

FreeStyle koken met **London Loy**

Geniet van heerlijke, gezonde recepten





Inhoud

	Pag.
Ook jij kunt gezond én lekker koken!	5
Recept: Indiase mulligatawny	6
Recept: Indiase mango-banaan lassi	8
Recept: Javaanse pitjel met pindasaus	10
Hoe kan FreeStyle Libre 2 jou helpen?	13
Recept: Indiase dal	14
Recept: Bami, met een Surinaamse touch	16
Recept: Surinaamse maïspap	20
Eet smakelijk, maar doe het slim	23
Blijf lekker bewegen!	25



Ook jij kunt gezond én lekker koken!

Het zal je niet verbazen dat ik dol ben op lekker eten! Maar ik vind het ook heel belangrijk om gezond en gevarieerd te eten, zonder dat ik daarbij moet inleveren op de smaak. Als je diabetes hebt, moet je extra goed opletten op wat je eet en drinkt. Mijn tante heeft diabetes, net als een flink aantal mensen uit de gemeenschap om mij heen, dus ik zie regelmatig in mijn omgeving hoe lastig dat kan zijn. Ik laat hen regelmatig zien hoe je lekker én gezond kunt koken en dat deel ik ook graag met jullie!

In dit kookboekje heb ik mijn favoriete recepten uit de Indiase, Javaanse en Surinaamse keuken voor jullie verzameld. Deze zijn allemaal heel geschikt voor mensen met diabetes. Ingewikkeld om te maken? Nee hoor, alle ingrediënten kun je gewoon bij de supermarkt kopen en ik help je bij ieder recept door de stappen heen. Ook hebben we leuke kookinstructievideo's van ieder gerecht gemaakt! Scan hiervoor de QR-code bij ieder recept.

Zorg ervoor, dat je gezond blijft leven: eet minder zout en suiker, drink water in plaats van zoete frisdrank en sappen en blijf genoeg bewegen. Naast mijn recepten geven Abbott en ik in dit kookboekje voedings- en beweegtips. Daarnaast kan jouw diabetesbehandelaar je meer advies geven om gezonder te leven. Alle beetjes helpen!

Ik hoop dat je binnenkort smult van mijn gerechten, nyan switi, eet smakelijk!

London Loy



Disclaimer: De verstrekte informatie is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Neem geen medische beslissingen alleen. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen verschillen. Raadpleeg je arts of gekwalificeerde zorgverlener met betrekking tot je aandoening en de juiste medische behandeling. Voor meer informatie over het gebruik van het FreeStyle Libre systeem en de mogelijke risico's raadpleeg de gebruikershandleiding op www.FreeStyleLibre.com.

Mulligatawny

(Indiase linzensoep)

Optioneel:

2 el Griekse yoghurt

limoenrasp

Ingrediënten

1 sjalot (fijngesnipperd)

2 tenen knoflook (fijngesneden)

1 kleine rode peper (fijngesneden)

1 el milde olijfolie

2 tl garam masala

750 ml groentebouillon (gemaakt van 1 zoutarm groentebouillonblokje)

65 g zilvervliesrijst

65 g linzen

1 kleine zoete aardappel

1 wortel

150 ml kokosmelk

paar takjes verse koriander (fijngehakt)

1 snufje Keltisch zeezout of Himalayazout

1 snufje zwarte peper

Scan deze
QR-code om
de kookvideo te
bekijken



Mulligatawny (Indiase linzensoep)

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 40 minuten

“Mulligatawny is een traditionele soep afkomstig uit de Tamil-keuken van Zuid-India. De naam mulligatawny komt van de woorden ‘milagu’ (peper) en ‘tanni’ (water), wat samen ‘peperwater’ betekent. Deze soep werd oorspronkelijk gemaakt van peper en water, maar tegenwoordig gebruiken koks allerlei verschillende ingrediënten en smaken. Ik maak mijn versie lekker vullend met linzen, rijst en gegrilde groenten. Eén dampende kom van deze pittige mulligatawny en ik kan er weer een hele tijd tegen! Deze lekkere linzensoep staat bij mij daarom regelmatig op tafel.”

