

Diabetes type I en II - Toelichting op het dieet

Wanneer sprake is van diabetes mellitus (verder genoemd diabetes) krijgt u het advies een aangepast dieet te volgen. Met deze patiënteninformatie helpen we u voldoende kennis op te doen over het ziektebeeld en de relatie met voeding. Als u meer informatie heeft, wordt het voor u makkelijker het dieet te volgen.

Deze brochure geven we aan verschillende patiënten met diverse behandelvormen voor diabetes. Het kan zijn dat niet alle informatie in deze folder voor u van toepassing is.

Wat is diabetes?

Het lichaam heeft glucose nodig. Het is onder meer de brandstof voor het lichaam. De hoeveelheid glucose die in het bloed aanwezig is, wordt de bloedglucosewaarde (bloedsuikerwaarde) genoemd. Het is belangrijk dat deze waarde op peil blijft.

Een hormoon dat ervoor zorgt dat de bloedglucosewaarde niet te hoog wordt, is insuline. Dit hormoon wordt aangemaakt in de alvleesklier (pancreas). Het zorgt ervoor dat de bloedglucose opgenomen wordt in de lichaamscellen en energie levert aan het lichaam.

Er zijn twee vormen van diabetes:

Diabetes type I

Deze vorm ontstaat meestal al op jonge leeftijd. De alvleesklier maakt nauwelijks of geen insuline aan. Er wordt daarom direct gestart met het toedienen van insuline-injecties. Daarnaast is een dieet nodig.

Diabetes type II

Deze vorm ontstaat vaak op latere leeftijd. Hierbij is niet alleen sprake van een tekort aan insuline, maar het lichaam is vaak ook minder gevoelig voor insuline. Het lichaam neemt insuline minder goed op en de insuline die er is, is minder goed werkzaam. Deze vorm van diabetes wordt behandeld met een dieet, soms in combinatie met tabletten en als dat nodig is met insuline. Veel mensen met diabetes type II hebben overgewicht. Het is dan van belang om af te vallen. Gewichtsverlies geeft een verbetering van de bloedglucosewaarde.

Bij diabetes maakt de alvleesklier niet voldoende of helemaal geen insuline aan of het lichaam reageert onvoldoende op insuline. Daardoor is de bloedglucosewaarde te hoog. Een normale bloedglucosewaarde ligt tussen de 3,9 en 7,8 mmol per liter. Als de bloedglucosewaarde te hoog of te laag is, ontstaan er klachten.

Een hoge bloedglucosewaarde wordt een hyper genoemd (afkorting van hyperglycemie). De bloedglucosewaarde is dan te hoog ($> 7,8$ mmol/l). Een lage bloedglucosewaarde wordt een hypo genoemd (afkorting van hypoglycemie). De bloedglucose-waarde is dan te laag ($< 3,9$ mmol/l).

Een hypo kan ontstaan door: extra lichamelijke beweging, te laat eten, te weinig koolhydraten eten zonder aanpassing van de medicatie, het gebruik van te veel diabetesmedicatie en het gebruik van alcohol.

Klachten bij een hoge bloedglucose

- dorst
- veel drinken
- veel plassen
- moeheid
- hongergevoel
- verminderd gezichtsvermogen
- slechte wondgenezing
- gewichtsvermindering

Klachten bij een lage bloedglucose

- trillen
- transpireren
- bonzend hart
- honger
- bleek zien

Mogelijke klachten bij een verdere daling van de bloedglucose

- geeuwen
- verwardheid
- sufheid
- hoofdpijn
- geheugenverlies
- in ernstige gevallen kan coma ontstaan

Advies bij een hypo

1. Neem 20 gram koolhydraten, bij voorkeur in de vorm van dextrosetabletten (druivensuiker) of limonadesiroop.
2. Na 15-20 minuten (opnieuw) de bloedglucosewaarde bepalen. Indien deze nog te laag is, is er meer glucose nodig. Indien het volgende eetmoment pas twee uur of later is, eet dan een extra koolhydraatbevattend tussendoortje of meet nog een keer extra de bloedglucosewaarde.

