



99 Voedingsmiddelen om je Bloedsuiker te Verlagen

Ontdek hoe je op natuurlijke wijze je glucosespiegel kunt beheersen met de juiste voeding. Swipe door voor praktische tips!

Waarom Dit Boek?

Voorlichting

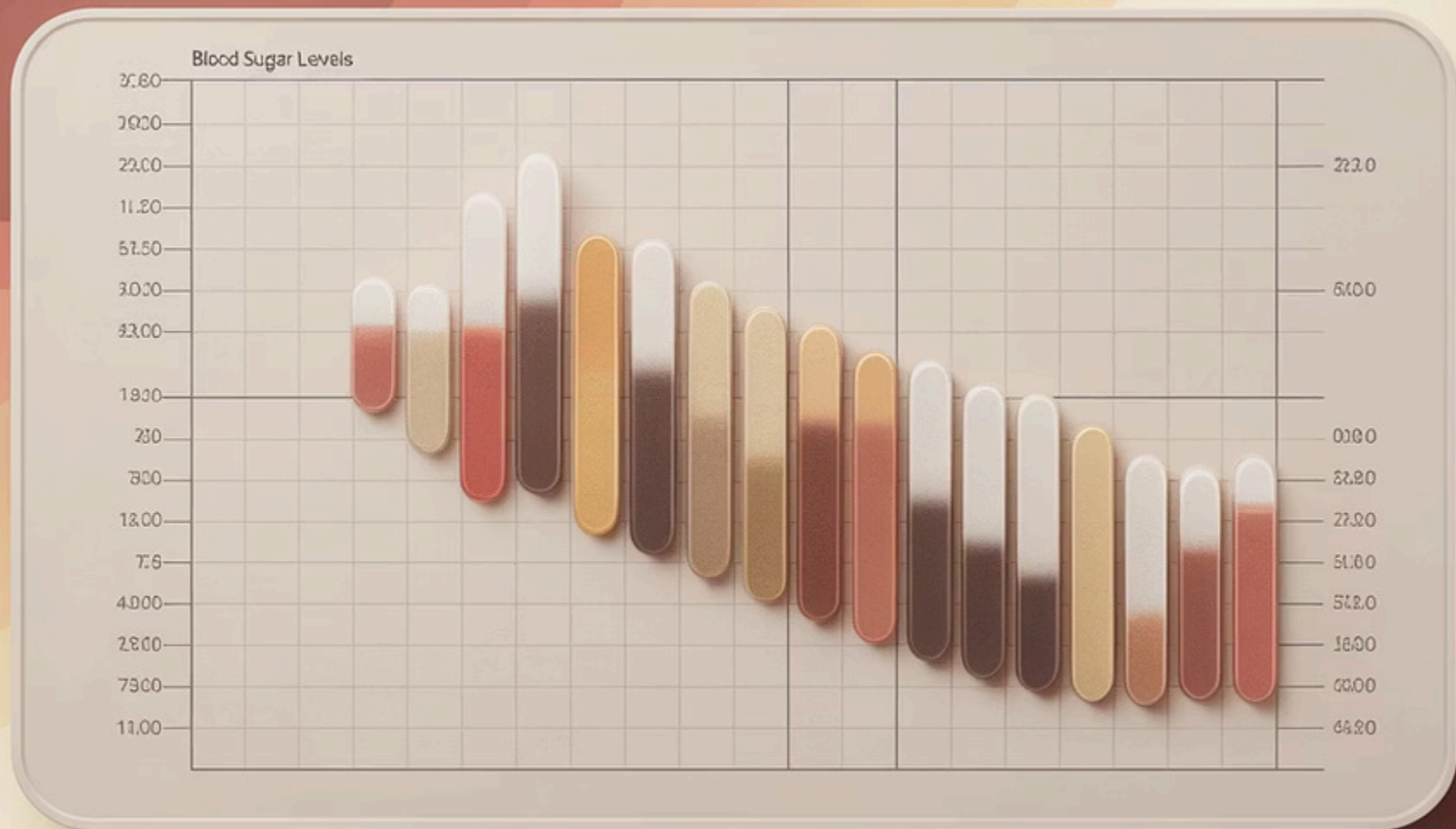
Leer het belang van voeding bij het reguleren van je bloedsuikerspiegel

99 Voedingsmiddelen

Een uitgebreide lijst die echt werkt voor diabetesbeheer

Praktische Tips

Recepten en ideeën om direct toe te passen in je dagelijks leven



Waarom Bloedsuiker Beheersen?