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de zoete aardappel en wortel in kleine stukjes en leg deze op een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel met een klein beetje olijfolie en rooster de groenten in circa 15 minuten gaar.
2. Fruit de fijngesneden sjalotten, knoflook en rode peper 4 minuten lang op middelhoog vuur in de olijfolie. Voeg als alles zacht en lichtbruin is, de garam masala toe en bak deze nog 2 minuten mee.
3. Breng ondertussen in een steelpannetje het water aan de kook met het bouillonblokje.
4. Voeg de hete bouillon, de zilvervliesrijst en linzen toe. Laat de soep 10-15 minuten zachtjes koken, totdat de linzen en rijst gaar zijn.
5. Doe de kokosmelk erbij en breng de soep nog een keer aan de kook. Zet daarna het vuur uit.
6. Breng deze heerlijke mulligatawny verder op smaak met zout, peper en koriander.
7. Voeg tot slot aan iedere kom nog de geroosterde groenteblokjes, een lekkere frisse lepel Griekse yoghurt en wat limoenrasp toe.



TIP: Gebruik bij het koken Keltisch zeezout of Himalayazout Keltisch zeezout en Himalayazout bevatten meer mineralen en minder natrium dan keukenzout, wat gunstig kan zijn voor mensen met diabetes. Gebruik ook zoutarme bouillonblokjes om de hoeveelheid zout in je maaltijd te beperken.

Mango-banaan lassi

(Indiase yoghurtdrink)

Ingrediënten

1 rijpe mango, of 150 g diepvries mangostukjes
(of ander fruit naar keuze)

1 banaan

400 ml magere yoghurt (goed koud)

75 ml melk of koud water

Keukenapparatuur: Blender of staafmixer

Optioneel:

1 tl honing of een klein scheutje ahornsiroop

limoenrasp



Scan deze
QR-code om
de kookvideo te
bekijken





Mango-banaan lassi

(Indiase yoghurtdrink)

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 30 minuten

“Op hete dagen in India en Pakistan is lassi een populair drankje vanwege de verfrissende en verkoelende werking. Niet alleen om af te koelen van het klimaat trouwens, lassi werkt ook uitstekend als blusmiddel bij pittig eten. Deze romige yoghurtdrink is lekker fris en fruitig! Ik maak de lassi in dit recept met mango en banaan, maar je kunt natuurlijk ook kiezen voor andere fruitsoorten.”

Bereiding

1. Schil de mango. Snijd het vruchtvlees van de pit en snijd deze in stukjes.
2. Doe hetzelfde met de banaan, verwijder de schil en snijd de banaan in stukjes.
3. Pureer de mango en banaan met de yoghurt in de blender of met de staafmixer, totdat de samenstelling goed gemixt en lekker romig is.
4. Verdun de lassi met de melk of het water en schenk in 2 glazen. Voeg nog wat extra melk of water toe als de drank nog iets te dik is.
5. Voeg eventueel een lepeltje honing of scheutje ahornsiroop toe om het nog iets zoeter te maken en/of garneer met een klein beetje limoenrasp, voor extra frisheid.



Pitjel met pindasaus

(Javaanse saladeschotel)

Ingrediënten voor de pitjel

- 2 eieren
- 100 g spitskool of een andere koolsoort
- 100 g kousenband of haricots verts/sperziebonen
- 40 g taugé
- 1 stengel lente-ui
- handje gebakken uitjes

Optioneel:

emping

limoensap

Ingrediënten voor de pindasaus (meer dan 2 personen)

- 125 g biologische pindakaas met grove stukjes
- 250 ml kokosmelk
- 1 sjalot (fjngesnipperd)
- 2 tenen knoflook (fjngesneden)
- scheutje ketjap manis*
- 1 el milde olijfolie
- 1 tl sambal
- Kelitisch zeezout of Himalayazout (naar smaak, houd rekening met te veel zout toevoegen)



Scan deze QR-code om de kookvideo te bekijken



Pitjel met pindasaus

(Javaanse saladeschotel)

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 30 minuten

“Wie weleens in Indonesië of Maleisië is geweest, heeft ongetwijfeld een keer pitjel gegeten! Je struikelt er over de straatverkopers die dit superlekkere gerecht verkopen. Maar je hoeft er niet voor op reis, want met dit recept maak je deze saladeschotel met lekker veel verschillende groenten gewoon zelf! Ik maak ‘m met zelfgemaakte pindasaus naar een recept van mijn eigen oma. Dat is zo lekker!! En deze salade is ook nog eens heel gezond!”