Insuline

Glucose wordt opgenomen in de lichaamscellen met behulp van insuline. Insuline werkt als een 'sleutel': het opent de 'deuren' van de cellen en laat glucose binnen. Bij diabetes verloopt dit niet zoals het hoort. Dit kan twee oorzaken hebben:

1. De alvleesklier maakt geen of te weinig insuline aan.
2. De lichaamscellen reageren niet goed op de insuline, de 'sleutel past niet in het slot'. Daardoor kan niet alle glucose de cel in en blijft in het bloed. De nieren zorgen er dan voor dat het teveel aan

glucose wordt uitgeplast.

Normaal

In de alvleesklier wordt insuline aangemaakt (de 'sleuteltjes'). De insuline komt in het bloed, opent de deur naar de lichaamscellen en laat de glucose (de suikerklontjes) binnen.

Diabetes mellitus type I

De alvleesklier maakt geen insuline aan, de glucose blijft in het bloed.

Diabetes mellitus type II

De lichaamscellen reageren niet goed op de insuline; niet alle glucose kan de cel in en blijft in het bloed.

Waarom is een dieet bij diabetes mellitus nodig?

De juiste voeding kan bijdragen aan het op peil brengen van de bloedglucosewaarde. Het opvolgen van de voedingsadviezen kan zorgen voor goede voedingsgewoonten en een gezond gewicht. Dat is belangrijk bij diabetes. De basis van het diabetesdieet bestaat uit gezonde voeding.

Algemene leefregels bij diabetes

- Rook niet. Roken is zeer schadelijk voor iedereen en voor iemand met diabetes in het bijzonder. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten en andere complicaties.
- Zorg voor een gezond gewicht. Een gezond gewicht heeft een gunstige invloed op de bloedglucosewaarde en helpt hart- en vaatziekten te voorkomen. Bij overgewicht kan een gewichtsverlies van enkele kilo's al helpen om de bloedglucosewaarden te verbeteren. De diëtist bespreekt in dat geval met u hoe u dit het beste aan kunt pakken.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Beweeg minimaal 5 keer per week tenminste een half uur. Bij overgewicht is het advies per keer een uur te bewegen. Denk daarbij niet alleen aan sport, maar ook aan bijvoorbeeld wandelen, fietsen en tuinieren. Beweging heeft een gunstige invloed op de insulinerwerking.
- Eet gezond. Volg hiervoor de adviezen over gezonde voeding in deze folder op.

Gezonde voeding

Er zijn een aantal basisvoedingsmiddelen. Voor deze voedingsmiddelen zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld. Deze staan vermeld in onderstaande tabel. Door van deze voedingsmiddelen dagelijks de aanbevolen hoeveelheid te gebruiken, wordt het lichaam voorzien van de belangrijke voedingsstoffen. Deze basisvoeding kan worden gezien als het uitgangspunt van een gezonde voeding.

Let op :

- De hoeveelheden zijn opgesteld voor verschillende leeftijdsgroepen.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid per dag voor					
	20-50 jaar Vrouw	20-50 jaar Man	50-70 jaar Vrouw	50-70 jaar Man	70+'ers Vrouw	70+'ers Man
Brood	4-5 seden	6-8 seden	3-4 seden	6-7 seden	3-4 seden	4-6 seden
Graanproducten of kleine aardappelen (per opscheplepel)	4-5 lepels	4-5 lepels	3-4 lepels	4 lepels	3 lepels	4 lepels
Groenten (per opscheplepel)	5 lepels	5 lepels	5 lepels	5 lepels	5 lepels	5 lepels
Fruit	2 porties	2 porties	2 porties	2 porties	2 porties	2 porties
(Melk)producten	2-3 porties	2-3 porties	3-4 porties	3 porties	4 porties	4 porties
Kaas	2 plakken	2 plakken	2 plakken	2 plakken	2 plakken	2 plakken
Vlees/vis/kip, vleesvervangers of peulvruchten	1 portie	1 portie	1 portie	1 portie	1 portie	1 portie
Margarine voor het besmeren van brood en de bereiding van de warme maaltijd	40 gram	65 gram	40 gram	65 gram	35 gram	55 gram

Ongezouten noten	25 gram	25 gram	15 gram	25 gram	15 gram	15 gram
Vocht	1,5-2 liter*	1,5-2 liter*	1,5-2 liter*	1,5-2 liter*	1,5-2 liter*	1,5-2 liter*

Per leeftijdsgroep gelden – waar van toepassing - de laagste hoeveelheden voor vrouwen en de hoogste voor mannen.