Het beheersen van je bloedsuikerspiegel is essentieel om ernstige gezondheidscomplicaties te voorkomen. Denk aan hart- en vaatziekten, nierproblemen en neuropathieën. Een uitgebalanceerd dieet helpt pieken in de bloedsuiker te vermijden en verbetert je insulinegevoeligheid aanzienlijk.

De Kracht van Voeding

Voeding speelt een cruciale rol bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels, magere eiwitten, gezonde vetten en een lage glycemische index hebben, zijn het meest effectief in het beheersen van je glucose.



Vezels

Vertragen de spijsvertering en opname van suikers



Eiwitten

Stabiliseren glucosespiegels en zorgen voor verzadiging



Gezonde Vetten

Bevorderen langzamere afgifte van suiker

Wat is de Glycemische Index?

De glycemische index (GI) meet hoe snel een voedingsmiddel de bloedsuiker verhoogt. Voedingsmiddelen met een lage GI (55 of minder) worden langzamer verteerd, waardoor glucose geleidelijk in de bloedbaan wordt afgegeven. Dit is precies wat je wilt!



Lage GI

Beste keuze voor stabiele bloedsuiker



Gemiddelde GI

Met mate consumeren



Hoge GI

Vermijden voor optimale controle



Maaltijdplanning voor Succes

01

Combineer Slim

Mix eiwitten en vezels voor balans

02

Kies Complex

Volkoren granen en groenten boven geraffineerd

03

Vermijd Simpel

Geen simpele suikers die pieken veroorzaken

Vezelrijke Voedingsmiddelen

Havermout

Rijk aan beta-glucanen die de bloedsuiker verlagen

Chiazaden

Hoog gehalte aan oplosbare vezels

Linzen

Eiwitten en vezels voor stabiele glucose



Meer Vezelkampioenen

Zwarte Bonen

Lage glycemische index, rijk aan vezels en eiwitten voor langdurige energie

Appel

Bevat pectine, een oplosbare vezel die helpt de bloedsuiker te verlagen

Broccoli

Vol vezels en antioxidanten die helpen bij suikercontrole

Groene Groenten Powerhouses

Spinazie

Groene bladgroente met lage GI en hoog vezelgehalte

Rauwe Wortel

Bron van vezels met matige glycemische index

Peer

Rijk aan vezels, vooral in de schil



Kikkererwten: De Vezelkoning

Kikkererwten bevatten oplosbare vezels die de glucoseregulatie aanzienlijk verbeteren. Ze zijn veelzijdig, lekker en perfect voor salades, curry's of als hummus. Een echte aanrader voor wie de bloedsuiker onder controle wil houden!

12g

Vezels per portie

Uitstekend voor spijsvertering

15g

Eiwitten

Plantaardig en voedzaam

28

Lage GI

Ideaal voor diabetesbeheer

Magere Eiwitten: Jouw Bondgenoten



Kipfilet

Stabiliseert bloedsuiker perfect



Zalm

Omega-3 verbetert insulinegevoeligheid



Tofu

Uitstekende plantaardige eiwitbron



Zuivel & Eieren

Griekse Yoghurt

Zonder toegevoegde suikers, vol eiwit en probiotica

Eieren

Rijk aan eiwitten, bevorderen verzadigd gevoel

Cottage Cheese

Laag in calorieën, uitstekende eiwitbron

Noten als Eiwitbron

Amandelen zijn rijk aan eiwitten en gezonde vetten. Ze helpen niet alleen bij het stabiliseren van de bloedsuiker, maar zorgen ook voor een langdurig verzadigd gevoel. Perfect als tussendoortje of in salades!