Pitjel met pindasaus (Javaanse saladeschotel)

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 30 minuten

Bereiding

We beginnen met de pitjel

1. Kook de eieren in 8 minuten gaar, pel ze en zet ze apart tot later.
2. Snijd de spitskool in repen. Ik gebruik nu spitskool, maar je kunt iedere soort kool gebruiken die je wilt, of toevallig al in huis hebt.
3. Maak de kousenband schoon en snijd deze in mooi gelijke stukken van 3 cm. Je kunt ook haricots verts of sperziebonen gebruiken.
4. Was alle groenten goed, ook de taugé.
5. Snijd de lente-ui in fijne ringen en zet ook apart tot later.
6. Blancheer de kousenband, of de bonen. Breng hiervoor een pan water aan de kook en kook daarin de kousenband kort, 2 tot 3 minuten. Giet daarna snel af en laat de bonen direct afkoelen in ijswater. De spitskool en de taugé kun je rauw eten, maar je kunt ze ook even maximaal 1 minuut blancheren op dezelfde manier als de kousenband.

* WIST JE DAT?

In een flesje ketjap manis van 250 ml zit ongeveer 50 gram suiker.

Dat zijn 12,5 suikerklontjes! Wees dus zuinig met het gebruik van deze zoete smaakmaker.

Bereiding

Voor de pindasaus:

1. Pel en snipper de sjalot, hak de knoflook fijn, en fruit beide aan in een steelpannetje met wat milde olijfolie.
2. Voeg de pindakaas en de kokosmelk toe, en breng al roerend aan de kook.
3. Breng op smaak met de sambal, ketjap en een klein beetje zout. Let op het suiker- en zoutgehalte, vooral met de ketjap. Voeg wat extra kokosmelk toe als jouw pindasaus nog iets te dik is.

Nu is het tijd om de pitjel af te maken:

7. Mix alle groenten, behalve de lente-ui, in een kom. Doe er wat pindasaus bij en mix alles voorzichtig. Check de smaak; voor extra smaak voeg je wat extra saus toe.
8. Verdeel de pitjel over twee borden. Snijd de gekookte eitjes doormidden en verdeel ook over de twee borden. Garneer als finishing touch de pitjel met de gebakken uitjes en de lente-ui, en als extra, emping. Ik vind het ook superlekker met nog een klein beetje limoensap. Geniet ervan!

Hoe kan FreeStyle Libre 2 jou helpen?

Diabetes hebben brengt een hoop geregeld met zich mee. Je moet je glucosewaarden in de gaten houden, trouw je medicatie gebruiken en tijd zien te vinden voor lichaamsbeweging. En naast dat alles moet je ook nog eens gezond eten. Maar wat houdt dat eigenlijk in, 'gezond eten'? En hoe kun je er zeker van zijn dat je alle benodigde voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen binnenkrijgt?

Aangezien we allemaal van elkaar verschillen, is het de moeite waard om eens in kaart te brengen welk effect verschillende voedingsmiddelen op je hebben. Daarvoor kun je bijvoorbeeld enkele weken een eetdagboek bijhouden. De kans is groot dat je zo'n twee uur na het eten een glucosepiek krijgt, ongeacht of je diabetes type 1 of diabetes type 2 hebt.

Met FreeStyle Libre 2 van Abbott¹ houd je jouw glucosewaarden moeiteloos onder controle. De FreeStyle Libre 2-sensor is klein en discreet en heeft ongeveer de grootte van een 2 euromunt. Je kunt de sensor gewoon dragen onder de douche, in het zwembad² en tijdens het sporten. Je checkt de glucosewaarden op je smartphone binnen 1 seconde met een pijnloze scan van de sensor in plaats van een vingerprik. Dit kan zelfs door je kleren heen.

Ook kun je glucose-alarmen instellen die direct waarschuwen als jouw glucose te laag of te hoog is. Via de speciale app herken je patronen en trends en ontdek je hoe jouw glucose wordt beïnvloed door voeding, lichaamsbeweging en insuline.

1. De FreeStyle LibreLink-app is alleen compatibel met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg www.FreeStyleLibre.com voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit voordat je de app gebruikt. Het gebruik van FreeStyle LibreLink kan registratie bij LibreView vereisen.

2. Sensor is waterbestendig tot op 1 meter diepte. Maximaal 30 minuten onderdompelen. Niet te gebruiken boven 3.000 meter hoogte.



