en suikers is zo goed als gelijk. Het advies is om voor kwark te kiezen, je zit hier sneller vol van (want er zitten meer calorieën in), hierdoor krijg je minder koolhydraten en suikers binnen en meer eiwitten. Daarna is de keuze of je voor volle, halfvolle of magere kwark kiest. Bij volle kwark zitten er meer calorieën en vetten in. Omdat er meer calorieën in zitten zit je sneller vol en heb je minder gram nodig, dit zorgt voor minder koolhydraten en suiker inname. Het nadeel is dat je meer verzadigd vet binnen krijgt en makkelijk te veel calorieën binnen krijgt waardoor je zou kunnen aankomen. Bij de halfvolle en magere kwark zitten er minder vetten in en minder calorieën, als je normaal gesproken wilt afvallen dan zijn deze producten aan te raden. Bij diabetes is dit anders, je wilt namelijk niet op de vetten letten, maar op de suikers. Volle kwark is dus het advies.

Extra: In harde kaassoorten zitten vaak geen koolhydraten of lactose, dus kunt u gewoon met maten eten.

**Cereals**

Over het algemeen zijn ontbijtgranen niet erg gezond. Ze bevatten namelijk veel suiker en calorieën. Over het algemeen bevatten muesli en cornflakes minder suiker dan cruesli. Ook bevatten ontbijtgranen veel vezels. Door de hoge suikergehalte is het belangrijk om ontbijtgranen met mate te eten of te vervangen voor havermout.

**Snoep**

Over het algemeen bevat snoep erg veel suiker. Toch zitten er nog grote verschillen in de verschillende soorten snoep. Zo zit er in zuurtjes een stuk meer suiker dan in drop of schuimpjes. Echter eet je vaak minder van zuurtjes dan van drop of schuimpjes. 2 zuurtjes is alsnog minder suiker dan een handje drop.

**Koek**

Als je een koekje wilt nemen zijn er natuurlijk veel verschillende soorten koek, het is erg belangrijk om naar de hoeveelheid koolhydraten en suiker in de koek te kijken. Ook is het erg belangrijk om naar een portiegrootte te kijken. Zo zitten er in 100 g lange vingers meer koolhydraten en suiker dan in 100 g stroopwafels. Alleen is 1 lange vinger 6 g en 1 stroopwafel 39 g. Zo krijg je met 1 portie lange vinger minder koolhydraten en suikers binnen dan van 1 stroopwafel.

**Soepen**

Soep is een goed alternatief voor de lunch of avondeten bij weinig tijd of omdat het gemakkelijk is. Het beste is natuurlijk om zelfgemaakte soep te gebruiken, maar waarom Dit heeft voornamelijk te maken met de toegevoegde hoeveelheid zout bij soep uit pak of blik. Daarnaast bevat zelfgemaakte soep over het algemeen meer groenten dan de soepen uit pak of blik.

Tegenwoordig zijn er in supermarkten soeppakketten te vinden waarin alle ingrediënten te vinden zijn om een lekkere soep te maken, door zelf een bouillonblokje minder of een halve toe te voegen in plaats van wat er op het recept staat beschreven kan je de zoutinname al terugdringen. Of een zoutarm bouillonblokje gebruiken kan natuurlijk ook. Een ander alternatief zijn de verse soepen die vaak te vinden zijn in de supermarkt.

Wanneer u toch voor soep in pak of blik wilt gaan is het belangrijk de etiketten te lezen, want elk merk is anders. Het ene merk gebruikt namelijk meer zout en/of groenten dan het andere merk. Door dit te vergelijken kan je de gezondste keuze voor uzelf maken.