- Rijk aan vitamine E en magnesium
- Verlaagt cholesterol
- Verbetert insulinegevoeligheid
- Handvol per dag is ideaal



Vis & Plantaardige Opties

1

Witte Vis

Kabeljauw is mager eiwit en gemakkelijk verteerbaar

2

Gestoomde Kip

Houdt vlees mager zonder verzadigde vetten

3

Tempeh

Gefermenteerde soja, rijk aan eiwitten en probiotica



Gezonde Vetten: Essentieel!

Gezonde vetten zijn cruciaal voor het beheersen van je bloedsuiker. Ze zorgen voor een langzamere afgifte van glucose en helpen je langer verzadigd te blijven. Denk aan olijfolie, avocado en noten - echte superfood!

Top 5 Gezonde Vetten

Extra Vergine Olijfolie

Enkelvoudig onverzadigde vetten verlagen glucose

Avocado

Gezonde vetten en vezels in één pakket

Walnoten

Bevorderen verzadigingsgevoel effectief

Lijnzaad

Rijk aan omega-3 en vezels

Pompoenpitten

Magnesium en gezonde vetten



Meer Vette Goodies

Natuurlijke Pinda's

Enkelvoudig
onverzadigde vetten
en eiwitten

Kokosolie

Verbetert
insulinegevoeligheid
bij matig gebruik

Olijven

Gezonde vetten en
antioxidanten

Tahini & Zaden



Tahini

Sesampasta vol
enkelvoudig
onverzadigde
vetten en calcium

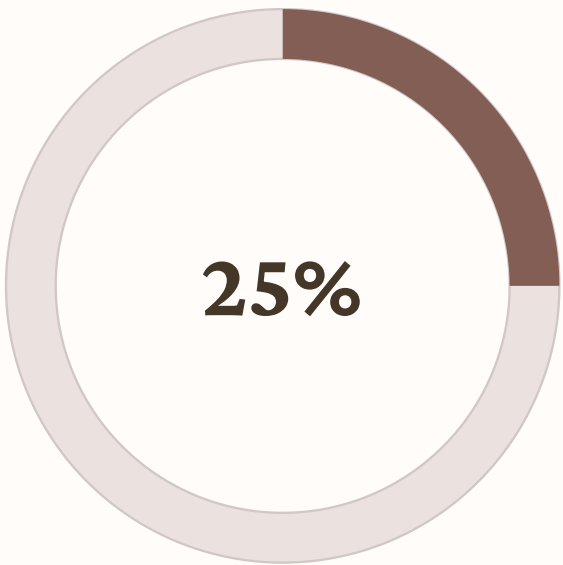


Zonnebloempitten

Onverzadigde
vetten reguleren
bloedsuiker perfect

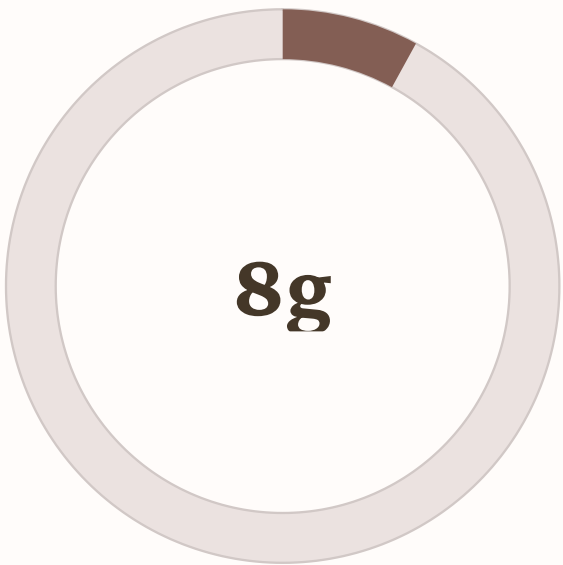
Bessen: Antioxidant Bommetjes

Aardbeien, bosbessen en frambozen zijn rijk aan vezels en antioxidanten. Ze hebben een lage glycemische index en zijn perfect voor wie de bloedsuiker wil beheersen. Voeg ze toe aan yoghurt, havermout of eet ze gewoon puur!