Indiase dal

Ingrediënten

- 150 g rode linzen
- 175 g zilvervliesrijst of 2 naanbroden
- 1 el milde olijfolie
- 2 tl komijnzaad
- 1 ui (fijngehakt)
- 3 tenen knoflook (fijngehakt)
- 2 cm verse gember (fijngehakt)
- 1 tl kurkuma
- 1 tl gemalen koriander
- 2 tl gemalen komijn
- 1/2 tl chilipoeder (naar smaak)
- zout en peper naar smaak
- 800 ml groentebouillon (gemaakt van 2 zoutarme groentebouillonblokjes) of 800 ml huisgemaakte bouillon
- verse koriander (fijngehakt, ter garnering)
- rasp van 1 limoen
- sap van 1 limoen (naar eigen keuze toe te voegen tijdens het koken voor extra frisheid)

Scan deze
QR-code om
de kookvideo te
bekijken



Indiase dal

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 40 minuten

“Dal, ook wel gespeld als dahl, daal of dhal, is een van de basisgerechten in de Indiase keuken. Oorspronkelijk was het vooral een gerecht voor arme mensen, vanwege de hoge voedingswaarde en de lage kosten, maar tegenwoordig eet iedereen een lekker bordje of kommetje dal! Ik kan ook zo genieten van de heerlijke geur en smaak die alle kruiden en specerijen geven aan deze linzenstoofpot! Superlekker met zilvervliesrijst, maar ook met naanbrood.”

Bereiding

1. Spoel de rode linzen af onder koud water, net zo lang totdat het water helder is.
2. Breng ondertussen in een steelpannetje het water aan de kook met het bouillonblokje (of warm de huisgemaakte bouillon op).
3. Verhit in een andere, grote pan wat olie op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad toe en bak ze tot de zaadjes beginnen te sissen; dit heet ook wel praten.
4. Voeg daarna de fijngehakte ui, knoflook en gember toe en bak mee tot ze zacht en glazig lichtbruin zijn.
5. Voeg vervolgens de kurkuma, gemalen koriander, gemalen komijn en chilipoeder toe. Bak deze kruiden ongeveer 1 minuut mee om de smaken goed vrij te laten komen.
6. Voeg daarna de rode linzen en de bouillon toe, breng aan de kook en laat zachtjes koken, totdat de linzen gaar zijn en het mengsel dikker wordt. Dit duurt ongeveer 15-20 minuten.
7. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens de verpakking, of bak de naanbroden af.
8. Breng de dal op smaak met een beetje zout en peper.
9. Garneer met verse koriander, limoenrasp en een scheutje limoensap voor wat extra frisheid.
10. Serveer de dal met rijst en/of naan.



Extra smaaktip:

Het is heel lekker om met de specerijen verse lavas (maggiekruid) mee te bakken!



Bami

met een Surinaamse touch

Ingrediënten voor de bami

1 el milde olijfolie

1 kleine witte ui (fijngesnipperd)

1 teentje knoflook (fijngesneden)

stukje gember van ongeveer 1,5 cm

(fijn geschild en geraspt, of fijngehakt)

1/2 tl trassi (optioneel, houd er rekening mee dat trassi zoutig is)

1 tl nandan masala

1 tl tomatenpuree

zwarte peper (naar smaak)

175 g spaghetti

handvol babyspinazie of 1 kleine babypaksoi

paar takjes bladselderij (fijngesneden)

2 el ketjap manis (houd rekening met hoeveelheid suiker)

1 el ketjap asin (houd rekening met het zoutgehalte)

2 minikomkommers



Bami

met een Surinaamse touch

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 30 minuten, wachttijd 2-12 uur

“Bami is populair in meerdere wereldkeukens, zoals China, Indonesië en Suriname. Deze classic mag daarom natuurlijk niet ontbreken in dit kookboek, maar wel met mijn eigen touch!”

Ingrediënten voor de kip

- 1 citroen
- 200 g kippendijen
- 1 el ketjap manis
- 1 el ketjap asin
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gerookte chilipaprikapoeder