**Conserven**

Conserveren is een manier om te zorgen dat een levensmiddel langer houdbaar is. Vaak wordt er suiker of zout aan het voedingsmiddel toegevoegd om dit te kunnen bewerkstelligen. Naast te veel suiker is te veel zout ook niet goed. Te veel zout kan er op den duur voor zorgen dat de bloeddruk stijgt en je dus last krijgt van een te hoge bloeddruk. Suiker zorgt er natuurlijk voor dat de bloedglucosewaarde stijgt. Een gezond lichaam zorgt er door de aanmaak van insuline zelf voor dat deze hoge waarde weer gestabiliseerd wordt. Bij iemand met DM type 2 doet de alvleesklier dit helaas niet helemaal meer zoals zou horen. Het is dus goed om ervoor te zorgen dat de bloedglucose niet te veel pieken krijgt. Kies dus bij voorkeur voor verse of bevroren groenten en fruitsoorten. In de blikjes, potjes en zakken zitten vaak veel verborgen suikers.

**Oliën**

Bij de oliën bestaat het product vaak alleen uit vet. 1 gram vet is meestal 9 kcal. Het is belangrijk om te kijken uit wat voor vet het product bestaan, of je kijkt of het olie is (dan is het meestal ook onverzadigd vet). Er bestaan verzadigde vetten en onverzadigde vetten. De verzadigde vetten zijn ‘’verkeerd’’ van je totale voedingsinname mag maximaal 10% verzadigde vetten zijn. Deze kan je beter vermijden, omdat het risico op hart- en vaatziekte hoger wordt. Kies daarom liever voor onverzadigde vetten die zijn ‘’oke’’, dus goede vetten. Verzadigde vetten zitten vooral in kokosolie en roomboter, kijk daarom even op het etiket uit wat voor vet het product bestaat. Onverzadigde vetten zijn noten, avocado, zalm etc.

**Sauzen**

Sauzen zijn over het algemeen snel rijk aan vet (mayonaise) en suiker (tomatenketchup). Omdat je vaak niet doorhebt dat je veel saus eet, zijn het eigenlijk geheime dikmakers. Ook zorgen de hoge suikerwaardes voor een onstabiele bloedsuiker wat niet erg gewenst is. Om toch te kunnen genieten van sauzen kan je ook zelf saus maken. Dan is je saus minder rijk aan suiker en vetten. Ook kun je kiezen voor yoghonaise, picalily, ketchup zonder suiker of tzatziki.

**Frisdranken/ vruchtensappen**

In frisdranken en vruchtensappen zitten veel suikers. Het verschil tussen bijvoorbeeld sinaasappelsap en cola is maar 1,3 gram suiker. Sinaasappelsap is niet zo gezond als de meeste mensen denken. Al is het gemaakt van 100% sinaasappels zonder toevoegingen. De vezels gaan door het persen kapot en hebben dus niet het effect van het eten van een sinaasappel. Voor een glas sinaasappelsap heb je 2-3 sinaasappels nodig. Dit geeft een hoge hoeveelheid suiker. Ook wordt het gehalte vitamine C een stuk minder, doordat dit makkelijk vervliegt.

Probeer frisdrank en vruchtensap te vervangen voor water, thee en koffie. Lukt het niet om dit in een keer te minderen? Probeer dan de helft van wat je nu drinkt te drinken en dit steeds te verlagen.

**Diepvries**

Het ligt er natuurlijk heel erg aan wat je pakt uit de diepvries, een pizza bevat niet alleen veel meel koolhydraten, maar ook veel meer vetten. Daar in tegen zijn de diepvriesvruchten even gezond als normaal fruit. Dit is meteen na het plukken ingevroren en heeft dus nog niks van de voedingswaarde verloren.

**Tips en tricks**

*1.Houd je aan je boodschappenlijstje*

Probeer niet te zwichten voor snacks, als koek of snoep. Dat gaat beter als je niet met een lege maag boodschappen doet. Kom je verleidelijke aanbiedingen tegen? Je mag gerust een uitzondering maken voor producten die gezond en lang houdbaar zijn.

*2. Sla je boodschappen 1 keer per week in*

Voor bederfelijke producten als vlees(waren) en verse groente, ga je tussendoor nog een keertje naar de winkel. Zo heb je altijd verse producten in huis en koop je niet snel te veel.