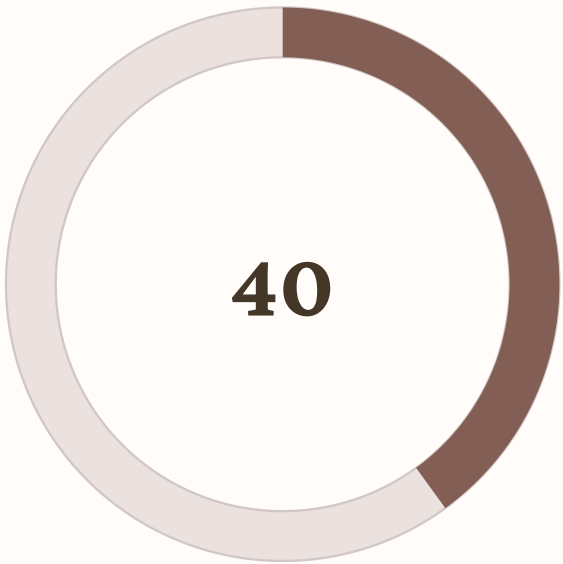
Minder suiker

Dan andere vruchten



Vezels per portie

Uitstekend voor spijsvertering



Lage GI

Ideaal voor diabetici

Waterrijke Groenten



Komkommer

Rijk aan water en vezels, zeer lage GI voor perfecte hydratatie



Tomaat

Bevat lycopeen en heeft een lage GI, vol antioxidanten



Rode Paprika's

Rijk aan vitamine C en vezels voor immuunsysteem



Pompoen & Courgette

Pompoen

Lage GI en rijk aan vezels. Perfect voor soepen en ovenschotels.

Courgette

Laag in calorieën en koolhydraten, ideaal om volume toe te voegen.

Groene Bladgroenten

- **Artisjok**

Rijk aan vezels en antioxidanten die de lever ondersteunen

- **Romeinse Sla**

Groene bladgroente met zeer lage GI

- **Kool**

Vol vezels en antioxidanten, ideaal voor salades

- **Prei**

Bron van vezels voor soepen en roerbakgerechten

Exotisch Fruit met Lage GI



Kiwi

Oplosbare vezels en lage GI



Pruim

Positief effect op
bloedsuikerregulatie



Perzik

Met schil voor beste controle

Meer Fruit Opties



Bramen

Rijk aan vezels en antioxidanten met lage GI

Kers

Anthocyanines helpen bij glucoseregulatie

Grapefruit

Vitamine C en vezels stabiliseren suikerwaarden



Kruiden & Specerijen: Geheime Wapens

Kruiden en specerijen zijn krachtige bondgenoten in de strijd tegen hoge bloedsuiker. Ze voegen niet alleen smaak toe, maar hebben ook bewezen medische eigenschappen die de insulinegevoeligheid verbeteren en ontstekingen verminderen.

Top Kruiden voor Bloedsuiker



-  **Kaneel**
Verbetert insulinegevoeligheid
-  **Gember**
Ontstekingsremmend, verbetert glucose
-  **Kurkuma**
Curcumine bestrijdt insulineresistentie
-  **Cayennepeper**
Verhoogt metabolisme

Meer Kruiden Kracht



Basilicum

Verlaagt glucose effectief



Koriander

Helpt bloedsuikerspiegel verlagen



Knoflook

Stimuleert insulineproductie



Azijn & Meer Specerijen

Appelciderazijn

Verlaagt bloedsuikerspiegel na maaltijden significant

Kruidnagel

Antioxidanten verbeteren glucoseregulatie

Rozemarijn

Verbeterd insulinegevoeligheid en bloedsuikercontrole

Gefermenteerde Voeding: Probiotica Power

Gefermenteerde voedingsmiddelen bevatten probiotica die de darmgezondheid verbeteren en helpen bij het reguleren van de bloedsuiker. Ze ondersteunen de spijsvertering en verbeteren de insulinegevoeligheid op natuurlijke wijze.



