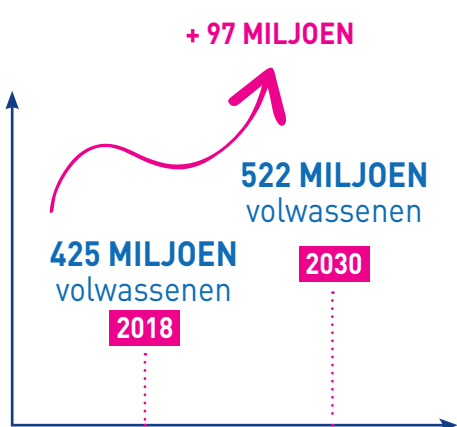




# Diabetes & Gezin

www.ZOETSTOFFEN.eu

## Diabetes gaat alle gezinnen aan



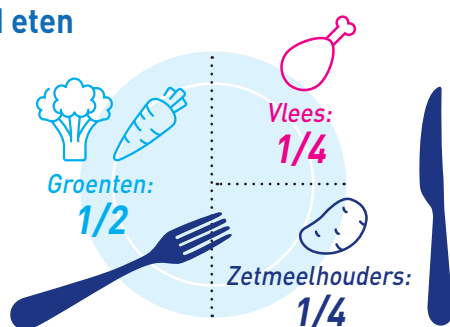
## Belangrijke risicofactoren voor diabetes type 2



## Diabetes voorkomen? Het hele gezin doet mee!

80% van diabetes type 2 kan voorkomen worden dankzij een gezonde levensstijl

✓ Gezond eten



✓ Samen gaan sporten en bewegen

## 10 Voedingsrichtlijnen

- 2 à 3 porties **fruit**/dag
- 2 à 3 porties **groenten**/dag
- Geef de voorkeur aan **volkoren graanproducten** (bruin of volkoren brood, volkoren rijst en pasta...)
- Een handvol **noten en zaden** (ongezouten, suikervrij)
- Beperk** gesuikerde voedingswaren
- Eet **peulvruchten** minstens 1 keer/week
- Geef de voorkeur aan **water** en suikervrije dranken
- Ga samen zitten**, aan tafel, om te eten
- Zet schermen uit** als je eet
- Sla geen maaltijd over**



Ontwikkeld in samenwerking met Association Belge du Diabète

Referentie: International Diabetes Federation, campaign 2018.

Doe de test om je consumptie van laagcalorische zoetstoffen te berekenen:

www.ZOETSTOFFEN.eu