* Als uw arts u een vochtbeperking heeft voorgeschreven, gebruik dan niet meer dan de toegestane hoeveelheid vocht.

© Gezond Genieten met de Schijf van Vijf, Voedingscentrum 01/2016

Het dieetadvies

Belangrijk in de voeding bij diabetes zijn met name:

- Regelmaat. Eet elke dag drie maaltijden, sla geen maaltijden over.
- Verdeel de voeding gelijkmatig over de dag . Hiermee voorkomt u grote schommelingen in uw bloedglucosewaarde.
- Zorg voor afwisseling. Dan is de kans het grootst dat u alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt.
- Eet voldoende voedingsvezels . Voedingsvezels leveren geen voedingsstoffen aan het lichaam, maar ze zijn wel belangrijk voor een goede darmwerking. Vezels uit fruit, groente en peulvruchten hebben een gunstige werking op zowel de bloedglucosewaarde als het cholesterolgehalte van het bloed. Meer over voedingsvezels vindt u hierna onder het kopje 'Voedingsvezels'.
- Gebruik alcohol met mate. Neem niet meer dan één (voor vrouwen) tot twee (voor mannen) glazen alcoholhoudende drank per dag. Drink niet elke dag om gewenning te voorkomen. Alcohol kan de bloedglucosewaarde onregelen.
- Eet zo min mogelijk verzadigd vet . Het vermijden van verzadigd vet helpt ook hart- en vaatziekten te voorkomen. Gebruik liever plantaardige vetten. Gebruik ook niet te veel cholesterolrijke voedingsmiddelen. Meer informatie over het gebruik van vet en cholesterol vindt u hierna onder het kopje 'Vetten'.
- Gebruik niet te veel zout. Meer informatie hierover vindt u hierna onder het kopje 'Natrium'.

Voor patiënten met diabetes mellitus is het ook belangrijk om op koolhydraten te letten.

Koolhydraten

Glucose behoort tot de koolhydraten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor alle soorten suikers en zetmeel in de voeding. Koolhydraten zijn belangrijke leveranciers van energie voor het lichaam. Ze worden tijdens de spijsvertering omgezet in glucose (suikers). Vervolgens komt de glucose in de bloedbaan terecht.

Glucose is de brandstof voor ons lichaam en wordt gebruikt voor alle activiteiten (bijvoorbeeld om te kunnen ademen, denken en bewegen). Het bloed vervoert glucose door het lichaam en zorgt ervoor dat elke lichaamscel van glucose kan worden voorzien.

De belangrijkste koolhydraatbronnen zijn:

- zetmeel; in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten
- natuurlijke suikers; in fruit, melk en melkproducten
- suiker; in koek, snoep, gebak, chocolade, jam en ander zoet beleg, vla, pudding, drinkyoghurt, ijs, vruchtenlimonade, frisdrank en uit suikerpot

Het is belangrijk aandacht te hebben voor alle soorten koolhydraten in de voeding. Ze verhogen allemaal de bloedglucosewaarde. Er geldt een aantal algemene dieetadviezen:

- Koolhydraten moeten zoveel mogelijk verdeeld over de dag gegeten/gedronken worden.
- Het is belangrijk om geen grote hoeveelheden koolhydraten per keer te gebruiken. Hiermee voorkomt u dat de bloedglucosewaarde na het eetmoment teveel stijgt.
- Sla geen maaltijden over en eet regelmatig. De voorkeur gaat uit naar het gebruik van drie hoofdmaaltijden en eventueel tussenmaaltijden (bijvoorbeeld een stukje fruit, een paar biscuitjes of een schaaltje yoghurt).

