

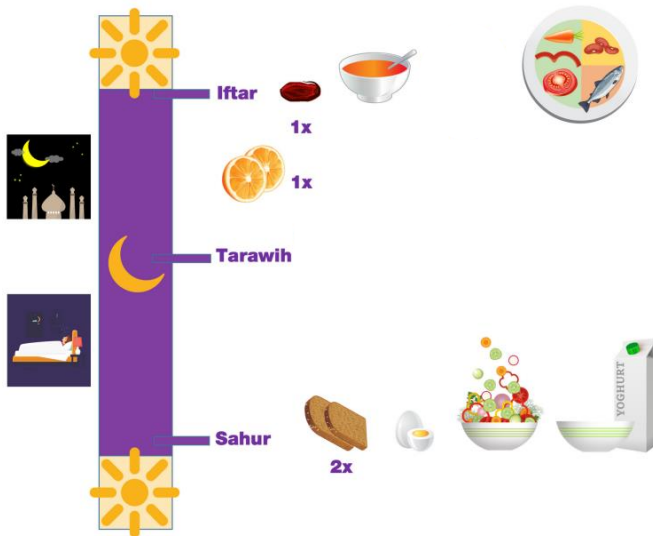
The background of the page is a highly detailed and colorful Islamic geometric pattern. It features intricate floral and star motifs in shades of blue, green, gold, and brown. Several circular medallions containing Arabic calligraphy are scattered throughout the design. A prominent semi-circular archway in the center contains a large, stylized calligraphic element. The overall aesthetic is traditional and elegant, typical of Islamic art.

# Diabetes en Ramadan



## 1. De verdeling van de maaltijden tijdens de ramadan

Eet bij voorkeur 2 kleine maaltijden tussen de Iftar en Sahur.



### *Iftar*

Één dadel om de vasten te doorbreken is voldoende. Neem aansluitend een kom soep met veel groenten en vlees. Neem hierna de hoofdmaaltijd van de dag met eventueel aansluitend een stuk fruit als dessert.

Dit gebeurt met de suikerspiegel indien je 1, 3 of 7 dadels neemt.

## Sahur

Voor de opkomst van de zon mag je nog een tweede maaltijd nemen. Kies voor yoghurt of een salade met bijvoorbeeld vette vis zoals makreel, gerookte zalm, forel,... met een handje gemengde ongezouten noten aangezien deze zorgen voor een langere verzadiging. Een sappig stukje watermeloen mag zeker ook. Indien je iets van brood wenst bij de maaltijd, kies voor volkoren brood omwille van de lagere suikerpiek en langere verzadiging, maar overdrijf hier niet mee.

Drink voldoende water (minimum 1,5 liter – 10 glazen) of thee zonder suiker tussendoor. Koude thee met wat ijsblokjes, citroen en munt is ook een goede dorstlesser. Beperk koffie want deze onttrekt vocht uit het lichaam.

### 2. Vul je bord op een goede manier



Neem bij de hoofdmaaltijd veel groenten. Een goede tip om meer groenten te eten is om zowel een warme groente als een koude salade te voorzien. Maak je klassieke gerechten klaar, voeg dan dubbel zoveel groenten toe en halveer de couscous, rijst, pasta of aardappelen. Eet geen extra brood bij de maaltijd.

### 3. Deel je bord goed in

Neem een gewoon bord en vul het voornamelijk met groenten en vlees of vis.



#### 4. Maak de gezonde keuze

Kies voor groenten of fruit in plaats van suikerrijk, vettig gebak.

Kies steeds voor volkoren varianten van brood, couscous, rijst en pasta. Deze worden trager in het bloed opgenomen en zorgen bijgevolg voor een minder sterke stijging van suiker in het bloed.

Beperk gefrituurde gerechten of hapjes tot 1 keer per week. Gebruik bij voorkeur olijfolie of kokosolie om te bakken en leg je vlees of vis eens op de grill.

Één keer per week zondigen is toegestaan. Ruil een stuk fruit voor een stukje gebak.



#### 5. Kies een gezonde hoeveelheid



Neem gezonde porties zoals hierboven reeds verschillende keren werd aangegeven. Overdrijf niet met snelle suikers. Deze kan je terugvinden in gebak, gedroogd fruit maar ook in rijst, pasta, couscous of aardappelen.

Gedroogd fruit bevat  
bovendien evenveel  
energie en suikers als de



- evenveel energie (kcal)
- evenveel koolhydraten

niet-gedroogde variant. Wanneer je 3 gedroogde abrikozen eet, krijg je dus evenveel suikers binnen dan wanneer je 3 gewone abrikozen zou eten, dat zijn heel wat snelle suikers in één keer.

Drink geen sinaasappelsap of dergelijke. Deze leveren net zoals gedroogd fruit veel snelle suikers. Je hebt bovendien meerdere stukken fruit nodig voor één glasje. Als je weet dat er in een sinaasappel 2,5 klontjes zitten, maar je voor een glasje sinaasappelsap 3 sinaasappels nodig hebt, dan wil dat zeggen dat één glasje fruitsap bijna 8 klontjes suiker bevat. Bovendien bevatten ze amper nog vezels doordat je enkel het sap opdrinkt. Kies dus liever voor een vers stuk fruit.

03/2179790

Lange Beeldekenstraat 115

2060 Antwerpen