Scan deze
QR-code om
de kookvideo te
bekijken

Bereiding

1. Was de kip kort met koud water en dep droog met een stukje keukenrol. Was de kip daarna nogmaals met sap van de citroen. Dep ook dit weer droog.
2. Marineer de kippendijen vervolgens met de ketjap manis en de ketjap asin. Doe het knoflookpoeder, uienpoeder en gerookte chilipaprikapoeder erbij en meng goed. Zet de kip zo lang mogelijk in de koelkast om te marinieren, minimaal 2 uur, maar een hele nacht in de koelkast verrijkt de smaak nog beter. Gebruik zo min mogelijk zout en zoetigheid.
3. Doe nu een scheutje milde olijfolie in een koekenpan en bak hierin de gemarineerde kip gaar.
4. Voeg na 5 minuten de gesnipperde ui en fijngesneden knoflook toe en vervolgens ook de gember.
5. Kook ondertussen de spaghetti volgens de verpakking beetgaar in ruim water (Dit kan met zout, maar liever zonder).
6. Voeg vervolgens de trassi, nandan masala, tomatenpuree en zwarte peper naar smaak toe in de pan met kip. Roer alles goed door elkaar en bak een paar minuutjes mee. Voeg eventueel een klein scheutje water toe tijdens het bakken.
7. Snijd ondertussen de minikomkommer in plakjes en zet deze opzij voor later.
8. Doe de spaghetti ook bij de kip. Voeg eventueel een scheutje ketjap manis en een scheutje ketjap asin toe, maar houd weer rekening met zout en zoetigheid. Voeg af en toe wat water toe om de bami mooi smeuiġ te houden.
9. Snijd de spinazie, of paksoi, en voeg deze toe. Meng alle ingrediënten goed. Je kunt naast paksoi of spinazie ook kiezen voor andere Surinaamse bladgroenten, zoals bijvoorbeeld Tayerblad.
10. Schep de bami op twee borden en serveer met de komkommerplakjes en garneer met bladselderij.

Eet je liever vegetarisch?

Laat dan de kip weg en voeg extra spinazie of paksoi toe.

Tip: Meng de komkommerplakjes met wat limoensap, zout en zwarte peper. Ook lekker met een paar druppels extra vergine olijfolie erbij.

Bami met spaghetti???

“Ja, ik heb dat van huis uit meegekregen, omdat spaghetti lekker stevig blijft, ook als je een restje bami de volgende dag nog even lekker opbakt.”
Daarnaast is het om meerdere redenen goed voor mensen met diabetes: spaghetti, vooral volkoren spaghetti, heeft een lagere glycemische index (GI) dan mie¹, waardoor je bloedsuikerspiegel langzamer en gelijkmatiger stijgt. De koolhydraten worden langzamer afgebroken en opgenomen, wat pieken in je bloedsuikerspiegel helpt voorkomen. Ook bevat spaghetti meer vezels, wat bijdraagt aan een langzamere vertering en een stabielere bloedsuikerspiegel. Dit alles tezamen zorgt ervoor dat je jouw bloedglucose beter kunt reguleren.

¹ www.diabetesfonds.nl. Online. Geraadpleegd op 11 juli 2024.





Maïspap

(Surinaamse lekkernij)

Ingrediënten

4 el maïsmeel

250 ml melk

snufje zout

1 tl honing of agavesiroop

1 tl roomboter

½ tl kaneelpoeder

1 tl kokosrasp

Optioneel:

een klein scheutje

kokosmelk is heerlijk erbij.

Scan deze
QR-code om
de kookvideo te
bekijken



Maïspap

(Surinaamse lekkernij)

Recept voor 2 personen, bereidingstijd circa 15 minuten

“Voor deze smeùige pap kun je mij ’s nachts wakker maken! Maar het is ook superlekker als ontbijt of koud als tussendoortje. Eigenlijk kun je maïspap ieder moment van de dag eten. Het is heel simpel te bereiden en zo lekker!”

Bereiding

1. Breng de melk aan de kook in een pan.
2. Voeg een snufje zout en de honing, of agavesiroop, toe
3. Voeg vervolgens ook langzaam het maïsmeel toe aan de kokende melk. Blijf roeren om klontjes te voorkomen en houd dit vol, totdat het mengsel dik begint te worden en de maïspap begint te koken.
4. Zet het het vuur laag en kook de maïspap ongeveer 8 minuten op laag vuur gaar. Vergeet niet af en toe te roeren! Voeg eventueel wat kokosmelk toe.
5. Voeg een klontje roomboter toe en roer de maïspap nog een keer goed door.
6. Doe de warme maïspap in een kom en bestuif met wat kaneelpoeder en wat kokosrasp.





Eet smakelijk, maar doe het slim

Ook als je diabetes hebt, kun je lekker blijven eten, al zijn er een paar dingen waar je extra op moet letten. We hebben een paar slimme voedingstips voor je op een rij gezet:

Beperk jouw inname van koolhydraten: maar sla niet door, want echt koolhydraatarm gaan eten is niet altijd een goed idee. Als je dit wilt gaan doen, bespreek het dan met je diabetesbehandelaar. Het is vooral belangrijk dat je ervan bewust bent dat koolhydraten de glucosespiegel laten stijgen. En hoe meer koolhydraten een voedingsmiddel bevat, hoe groter dit effect zal zijn.¹

