



Diabetes

Diabetes, voeding en insuline



at the heart of healthcare

De relatie tussen diabetes, voeding en insuline

Deze brochure heeft tot doel u inzicht te geven in de relatie tussen diabetes, voeding en insuline. De informatie is algemeen. In het dagelijkse leven reageert iedereen met diabetes anders op voeding en insuline. Voor een advies op maat kunt u contact opnemen met uw diabetesbehandelaar of diëtist.

‘Hoge bloed-suikers en veel schommelingen in de glucosewaarden, zijn schadelijk voor uw gezondheid op de lange duur. Ze kunnen complicaties geven aan uw ogen, nieren en zenuwen’

Betrouwbare adviezen

Er zijn veel voedingsadviezen in omloop. Vaak spreken ze elkaar tegen. In deze brochure is gebruik gemaakt van de nieuwste versie van de ‘Voedingsrichtlijn Diabetes’ die de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) heeft gemaakt. Deze adviezen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en opgesteld door professionals uit het werkveld.

Diabetesbehandeling en voeding

Bij mensen met diabetes is de behandeling erop gericht de bloedglucosewaarden zo normaal mogelijk te houden (tussen de 4 en 9 mmol/l). Een te lage bloedglucosewaarde wordt een **hypo** genoemd. Symptomen van een hypo zijn trillen, geeuwen, zweten, duizeligheid, hoofdpijn, moeheid, concentratieverlies en/of een hongerig gevoel. Een te hoge bloedglucosewaarde wordt een **hyper** genoemd. Symptomen hiervan zijn dorst, veel plassen, vermoeidheid en/of wazig zien.



Wat gebeurt er met uw glucosewaarden als u eet?

De voedingsstoffen uit eten en drinken worden in het bloed opgenomen, onder andere als glucose. Hierdoor stijgen de bloedglucosewaarden. Bij mensen zonder diabetes zorgt insuline ervoor dat de glucose uit het bloed naar alle lichaamscellen gaat om daar energie te leveren. Bijvoorbeeld aan uw spieren en uw hersenen. Bij mensen met diabetes is dit mechanisme verstoord. Het lichaam maakt geen of te weinig insuline aan. Ook kan het dat het lichaam ongevoelig is geworden voor insuline. Hierdoor stijgen de glucosewaarden in het bloed. Om ervoor te zorgen dat uw glucosewaarden niet te hoog worden als diabetes patiënt, gebruikt u insuline of tabletten.



Moeten mensen met diabetes een dieet volgen?

Mensen met diabetes hoeven geen speciaal dieet te volgen. Wel krijgen ze, net als alle mensen, het advies om gezond te eten. Belangrijke adviezen van de NDF zijn: eet meer plantaardige voeding, minder dierlijke voeding en neem geen of veel minder suikerhoudende dranken.

Diabetes type 1, zorgen voor een goede afstemming

Bij mensen met diabetes type 1 ligt de focus op een goede afstemming tussen de voeding, de koolhydraatname en de insulinetoediening. Met de juiste afstemming kan een goede diabetesregulatie worden bereikt en complicaties worden voorkomen of uitgesteld.

Diabetes type 2, kiezen voor een mediterraan dieet

Bij mensen met diabetes type 2 is vaker sprake van overgewicht. Dan ligt de focus op gewichtsbeheersing in combinatie met voldoende lichaamsbeweging en het terugbrengen van het risico op hart- en vaatziekten. Een mediterraan voedingspatroon sluit hier goed bij aan. Mediterrane voeding bestaat uit verse groenten en fruit, peulvruchten zoals bruine bonen en linzen, olijfolie, noten en zaden, vis, kip, volkoren producten en met mate rood vlees en melkproducten. Het is een traditioneel en eenvoudig voedingspatroon dat van oudsher afkomstig is uit de landen rondom de middellandse zee. Pizza's en pasta's horen niet bij deze voedingsstijl. Een mediterraan voedingspatroon houdt de glucosewaarden in het bloed stabiel en is goed voor hart- en bloedvaten. Naast het mediterrane voedingspatroon adviseert de NDF mensen met overgewicht koolhydraatbeperkte voeding, met een sterke focus op 'gezonde' koolhydraten (zie voorbeelden kader volgende pagina) die langzaam worden opgenomen door het lichaam (lage glykemische index).