Let op:

Er gelden uitzonderingen, onder andere voor mensen die 4x per dag insuline gebruiken of mensen met een insulinepomp. Overleg hierover met uw diëtist.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare delen van plantaardige producten. Deze zijn onmisbaar voor een goede werking van de darmen en een goede stoelgang. Vezelrijke producten bevatten weliswaar koolhydraten, maar laten de bloedglucosewaarde minder snel stijgen dan producten met minder voedingsvezels. Voorbeelden van producten die rijk zijn aan voedingsvezels, zijn plantaardige producten zoals:

- groenten
- fruit
- rauwkost
- volkoren producten (bijvoorbeeld volkorenbrood)
- peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, kapucijners, linzen)

Zoetstoffen

Er zijn verschillende soorten zoetstoffen verkrijgbaar. Deze zijn in twee groepen in te delen:

1. Zoetstoffen die geen energie leveren (en geen koolhydraten): saccharine, cyclamaten, aspartaam, sucralose, nevela en stevia. Deze zoetstoffen worden verwerkt in suikervrije (light) frisdranken en zoetjes.

2. Zoetstoffen die energie leveren (en koolhydraten): sorbitol, maltitol, xylitol en tagatose. Deze zoetstoffen worden verwerkt in suikervrij koek, gebak, snoep en broodbeleg (bijvoorbeeld suikervrije jam).

Gezoet met...

Als op het etiket staat dat het product is 'gezoet met', is er in plaats van suiker zoetstof aan het product toegevoegd. Sommige zoetstoffen kunnen diarree en winderigheid veroorzaken.

Voor zoetstoffen geldt dat er niet teveel van gebruikt mag worden. Daarom is er voor elke zoetstof een aanvaardbare dagelijkse hoeveelheid opgesteld. Indien u veel gebruik maakt van zoetstoffen, kan de diëtist u meer vertellen over de aanbevolen hoeveelheden.

Het gebruik van suikervrije producten (bijvoorbeeld suikervrij gebak, snoep, koek en broodbeleg) wordt afgeraden. De suiker in deze producten is vervangen door zoetstof.

De overige koolhydraten (bijvoorbeeld zetmeel) komen nog wel voor in deze producten. Daarnaast bevatten deze producten veel verzadigde (= verkeerde) vetten.

Soms wordt suiker vervangen door fructose. Dit is een natuurlijke suiker die wel koolhydraten bevat. Het heeft dus geen zin deze suikervervanger te gebruiken om koolhydraten te vermijden.

Vetten

Er bestaan verschillende soorten vetten in de voeding. Verzadigde vetten worden ook wel de verkeerde/slechte vetten genoemd en onverzadigde vetten de goede vetten. Een ezelsbruggetje:

Verzadigd vet = Verkeerd

Onverzadigd vet = Oké

Verzadigde vetten

Deze komen voornamelijk voor in producten van dierlijke herkomst, zoals vlees, melk, andere melkproducten en kaas. Het eten van veel verzadigde vetten kan het cholesterolgehalte in het bloed verhogen. En dat verhoogt het risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Bij diabetes is het risico daarop al verhoogd. Daarom wordt bij diabetes geadviseerd om te letten op het soort vet dat gebruikt wordt en om de hoeveelheid verzadigde vetten te beperken.

Onverzadigde vetten

Deze komen vooral voor in producten van plantaardige herkomst, zoals olie (met uitzondering van kokosolie en palmolie), dieethalvarine, dieetmargarine en vloeibare bak- en braadproducten. Ook in noten, pinda's, pindakaas, dressings, fritessaus, mayonaise, halvanaise en slasaus komen onverzadigde vetten voor. Vis bevat ook onverzadigde vetten. Eet twee keer per week vis, waarvan tenminste één keer vette vis. Deze vetten helpen het cholesterolgehalte in uw bloed te verlagen of laag te houden. Het is goed om deze vetsoorten wel te gebruiken, al is het met mate.

Natrium

De belangrijkste bron van natrium in onze voeding is keukenzout. Er wordt over het algemeen te veel zout gegeten in Nederland, dit is niet goed voor de bloeddruk. Ook verhoogt het het risico op hart- en vaatziekten, nierziekten en botontkalking.