Vul jouw maag met groenten: krijg je honger doordat je nu minder koolhydraten binnenkrijgt? Probeer dan om extra veel verse bladgroenten te eten. (2)

Ga voor onbewerkt en zelf klaargemaakt: dit betekent natuurlijk niet dat je vanaf nu nooit meer bewerkte producten mag eten en nooit meer met vrienden naar een restaurant mag gaan, maar wees daar wel terughoudend mee. Als je zelf kookt, houd je de controle over wat je binnenkrijgt. (3)

Plan jouw maaltijden: als we honger of tijdgebrek hebben, is de kans klein dat we voor iets gezonds kiezen. Denk daarom vooruit en plan wat je gaat eten. Dan houd je jouw gezonde eetpatroon gemakkelijker vol. (4)

Snack slim: door de juiste tussendoortjes te kiezen, kun je tussen de maaltijden door jouw energieniveau op peil houden zonder jouw glucosespiegel van slag te brengen. Noten en zaden zijn een erg goede optie, en ook nog eens handig mee te nemen voor onderweg. (5)

Kies voor fruit: de suikers die in een stuk fruit zitten, zijn geen 'vrije' (toegevoegde) suikers. Fruit kan dus een uitstekend alternatief zijn voor suikerrijke toetjes. (6)

- 1 Fletcher, J., 2021. Everything to know about carbs and diabetes. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024, van <https://www.medicalnewstoday.com/articles/carbs-and-diabetes>
- 2 Kelly, E., 2020. The 16 Best Foods to Control Diabetes. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024, van <https://www.healthline.com/nutrition/16-best-foods-for-diabetics>
- 3 Tello, M. & Polak, R., 2018. Home cooking: Good for your health. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024, van <https://www.health.harvard.edu/blog/home-cooking-good-for-your-health-2018081514449>
- 4 Diabetes.co.uk, 2019. Diabetes Meal Planning. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024, van <https://www.diabetes.co.uk/meal-planning.html>
- 5 Diabetes.co.uk, 2019. Low Carb Snacks. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-snacks>
- 6 Diabetes UK, 2021. Fruit and Diabetes. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/what-is-a-healthy-balanced-diet#fruit%20and%20veg>



Blijf lekker bewegen!

Naast gezonde voeding, een goede maaltijdplanning, het regelmatig bijhouden van je glucosewaarden, het nemen van voorgeschreven medicijnen en het omgaan met stress is ook regelmatig bewegen belangrijk als je diabetes hebt.

Als je actief bent, worden je cellen gevoeliger voor insuline, zodat ze efficiënter kunnen werken. Regelmatig matig tot intensief bewegen kan je glucosewaarden verlagen en je A1C verbeteren.¹ Wanneer je je A1C verlaagt, kun je mogelijk minder diabetesmedicatie gebruiken. Overleg wel altijd met je behandelaar voordat je met een nieuwe sport of een bewegingsprogramma start.

Hoeveel beweging heb je nodig?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt aan dat volwassenen elke week tenminste een paar sessies spierversterkende activiteiten moeten doen die alle belangrijke spiergroepen trainen (benen, heupen, rug, buik, borst, schouders en armen).²

Daarnaast wordt aanbevolen om 150 minuten cardio met matige, of 75 minuten cardio met krachtige intensiteit te bewegen. Maar alle beetjes helpen, je hoeft geen marathon te lopen – alles wat je in beweging brengt is de moeite waard. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, traplopen, tuinieren, huishoudelijke klusjes doen, naar het werk fietsen, de auto verderop parkeren en lopen naar je bestemming, kniebuigingen doen tijdens het tandenpoetsen.

Denk aan je glucosewaarden

Beginnen met een nieuwe sport kan spannend zijn en het is aan te raden om advies te vragen aan je diabetesbehandelteam voordat je begint. Vooral als je een tijd niet actief bent geweest en/of een hartaandoening hebt, kunnen zij je adviseren over alles wat je wel of niet zou moeten doen. Lichaamsbeweging kan je glucosespiegels laten fluctueren, dus het is belangrijk om je niveau te controleren voor, tijdens en na het sporten, vooral als je insuline gebruikt.

1 Medical News Today. How can you lower your A1C levels? 2020. Beschikbaar op <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317216>. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024.

2 WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Beschikbaar op <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Online. Geraadpleegd op 18 juli 2024.

© 2024 Abbott. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc. Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Andere handelsmerken zijn het eigendom van hun respectievelijke eigenaren. ADC-97173 v1.0 08/24