'Een mediteraan voedingspatroon houdt de glucosewaarden in het bloed stabiel en is goed voor hart- en bloedvaten'

Het belang van vezels, koolhydraten en eiwitten

In voeding zitten koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen en vitamines. Uw bloedglucosewaarden stijgen vooral van koolhydraten. Ze worden in het lichaam omgezet in suiker. In heel veel producten zitten koolhydraten. Bijvoorbeeld in snoep, koekjes en frisdranken, maar ook in brood, pizza's, melk en fruit.

'Eet meer plantaardige voeding, minder dierlijke voeding en neem geen of veel minder suikerhoudende dranken'



Niet alle koolhydraten zijn hetzelfde

Niet alle koolhydraten laten uw bloedglucose op dezelfde manier stijgen. Er zijn zogenaamde snelle koolhydraten en langzame koolhydraten. Suiker is een voorbeeld van snelle koolhydraten. Deze worden snel door het lichaam opgenomen waardoor uw bloedglucose snel stijgt. Snelle koolhydraten zitten bijvoorbeeld in koekjes, frisdrank, snoep, witbrood, aardappels of witte rijst. Langzame koolhydraten zitten bijvoorbeeld in volkorenbrood, groente, veel fruitsoorten en zilvervliesrijst. Hiervan stijgen uw glucosewaarden langzamer.

Kan ik koolhydraten weglaten uit mijn voeding?

U kunt koolhydraten niet weglaten uit de voeding. Er ontstaan dan tekorten aan andere belangrijke voedingsstoffen. U kunt wel minder koolhydraten gaan eten en kiezen voor langzame koolhydraten. Zo kunt u ervoor kiezen snelle koolhydraten weg te laten of te verminderen. Dat betekent: geen suiker, geen snoep, koek, suikerhoudende frisdrank of vruchtensmoothies.

De vruchtensmoothies klinken gezond, maar hier zitten erg veel suikers in. Het helpt ook niet om te veel koolhydraten in één keer te nemen. Neem daarom de maaltijden en tussendoortjes goed verspreid over de dag.

Wat gebeurt er als u opeens minder koolhydraten gaat eten?

De insuline die u toedient, is afgestemd op het aantal koolhydraten dat u eet. Sommige mensen spuiten elke dag hetzelfde aantal eenheden insuline en eten elke dag bij iedere maaltijd ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten. Andere mensen tellen per maaltijd hoeveel koolhydraten erin zitten en stemmen hierop het aantal eenheden insuline af. Op het moment dat u besluit om minder koolhydraten te gaan eten (bijvoorbeeld door suiker, snoep en suikerhoudende frisdranken weg te laten en wit brood in te wisselen voor volkorenbrood), beïnvloedt dit uw insulinebehoefte. U heeft dan minder insuline nodig. Het is belangrijk om dit aan te passen, omdat u anders een hypo (een te lage glucosewaarde) krijgt. Uw diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner en/of diëtist kunnen u helpen bij het aanpassen van de insuline.

Voorbeelden langzame koolhydraten

- Volkorenbrood
- Quinoa, rijst, pasta of couscous met volkorengraan
- Zilvervliesrijst
- Bulgur, haver
- Groenten
- Peulvruchten zoals bonen, erwten en linzen
- Melk en yoghurt

Voorbeelden snelle koolhydraten

- Suiker, zoet beleg
- Frisdranken
- Aardappels
- Witte rijst
- Snoep
- Koek, gebak
- IJs
- Honing



'Ik neem tegenwoordig op advies van mijn diabetesbehandelaar een bak volle kwark met wat zemelen in de ochtend. Daar kan ik tot aan de lunch mee toe, zonder honger te krijgen' Frank (62), diabetes type 2 sinds acht jaar

Wat is de rol van vezels?

Voedingsvezels zijn onverteerbare bestanddelen in plantaardige producten. Ze zorgen voor een goede darmwerking en soepele stoelgang. Daarnaast zorgen vezels ervoor dat de koolhydraten uit een product minder snel worden opgenomen in uw bloed en dat u minder snel weer honger heeft. Vezelrijke voeding is daarom belangrijk voor mensen met diabetes. Bovendien helpen vezels bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. Belangrijke bronnen van vezels zijn groente, fruit, aardappelen, brood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.