In een aantal producten is natrium van nature al aanwezig. Veel natrium wordt echter door fabrikanten toegevoegd, onder andere om het eten op smaak te brengen.

Het meeste natrium zit in kant-en-klaarmaaltijden en pizza's, soepen, sauzen, hartige snacks en groenten uit blik of pot. Ook zit veel natrium in brood, kaas, vlees en vleeswaren. Natrium zit niet alleen in hartige producten waarbij het goed te proeven is, maar ook in zoete producten, zoals roomijs of kruimelvlaai.

Aan sommige producten wordt natrium toegevoegd om producten langer houdbaar te maken. Dat geldt bijvoorbeeld voor vlees(waren), vis, kaas en groenten zoals zuurkool. Daarnaast zorgt natrium bij sommige producten voor de juiste structuur, zoals bij kaas en vleesproducten zoals worst.

Adviezen voor het beperken van het gebruik van natrium:

- Voeg zelf geen zout toe aan het eten. Maak uw eten op smaak met kruiden en specerijen bijvoorbeeld peper, kerrie, knoflook/-poeder, paprikapoeder of gebruik een kruidenmix zonder toegevoegd zout.
- Besef dat ook smaakmakers als bouillonblokjes, maggi, ketjap, mosterd, sambal, tomatenpuree en ketchup veel natrium bevatten. Gebruik deze producten dus niet of met mate.
- In grote supermarkten of reformwinkels kunt u producten speciaal voor een natriumbeperkt dieet vinden. Bespreek met de diëtist of deze producten in uw dieet passen.

Mocht u een natriumbeperkt dieet moeten volgen, bijvoorbeeld bij hypertensie (hoge bloeddruk), dan verwijzen wij u voor een natriumbeperkt dieet naar de bijlage achterin deze brochure: 'Extra informatie voor mensen met een natriumbeperkt dieet'.

Alcohol

Het gebruik van alcohol verlaagt de bloedglucosewaarde bij mensen die bloedglucosewaarde-verlagende medicatie (zoals insuline) gebruiken. Bij een lege maag treedt dit effect sneller op dan bij een volle maag. De kans op een te lage bloedglucose-waarde (hypoglycemie) wordt hierdoor verhoogd.

Dit kan enkele uren aanhouden. Neem extra koolhydraten (bijvoorbeeld een cracker of een paar toastjes) op het moment dat de bloedglucosewaarde laag is. Dat moment en de hoeveelheid koolhydraten die u eet zijn te bepalen door middel van controle van de bloedglucosewaarde.

Als u insuline gebruikt, is er een andere mogelijkheid: het aanpassen van de insulinedosering. Als u niet aan zelfcontrole doet, is het verstandig om een koolhydraatbevattend voedingsmiddel, bijvoorbeeld een cracker of een paar toastjes, te eten bij uw alcoholische consumptie.

Sterk gezoete alcoholische dranken, bijvoorbeeld likeur, advocaat en zoete wijn, leveren veel koolhydraten en hebben vaak eerst een bloedglucosewaarde-verhogend en later een -verlagend resultaat. Hetzelfde geldt voor bier, al is dat niet gezoet. De koolhydraten in bier zijn afkomstig van gerst, een van de grondstoffen van bier.

Een alcoholhoudende drank kan na enkele uren alsnog de bloedglucosewaarde doen dalen. Wees er op bedacht dat u door het gebruik van alcohol een lage bloedglucosewaarde minder goed opmerkt. Meet voor u gaat slapen altijd uw bloedglucosewaarde. Indien uw waarde aan de lage kant is, gebruik dan een voedingsmiddel met koolhydraten.

Tegen matig alcoholgebruik bestaat geen bezwaar. Voor volwassen mannen betekent dat hooguit twee glazen per dag, voor volwassen vrouwen één glas per dag. Probeer dit niet dagelijks te doen en spaar het aantal glazen niet op. In geval van overgewicht en/of hoge bloeddruk (hypertensie) wordt aangeraden het alcoholgebruik zoveel mogelijk te beperken. Alcohol levert namelijk vooral energie.