Natuurlijke Yoghurt

Levende culturen verbeteren spijsvertering en bloedsuikercontrole



Kefir

Gefermenteerde drank rijk aan probiotica

Aziatische Gefermenteerde Opties

Kimchi

Gefermenteerde groenten rijk aan probiotica die darmgezondheid bevorderen

Zuurkool

Gefermenteerde kool vol probiotica voor glucoseregulatie

Miso

Gefermenteerde sojapasta ondersteunt spijsvertering

Natto

Japans gefermenteerd soja, rijk aan vitamine K2

Meer Gefermenteerde Keuzes

Kombucha

Gefermenteerde thee
ondersteunt spijsvertering en
bloedsuikercontrole

Zelfgemaakte Augurken

Natuurlijk gefermenteerd met
probiotica



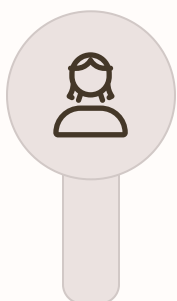
Labneh, yoghurtkaas rijk aan probiotica, is ook een uitstekende keuze!

Volkoren Granen: De Basis



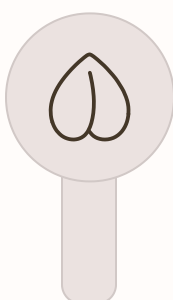
Gerst

Rijk aan bètaglucanen, reguleert bloedsuikerspiegel



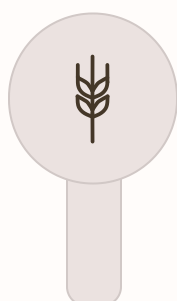
Gierst

Volkoren graan met lage glycemische index



Boekweit

Rijk aan vezels en eiwitten, lage GI



Farro

Volkoren tarwe, rijk aan vezels



Peulvruchten Variëteit



Witte Bonen

Oplosbare vezels stabiliseren bloedsuiker perfect



Rode Bonen

Lage glycemische index en rijk aan vezels



Rode Linzen

Veelzijdig en rijk aan eiwitten en vezels

Quinoa & Erwten

Tricolore Quinoa

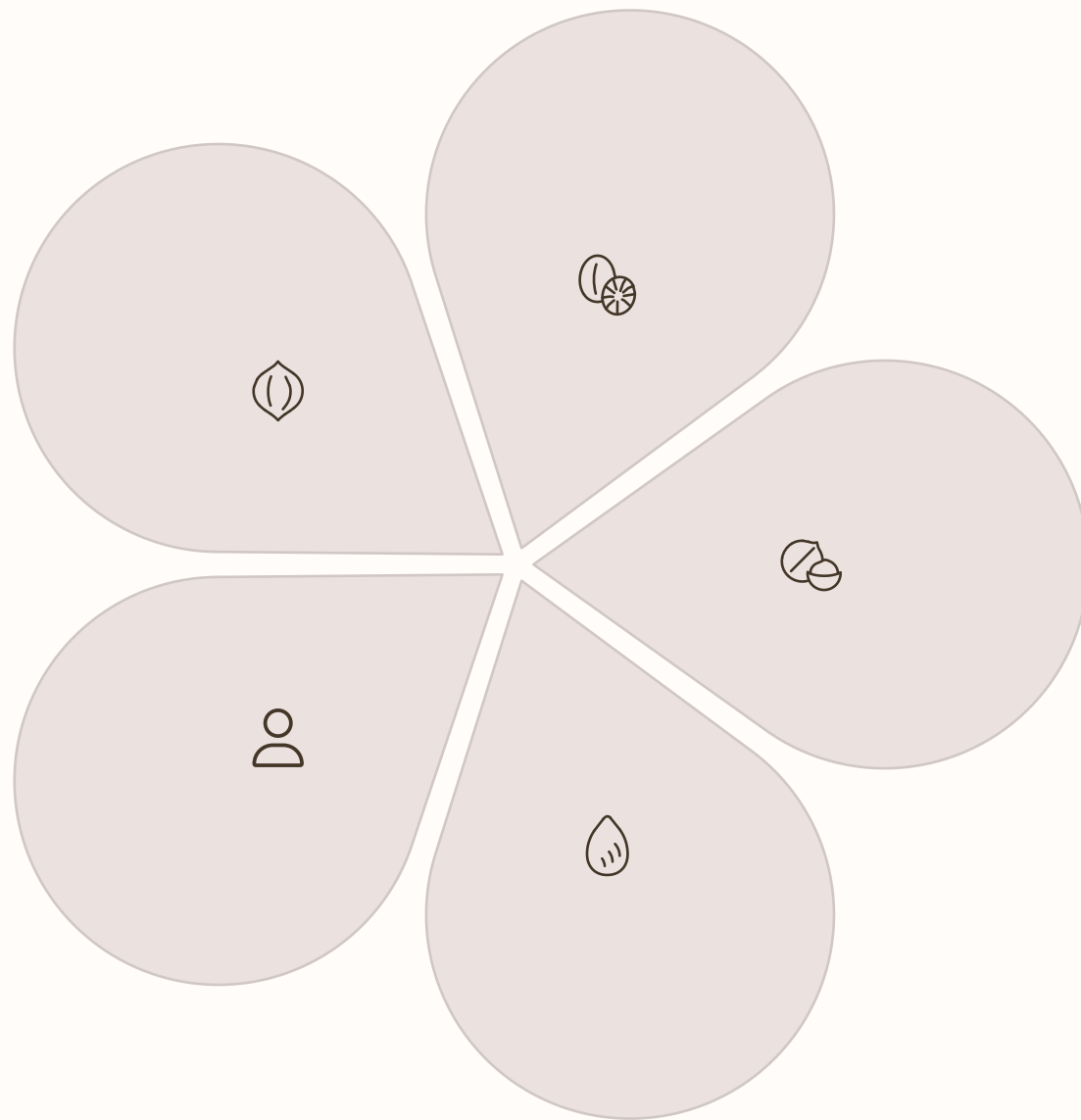
Quinoavariëteit rijk aan antioxidanten en complete eiwitten. Perfect als basis voor salades.