*3. Controleer de verpakking*

Bekijk de houdbaarheidsdatum. Is het nog goed op het moment dat je het product wilt gebruiken? Let er daarnaast op dat verpakkingen goed gesloten zijn. Zo niet, dan is het product misschien niet meer geschikt voor consumptie.

Een etiket lezen is handig als je:

* [2 producten wilt vergelijken](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen/etiket-vergelijken-om-gezonder-te-eten.aspx) om een gezondere keuze te maken
* wilt weten [wat er in een product zit](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen/hoe-zie-ik-aan-het-etiket-wat-er-in-een-product-zit-.aspx)
* wilt weten [hoe een product is gemaakt](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen/hoe-zie-ik-aan-het-etiket-hoe-een-product-is-gemaakt-.aspx)
* wilt weten [waar het product vandaan komt](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen/hoe-zie-ik-op-het-etiket-waar-een-product-vandaan-komt.aspx)
* wilt weten [of het product duurzaam is](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen/hoe-kan-ik-met-het-etiket-duurzamer-kiezen.aspx)
* wilt weten [waar je het product moet bewaren](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen/hoe-helpt-het-etiket-bij-beter-bewaren-.aspx)
* een [voedselallergie](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-kopen/etiketten-lezen/hoe-lees-ik-het-etiket-als-ik-een-voedselallergie-heb-.aspx) hebt

