



## Hoe vul je dit dagboek in?

Kruis hier de dag aan

Vul hier het tijdstip in

Vul hier de bloedglucosewaarde in

Vul hier het voedingsmiddel in

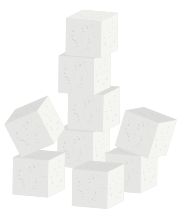
Vul hier het aantal calorieën in

Vul hier het aantal (gram) koolhydraten, suikers, vezels, vet (verzadigd) en eiwitten in van de portiegrootte die je nuttigt

Vul hier de datum in

Gebruik je insuline? Noteer hier het aantal eenheden

## Tel jij suikerklontjes?



Een gezonde levensstijl is belangrijk voor iedereen. Maar zeker als je diabetes hebt. Voeding speelt daarbij een grote rol. Producten zijn helaas niet altijd zo gezond als de verpakking doet lijken. Daarom geven we je graag een aantal tips.

### Hoeveel suiker zit er in mijn eten?

Nederlanders krijgen gemiddeld 17 suikerklontjes per dag\* binnen. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) adviseert om maximaal 12,5 suikerklontjes per dag binnen te krijgen. Maar beter is om je te beperken tot maximaal 6-7 suikerklontjes. Overmaat aan consumptie van vrije suikers leidt namelijk tot verhoogde bloeddruk en hoger risico op hart- en vaatziekten. Dat is lastig, want fabrikanten voegen suiker toe aan voedingsmiddelen voor volume, textuur of als conserveringsmiddel, maar bovenal omdat we het lekker vinden en er dan snel teveel van eten. Hoe weet je nu of er (veel) suiker in je eten zit?

\* Bron: Diabetesfonds

## Een voorbeeld

Op het etiket staat dat er per 100 ml **8,5 gram suiker** in de sinaasappelsap zit.

In een flesje van 500 ml sinaasappelsap zit dus

**5 x 8,5 = 42,5 gram suiker**

Een suikerklontje weegt

**4 gram**

per flesje is dat ruim

**10 suikerklontjes!**

**Tip:** eet een sinaasappel uit het vuistje in plaats van geperst.



Voedingswaarden	Per 100 ML
Energie	38 Kilocalorie
Energie	162 KiloJoule
Vet	0 gram
Waarvan verzadigd vet	0 gram
Koolhydraten	8.5 gram
Waarvan suikers	8.5 gram
Voedingsvezel	0.7 gram
Eiwitten	0.7 gram
Zout	0 gram
Vitamine C	51 mg