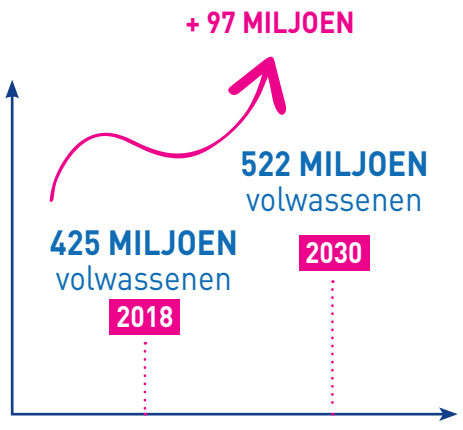
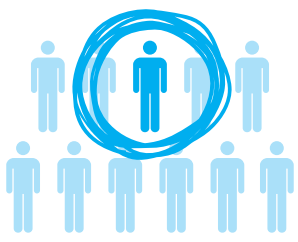
# Diabetes & Gezin

www.ZOETSTOFFEN.eu

## Diabetes gaat alle gezinnen aan



**1 PERSOON OP 11**
**lijdt** aan diabetes

**1 PERSOON OP 2**
die aan diabetes lijdt is **niet gediagnosticeerd**

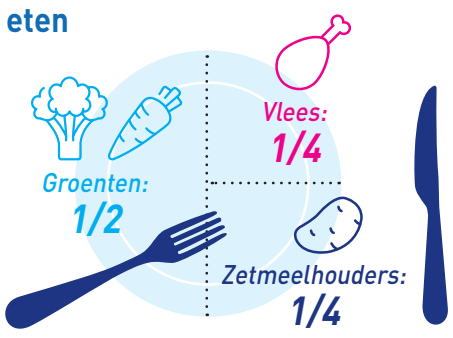
## Belangrijke risicofacturen voor diabetes type 2

- **OVERGEWICHT & OBESITAS**
- **SLECHTE EETGEWOONTES**
- **GEBREK AAN LICHAAMSBEWEGING**
- **GEZINS-GESCHIEDENIS**
- **VERHOOGDE BLOEDDRUK**

## 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

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

*Voor meer informatie over diabetes, surf naar www.diabetes.be*

*Referentie: International Diabetes Federation, campaign 2018.*

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

www.ZOETSTOFFEN.eu

© FIEB 2018