**Tabel met voorbeelden en de bijbehorende voedingswaarde:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Segment** | **Product** | **Kcal** | **Koolhydraten** | **Vetten** | **Eiwitten** | **Vezels**  | **Suiker**  |
| Groente | Broccoli | 29 | 2,0 | 0,0 | 3,3 | 4,1 | 0,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fruit | Banaan | 92 | 20 | 0,3 | 1,1 | 1,9 | 15,5 |
|  | Mango | 66 | 14,3 | 0,2 | 0,6 | 1,6 | 13,9 |
| Appel | 55 | 12 | 0,2 | 0,3 | 1,9 | 10,2 |
| Blauwe bessen | 52 | 11 | 0 | 0,7 | 2,4 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Brood | Atkins koolhydraatarm volkoren brood | 225 | 13 | 8,5 | 18 | 14 | 0.6 |
|  | Atkins laag koolhydraten tortilla wrap | 308 | 11 | 13 | 22 | 26 | 0.7 |
| Atkins crispbread | 410 | 35 | 15 | 26 | 13 | 3.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vleeswaren | Kipfilet  | 145 | 2 gr | 5,1 gr | 19 gr | / | 0,6 en 2,1 gr zout |
|  | Boterhamworst | 259 | 5 gr | 20 gr | 14 gr | / | 1,0 en 2,1 gr zout |
| Salami | 356  | 0,2 gr | 31,8 gr | 17,3 gr  | / | 0,2 en 3,1 gr zout |
| Runderrook-vlees | 101 | 0,7 gr | 1 gr | 22 gr | / | 0,6 gr en 3,5 gr zout |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Vis/Vlees/Vervangers | Hamburger | 255 | 0,9 | 17,9 | 22,5 | 0,1 | 0,4 |
|  | Kipfilet | 158 | 0,0 | 3,8 | 30,9 | 0,0 | 0,0 |
| Lekkerbek | 211 | 2,1 | 12,6 | 22,4 | 0,2 | 0,0 |
| Zalm | 188 | 0,8 | 10,8 | 21,8 | 0,0 | 0,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zuivel | Magere yoghurt | 37 | 4 | 0,2 (0,1 verz.) | 4,1 | 0 | 4,0 |
|  | Halfvolle melk | 45 | 4,7 | 1,4 (0,9 verz.) | 3,4 | 0 | 4,7 |
| Volle kwark | 114 | 3,8 | 7,8 (5,1 verz.) | 7,1 | 0 | 3,8 |
| Vruchten-yoghurt halfvol | 85 | 13,3 | 1,5 (1,0 verz.) | 4,0 | 0,1 | 12,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Cereals | Muesli (AH basic) | 345 | 61 | 4 | 11 | 9,5 | 7,5 |
|  | Ontbijtgranen (eat natural) | 445 | 51,9 | 21,3 | 12,8 | 7,6 | 12,8 |
| Cruesli (quaker) | 426 | 64 | 13 | 6,8 | 9,8 | 17 |
| Cornflakes (plus) | 373 | 83,3 | 1 | 8 | 3,3 | 8,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Snoep | Zoete drop | 333 | 74,6 | 0,4 | 7,3 | 1 | 51,5 |
|  | Zoute drop | 330 | 68,1 | 0,2 | 12,2 | 3,1 | 44,2 |
| Zuurtjes | 380 | 95 | 0 | 0 | 0 | 71 |
| Schuimpjes | 336 | 78,5 | 0,2 | 4,9 | 0,1 | 49,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Koek | Lange Vingers | 400 | 83 | 3.5 | 8 | 1 | 51 |
|  | Stroopwafel | 450 | 60 | 21 | 3,5 | 3,5 | 31 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Soepen | Verse Chinese tomatensoep | 44  | 5,2 gr | 1,7 gr | 1,7 gr | 0,6 gr | 3,8 en 0,6 gr zout |
|  | Soeppakket tomatensoep | 33 | 5 gr | 0,6 gr | 1,2 gr | 1,7 gr | 4,2 en 1,3 gr zout |
| Tomatensoep (huismerk, Jumbo) | 47 | 7,1 gr | 1,3 gr | 1,5 gr | 0,5 gr | 4,4 en 0,8 gr zout |
| Unox tomatensoep | 47  | 6,6 gr | 1,5 gr | 1,8 gr | 0,6 gr | 4,1 en 0,6 gr zout |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Conserven  | Maïs in blik | 91 | 14,8 | 1,5 | 2,9 | 3,2 | 5,2 |
|  | Verse maïs | 74 | 11,6 | 1,4 | 2,5 | 2,5 | 8,1 |
| Aardbeien in blik | 71 | 16,9 | 0,0 | 0,5 | 0,9 | 16,9 |
| Verse aardbeien | 29 | 5,1 | 0,0 | 0,7 | 1,1 | 5,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Oliën | Olijfolie | 900 | 0 | 100, waarvan 15,3 verz. | 0 | 0 | 0 |
|  | Zonnebloemolie | 828 | 0 | 92, waarvan10 verz. | 0 | 0 | 0 |
| Kokosolie  | 900 | 0 | 100, waarvan90,6 verz. | 0 | 0 | 0 |
| Lijnzaadolie  | 900 | 0 | 100, waarvan 8 verz. | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sauzen | Mayonaise  | 741 | 2,5 | 82,0 | 1,7 | 0,0 | 2,5 |
|  | Tomatenketchup  | 119 | 28,5 | 0,1 | 0,5 | 0,5 | 20,0 |
| satésaus | 275 | 18,0 | 19,0 | 8,5 | 0,0 | 16,5 |
| currysaus | 131 | 30,0 | 0,3 | 1,8 | 0,1 | 30,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Frisdrank/Vruchtensappen | Cola | 41 | 10,4 | 0 | 0 | 0 | 10,4 |
|  | Coolbest | 41 | 9,7 | 0 | 0,4 | 0,5 | 9,5 |
| Sinaasappelsap versgeperst | 44 | 9,1 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 9,1 |
| Smoothie vruchten | 56 | 12,3 | 0,2 | 0,7 | 1,3 | 10,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Diepvries | Doosje vol mango | 69 | 15 | 0.3 | 0.5 | 2 | 15 |
|  | Spinazie  | 28 | 2 | 0.6 | 2 | 3.5 | 0 |
| Pizza Mozzerella  | 251 | 23 | 13 | 10 | 0 | 2.7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tips/Tricks supermarkt  | * Houd je aan je boodschappenlijstje
* Doe 1x per week boodschappen
* Controleer de verpakking
 |
|  |