Hoe zit het met eiwitten, vezels en vetten?

Eiwitten en vetten leveren ook energie, maar worden niet direct omgezet naar suiker. Daarom hebben ze minder invloed op de glucosewaarden. Een klein percentage van de eiwitten wordt in de lever omgezet naar glucose. Hoeveel dit is, is onder meer afhankelijk van het aantal grammen koolhydraten en eiwitten dat iemand eet.

Gezonde en ongezonde vetten

De opvatting is lang geweest dat alle vetten ten aller tijde slecht zijn. Tegenwoordig worden de positieve effecten van vetten vaker belicht. Zo vertragen vetten de opname van koolhydraten en zorgen ze ervoor dat iemand langer een verzadigd gevoel heeft (minder snel weer honger).

- **Verzadigde vetten** worden gezien als de ongezonde vetten. Verzadigd vet komt vaak voor in dierlijke producten en snacks. Denk aan koeken, roomboter, vet vlees of chips.
- **Onverzadigde vetten** worden gezien als gezonde vetten. Plantaardige oliën, vis en noten zijn hiervan een goed voorbeeld. Maar bij deze voorbeelden gelden uitzonderingen. Zo is kokosolie een plantaardige olie maar deze bestaat grotendeels uit verzadigde vetten. Bespreek daarom altijd met uw diabetesbehandelaar en/of diëtiste hoe u uw dieet kan aanpassen ter bevordering van uw gezondheid.

Glucosewaarden en insuline

De invloed van combinatie van ingrediënten

Alle voedingsmiddelen bevatten energie. Hoe een product uiteindelijk wordt opgenomen in het bloed, wordt ook bepaald door de combinatie van ingrediënten. Zo wordt een product met alleen koolhydraten sneller opgenomen dan een product dat naast koolhydraten ook vetten en/of eiwitten bevat. Ook de rijpheid van fruit kan bijvoorbeeld van invloed zijn op de snelheid waarmee het wordt opgenomen.

Patat, pizza en pannenkoeken

Goede voorbeelden zijn patat, pizza en pannenkoeken. Dit zijn maaltijden die bij veel mensen met diabetes de glucosewaarden onregelmatig maken. Patat, pizza en pannenkoeken zijn zowel koolhydraat- als vetrijke maaltijden. Als u de insuline toedient op basis van het aantal koolhydraten, kan dit verkeerd uitpakken. Door het vet uit de maaltijd worden de koolhydraten namelijk vertraagd opgenomen. Dit kan ervoor zorgen dat u vlak na het toedienen van insuline hypo's krijgt en/of juist uren na het eten hyperecht.

Alcohol kan een hypo veroorzaken

Drinkt u graag een glaasje alcohol? Dan is het goed om te weten dat uw glucosewaarde zal stijgen van de koolhydraten die in het drankje zitten. Een glas droge wijn bevat echter weer minder koolhydraten dan een glas zoete witte wijn. Daarnaast laat de alcohol uit het drankje uw glucosewaarde dalen. Dit effect treedt pas later op, variërend tussen een uur of een paar uur later.

Hierdoor is het mogelijk dat u uren na het drinken van alcohol te maken krijgt met een daling van de glucosewaarden. Dit kan zorgen voor een hypo als u niets doet. Als u 's avonds heeft gedronken kan dit in de nacht voorkomen. Om een hypo als gevolg van alcohol te voorkomen, kunt u extra koolhydraten nemen op het moment dat uw glucosewaarden dalen. Omdat iedereen anders reageert op alcohol, kunt u met behulp van zelfcontrole uitzoeken hoe dit bij u werkt. Bespreek ook met uw diabetesbehandelaar het onderwerp alcohol, zodat u goed wordt begeleid hierin.

Suikervrije producten

Mensen met diabetes hoeven niet suikervrij te eten. Speciale diabetesproducten zoals suikervrij ijs, suikervrij gebak en suikervrije chocolade, zijn niet zo gezond als soms wordt gedacht. Vaak zitten in deze producten veel verzadigde vetten. Bij speciale gelegenheden kunt u, net als ieder ander, een gebakje of iets lekkers nemen. Zo nodig kunt u dit opvangen door extra insuline toe te dienen. Regelmatig gebak en koek eten, wordt afgeraden. Evenals frisdranken of vruchtensappen met veel suiker.