Vitamines

Mensen met diabetes hebben dezelfde vitamines en mineralen nodig als mensen zonder diabetes. Om voldoende vitamines binnen te krijgen, is het vooral belangrijk voldoende en gevarieerd te eten.

Voor vitamine B12 is bij diabetes speciale aandacht nodig. Overleg eventueel met uw arts of vitamine B12-aanvulling voor u noodzakelijk is.

Bewegen

Bewegen is voor iedereen gezond. Voor mensen met diabetes heeft bewegen extra voordelen. Van lichaamsbeweging krijgt u niet alleen een betere conditie, het lichaam neemt ook beter insuline op. Daardoor daalt de glucosewaarde in het bloed. De insulinebehoefte wordt hierdoor minder en daardoor kan het zijn dat het gebruik van de hoeveelheid tabletten/insulinedosering lager wordt. Verder kan lichaamsbeweging u helpen als u moet/wilt afvallen. Bewegen heeft bovendien een gunstige invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte in het bloed.

Het wordt aanbevolen om regelmatig te bewegen. Dit houdt in minimaal vijf keer per week een half uur een matig intensieve activiteit doen. Voor mensen met overgewicht wordt minimaal vijf keer per week een uur aangeraden. Een matig intensieve activiteit is bijvoorbeeld wandelen of fietsen, maar ook stofzuigen, de hond uitlaten of tuinieren behoren hiertoe. Probeer het bewegen zoveel mogelijk in te bouwen in uw dagelijks leven. Pak bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Ga lopend of met de fiets op pad. Stap een halte eerder uit als u reist met de bus of de tram, of maak een wandelingetje tijdens de lunchpauze. U kunt natuurlijk ook lid worden van een sportschool of -vereniging.

Wanneer u insuline gebruikt, is het verstandig bij sporten uw bloedglucosewaarde in de gaten te houden. Let op dat uw bloedglucosewaarde normaal is op het moment dat u start met sporten. Tijdens en na het sporten kan uw bloedglucosewaarde flink gaan zakken. Zorg ervoor dat u altijd iets met koolhydraten te eten of te drinken bij u heeft. Bijvoorbeeld een banaan, appel, koekje, limonadesiroop of vruchtensap.

Licht ook uw diëtist of diabetesverpleegkundige in als u van plan bent om te beginnen met sporten. Bespreek op welke manier u uw bloedglucosewaarde op peil kunt houden. Het is verstandig om aan uw sportschool of -vereniging door te geven dat u diabetes heeft.

Voorbeeld van een dagmenu

Als uw diëtist dit nodig vindt krijgt u een voorbeelddagmenu, dat op maat gemaakt is. Hieronder volgt een voorbeeld van een voorbeelddagmenu voor een 60-jarige gemiddelde vrouw. Dit voorbeeld is bedoeld om u uitleg te geven hoe u koolhydraten kunt tellen. Als de diëtist met u heeft afgesproken dat u koolhydraten gaat tellen kunt u hiervoor de 'Koolhydratenlijst' gebruiken. Gebruik bij elke (tussen)maaltijd ongeveer het aantal grammen koolhydraten dat op uw eigen voorbeelddagmenu staat. Wijk niet meer af dan 10 gram koolhydraten per (tussen)maaltijd.

Niet alle producten worden vermeld in de 'Koolhydratenlijst', hiervoor kunt u de verpakking raadplegen.

De hoeveelheid koolhydraten die in een product zitten, kunt u lezen op het etiket bij de zogenoemde voedingswaardedeclaratie. De voedingswaarde wordt soms aangegeven per verstrekkingseenheid (dit is een maat voor een standaardportie van het product), maar meestal per 100 gram of per 100 ml. U rekent deze getallen om naar de hoeveelheid die u van het product gebruikt. Als u daar moeite mee heeft, kunt u dit met de diëtist bespreken.

Mocht u geen koolhydraten gaan tellen dan is het van belang iets ter vervanging te kiezen uit uw vervangingslijst, verderop wordt dit beschreven bij 'Vervangingslijst'.