Gedroogde Erwten

Peulvrucht met lage glycemische index, rijk aan eiwitten en vezels voor soepen.



Noten & Zaden: Kleine Krachtpatsers



Hazelnoten

Enkelvoudig onverzadigde vetten



Paranoten

Selenium en gezonde vetten



Macadamia

Laag in koolhydraten



Sesamzaad

Vezels en goede vetten



Pistachenoten

Laag in calorieën

Speciale Zaden

Hennepzaad

Complete eiwitten en gezonde vetten

Zwarte Komijnzaad

Ontstekingsremmend, reguleert bloedsuiker

Karwijzaad

Verbetert spijsvertering en metabolisme

Mosterdzaad

Antioxidanten verlagen bloedsuiker

Andere Gezonde Opties

Er zijn nog meer voedingsmiddelen die helpen bij het beheersen van de bloedsuiker. Zoete aardappel met schil heeft een lagere glycemische index. Yam is rijk aan vezels. Zelfs ananas en dadels kunnen, met mate, deel uitmaken van een gezond dieet!



Zoete Aardappel

Met schil voor
lagere GI



Shiitake Paddenstoelen

Verbeteren
insulinegevoelighei
d



Dranken & Snacks



Groene Thee

Antioxidanten reguleren bloedsuikerspiegel



Yerba Maté

Helpt bij glucosebeheersing en gewichtsverlies



Cacaonibs

Rijk aan antioxidanten, arm aan suiker

Jouw Weekplanning

1

Maandag-Vrijdag

Wissel gerechten af om eentonigheid te voorkomen. Mix de 99 voedingsmiddelen creatief.

2

Weekend

Probeer nieuwe recepten en ingrediënten uit de gids. Experimenteer!

3

Vorbereiding

Plan vooruit en bereid maaltijden voor. Succes begint met planning.

Begin Vandaag Nog!

Je hebt nu 99 krachtige voedingsmiddelen om je bloedsuiker te beheersen. Deze voedingsmiddelen zijn jouw bondgenoten voor een gezonde levensstijl. Begin klein, wees consistent, en zie de resultaten. Bewuste voedselkeuzes zijn essentieel!

Deel Dit

Help anderen met deze kennis

Tag Iemand

Wie heeft dit nodig?

Begin Nu

Jouw gezondheid wacht niet