Light dranken en zoetjes

Water, thee en koffie zonder suiker zijn voor mensen met diabetes de beste dranken. Wilt u toch af en toe een glas frisdrank, kies dan voor een variant zonder suiker, zoals een frisdrank waar 'light', 'free' of 'zero' op staat. Hierin zijn zoetstoffen gebruikt die uw glucosewaarde weinig tot niet laten stijgen. Hetzelfde geldt voor zoetjes voor in de koffie of thee. Deze kunt u nemen als u geen koffie of thee zonder suiker lust.

Vruchtensappen

Vruchtensap drinken ter vervanging van fruit is geen goede keuze. In een glas sinaasappelsap of appelsap zitten al snel zeven suikerklontjes, net zo veel als in een glas frisdrank. Een stuk fruit bevat veel gezonde vezels die verloren gaan als u het fruit perst. Bovendien neemt u van geperst fruit ongemerkt meer dan van een los stuk fruit.

'Soms kan ik een hoge glucosepiek na de maaltijd niet verklaren.

Toch gaat het steeds beter, nu ik begrijp hoe mijn lichaam reageert op koolhydraten'

Pieter (47), 23 jaar diabetes type 1



Zo perst u voor 1 glas sinaasappelsap 2, misschien zelfs 3, sinaasappelen. Maar als u deze zou eten in plaats van drinken zou u snel verzadigd zijn. Hetzelfde geldt voor fruitsmoothies. U krijgt dus bij geperst fruit en fruitsmoothies meer suikers en minder vezels binnen.

Portiegrootte inschatten

Voor het tellen van koolhydraten worden vaak koolhydratenlijsten of apps gebruikt. Op de verpakking van voedingsmiddelen kunt u vaak ook zien hoeveel koolhydraten een product bevat. In de praktijk kan het lastig zijn om te bepalen hoe groot de portie is die u wilt nemen. Als u weet hoeveel koolhydraten 100 gram pasta bevat, weet u nog niet hoeveel gram koolhydraten er op uw bord ligt. Hetzelfde geldt voor een dik of dun besmeerde boterham met chocoladepasta. Een handige tafelweegschaal kan helpen bij het bepalen van de portiegrootte. Als u dit een paar keer heeft gedaan, leert u ook hoe u een portiegrootte kunt inschatten.

'In een glas sinaasappelsap of appelsap zitten al snel zeven suikerklontjes, net zo veel als in een glas frisdrank'

Voeding en insuline

Bij mensen zonder diabetes geeft de alvleesklier precies voldoende insuline af om de glucosewaarden binnen de normaalwaarden te houden. Mensen met diabetes proberen met het toedienen van insuline deze natuurlijke afgifte van de alvleesklier na te bootsen. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan.

‘Er zijn boekjes, apps en websites die u helpen zicht te krijgen op het aantal koolhydraten dat in voedingsmiddelen zit. Het lezen van etiketten geeft ook veel informatie’

Om te weten hoeveel insuline u nodig heeft, is het belangrijk dat u inzicht heeft in het aantal koolhydraten dat u eet en/of drinkt.

Verschillende insulinesoorten

Er zijn verschillende soorten insuline die voor verschillende doelen worden toegediend. De insuline die u gebruikt en hoe vaak u deze toedient, kan bepalend zijn voor de mate waarin u uw insulinedosis kan aanpassen aan uw voedingspatroon. Uw diabetesbehandelaar kan u uitleggen wat uw mogelijkheden zijn.

• Kortwerkende insuline

Dit wordt ook wel maaltijdinsuline genoemd. Deze insuline werkt kort en dient u toe om de glucosepiek na de maaltijd op te vangen. Kortwerkende insuline wordt meestal vlak voor de maaltijd gegeven. Mensen die insuline toedienen met een insulinepen, spuiten naast de kortwerkende insuline ook nog één keer per dag langwerkende insuline.

• Langwerkende insuline

Iedereen heeft de hele dag een klein beetje insuline nodig. Dit wordt de basale insulinebehoefte genoemd. Om hierin te voorzien, dient u langwerkende insuline toe. Langwerkende insuline wordt meestal één keer per dag toegediend.



• Insulinemix

Een insulinemix bevat zowel langwerkende als kortwerkende insuline. U dient deze meestal twee keer per dag toe.

• Insulinepomptherapie

Een insulinepomp komt in twee vormen. De eerste vorm is een kleine pomp dat met een slangetje en een infusnaaldje aan uw lichaam is verbonden. De pomp dient via dit slangetje en het naaldje insuline toe. De andere vorm is een patch-pomp. Hier komt geen slangetje aan te pas. Deze pomp staat met een naaldje in direct contact met uw lichaam. Deze kan op verschillende plekken worden opgeplakt. In beide vormen zit alleen kortwerkende insuline. Om aan de basale insulinebehoefte te voldoen, geeft de insulinepomp 24 uur per dag een klein beetje insuline af. Om glucosepieken op te vangen kunt u via de pomp een extra dosis insuline toedienen. Dit wordt een bolus genoemd. Er zijn tegenwoordig vele verschillende pompen op de markt. Bespreek met uw diabetesbehandelaar of u in aanmerking komt voor insulinepomptherapie welke pomp voor u geschikt is.

Zoeken naar een insulineschema op maat

Als u voor het eerst insuline gaat gebruiken, helpt uw diabetesbehandelaar bij het bepalen hoeveel eenheden insuline u moet toedienen. Samen met uw behandelaar bespreekt u ook welke insulinesoorten u gaat gebruiken en op welke momenten. Er zijn meerdere schema's mogelijk. Er zal altijd gezocht worden naar een insulineschema dat het best bij uw persoonlijke situatie past.

'Hoe beter u weet hoeveel insuline u nodig heeft voor verschillende maaltijden, hoe nauwkeuriger u de insulinedosis kunt afstemmen op wat u eet en drinkt'

Nauwkeurig afstemmen

Door regelmatig uw bloedglucose te meten, kunt u controleren of u de juiste hoeveelheid insuline toedient. Gebruikt u kortwerkende insuline voor de maaltijd, dan kunt u uitzoeken hoeveel insuline u nodig heeft voor de verschillende maaltijden die u gebruikt. Hiermee kunt u te hoge of te lage glucosewaarden voorkomen en dat is op de lange termijn belangrijk met het oog op het verminderen van de kans op complicaties.

Koolhydraten tellen

De insuline die u toedient, is afgestemd op het aantal koolhydraten dat u eet. U kunt ervoor kiezen elke dag hetzelfde te eten en ook elke dag dezelfde hoeveelheid insuline toe te dienen. Wanneer u leert koolhydraten te tellen kan u meer vrijheid krijgen in uw eetpatroon. U berekent dan hoeveel koolhydraten er in een maaltijd zitten en stemt het aantal eenheden insuline daarop af. Dit klinkt ingewikkeld maar uw diabetesbehandelaar en/of uw diëtiste kan u hierbij helpen.

Breng uw favoriete maaltijden in kaart

Veel mensen hebben meerdere maaltijden en/ of gerechten die ze vaker eten. Het is handig om van deze maaltijden te noteren hoeveel koolhydraten ze bevatten. Bijvoorbeeld van uw ontbijt doordeweeks, het ontbijt in het weekend, uw favoriete lunch en een paar avondmaaltijden.



Voorbeeld ontbijt doordeweeks

Twee volkoren boterhammen met kaas, een appel en een kop thee zonder suiker

Twee volkoren boterhammen	2 x 12,6 gram KH (koolhydraten) = 25,2 KH
Margarine	0 KH
Kaas, twee grote plakken	0 KH
Kop thee zonder suiker	0 KH
Middelgrote appel (140 gram)	19 KH
Totaal koolhydraten	44,2 KH

Voorbeeld ontbijt in het weekend

Middelgroot croissant, volkoren boterham met kaas, glas versgeperste sinaasappelsap en een gekookt ei

Middelgroot croissant (60 gram)	26 gram KH
Volkoren boterham	12,6 gram KH
Margarine	0 KH
Grote plak kaas	0 KH
Versgeperste sinaasappelsap (250 ml)	25,7 gram KH
Gekookt ei	0,5 gram KH
Totaal koolhydraten	64,8 gram KH

Noteer deze maaltijden in een diabetesdagboekje, uw telefoon of computer, zodat u ze er een volgende keer weer bij kan pakken. Dat scheelt veel rekenwerk.

Meten in setjes

Voeding onder controle, diabetes onder controle?

Voeding heeft veel invloed op uw glucosewaarden. Door bewuste keuzes te maken over wat u eet of drinkt, heeft u invloed op het verloop van uw diabetes. Daarmee kunt u de kans op het krijgen van diabetescomplicaties op de lange termijn verkleinen. Helaas is het niet zo dat een gezonde voeding altijd een garantie is voor een goede diabetesinstelling.

Naast voeding hebben nog veel andere factoren invloed op uw glucosewaarden, zoals beweging, slapen, stress, temperatuur, ziekte en hormonen. Uw diabetes goed reguleren is een hele klus en vraagt om een flinke investering. Meten is weten. Als u begrijpt hoe het werkt en inzicht heeft in koolhydraten, zal dit helpen stabielere glucosewaarden te bereiken. Tegelijkertijd moet u niet te hoge eisen aan uzelf stellen. Er spelen zo veel factoren mee waarop u geen invloed heeft. Gaat het mis, verwijt dit dan niet uzelf.

Metten in setjes

Natuurlijk wilt u graag weten of u voldoende insuline toedient om de glucosepieken van uw maaltijden op te vangen. U kunt dit als volgt uitzoeken.

- U meet uw glucosewaarde voor de maaltijd
- U noteert de glucosewaarde
- U noteert hoeveel koolhydraten u gaat eten (bijvoorbeeld 44,2 KH voor uw ontbijt doordeweeks)
- U noteert hoeveel eenheden insuline u toedient
- U meet uw glucosewaarde twee uur na de maaltijd



- U noteert deze waarden in uw diabetesdagboekje, uw telefoon of uw computer

U kunt dit een paar dagen achter elkaar doen. U ziet dan of u voldoende insuline toedient en leert ook hoe uw lichaam reageert op koolhydraten en insuline. Mocht u vaak te hoog of te laag zitten voor of na de maaltijd, dan kunt u de insulinedosis in overleg met uw diabetesbehandelaar aanpassen.

Boluscalculator en koolhydraatinsulineratio

Bijna alle insulinepompen en ook een enkele bloedglucosemeter hebben een ingebouwde rekenmachine (boluscalculator of boluswizard). Nadat u heeft ingevoerd hoeveel koolhydraten u gaat eten, berekent de boluscalculator hoeveel eenheden insuline u moet toedienen. Voordat u hiermee aan de slag kunt, berekent u samen met uw diabetesverpleegkundige uw koolhydraatinsulineratio. Dit getal zegt iets over hoeveel eenheden insuline u nodig heeft voor een bepaald aantal gram koolhydraten. Een boluscalculator helpt u nog nauwkeuriger uw insulinedosis te berekenen.

Maaltijd voor maaltijd

Omdat het vrij belastend is om voor en na iedere maaltijd uw glucose te meten, kunt u dit ook maaltijd voor maaltijd doen. Heeft u één maaltijd onder de knie, dan kunt u doorgaan naar de volgende maaltijd. Eerst brengt u uw ontbijt in kaart, daarna uw lunch en later uw avondeten.

Samenvatting en tips



Wij vatten de brochure kort voor u samen.

Ook geven we een paar tips voor een stabielere bloedglucosewaarde.

Samengevat

- Drink thee en koffie zonder suiker
- Laat koekjes, snoep en chips staan
- Neem geen suikerhoudende frisdranken en vruchtensmoothies
- Neem zuivelproducten zonder toegevoegde suiker
- Kook met verse producten (geen pakjes en zakjes)
- Wees matig met alcohol
- Neem dagelijks twee stuks fruit verdeeld over de dag
- Eet dagelijks 250 gram groenten. Bijvoorbeeld een salade als lunch, een extra tomaat op brood of een wortel tussendoor kunnen helpen deze hoeveelheid te bereiken
- Neem niet te veel koolhydraten in één keer. Verspreid de maaltijden en tussendoortjes goed over de dag
- Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging

Neem in plaats van:

Chips	→	ongezouten noten
Toastjes	→	een plakje komkommer of wortel
Wit brood	→	volkorenbrood
Witte rijst	→	zilvervliesrijst
Pasta	→	volkorenpasta





at the heart of healthcare