Voorbeeld van een dagmenu bij diabetes (gebaseerd op de voedingsbehoefte van een gemiddelde vrouw van 60 jaar)

		Koolhydraten Gram
	Ontbijt	
2 sneetjes	bruin- of volkorenbrood of vervanging besmeerd met (dieet)margarine	30
2 plakjes	of magere vleeswaren	
1 glas(150 ml)	halfvolle melk	6
	koffie of thee zonder suiker	-
	Maaltijdtotaal	36
	Tussendoor 's morgens	
naar wens:	koffie, thee, water, suikervrije limonade of light frisdrank	-
1 portie	Fruit (gemiddelde portie)	15
	Maaltijdtotaal	15

3 sneetjes	bruin- of volkorenbrood of vervanging besmeerd met (dieet)margarine	45
3 plakjes	hartig beleg, bijvoorbeeld 30+ kaas of magere vleeswaren	-
1 glas (150 ml)	halfvolle melk	6
	Maaltijdtotaal	51
	Tussendoor 's middags	
naar wens:	koffie, thee, water, suikervrije limonade of light frisdrank	-
1 plakje	Ontbijtkoek besmeerd met (dieet)margarine	12
	Maaltijdtotaal	51
	Avondmaaltijd	
1 portie	mager vlees, vis, kip of vervanging	-
15 gram	vet bak- en braad- vloeibaar, hiervan magere jus/saus	-
4 opscheplepels	Groenten	8
3 stuks	Aardappelen of vervanging	24
1 schaalje (150 ml)	Vla	23
naar wens:	koffie, thee, water, suikervrije limonade of light frisdrank	-
	Maaltijdtotaal	55

	Tussendoor 's avonds	
naar wens:	koffie, thee, water, suikervrije limonade of licht frisdrank	-
1 stuk	Koekje	5-10
	Maaltijdtotaal	5-10
	Voor het slapen gaan	
1 portie	Fruit (gemiddelde portie)	15
	Maaltijdtotaal	5-10

Vervangingslijst

Met onderstaande vervangingslijst kunt u producten uit uw dieetlijst vervangen. Zo kunt u afwisseling in uw dieet aanbrengen, zoals in onderstaand voorbeeld:

Voorbeeld Ontbijt	Ontbijt gevarieerd met de vervangingslijst
2 sneetjes bruin brood	> 2 beschuiten en 1 plak ontbijtkoek
besmeerd met dieetmargarine	> besmeerd met dieetmargarine
belegd met 1x zoet broodbeleg	> belegd met 1x zoet broodbeleg
belegd met 1x hartig broodbeleg	> belegd met 1x hartig broodbeleg
1 beker halfvolle melk	> 1 schaaltje yoghurt

Brood

1 snee volkoren brood (ongeveer 15 gram koolhydraten) kunt u vervangen door:

- 1 snee bruin brood
- 1 snee wit brood
- 1 snee volkoren krentenbrood
- 1 snee donker of 1½ snee licht roggebrood
- 1 stuk Turks/Marokkaans brood (van 30 gram)
- ½ wit of bruin broodje
- ½ krentenbol
- ½ pistolet
- 3 sneetjes stokbrood (1½ cm = 1 sneetje)
- ½ croissant
- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 (volkoren) knäckebröd
- 2 cream crackers
- 1 matze, extra groot
- 2-3 rijstwafels
- 1 plak ontbijtkoek, met of zonder vulling
- 1 schaalpje pap zonder suiker, eventueel met zoetstof
- 1 schaalpje yoghurt met 1 eetlepel muesli

Broodbeleg

Broodsmearsel

Vetten bevatten geen koolhydraten, de voorkeur gaat uit naar het gebruik van dieetmargarine of dieethalvarine.

Hartig broodbeleg

Kaas, vleeswaren en ei bevatten geen koolhydraten. De magere varianten leveren minder verzadigd vet. Voorbeelden hiervan zijn: 20+ en 30+ kaas, beenham, achterham, schouderham, kip- of kalkoenfilet.

Verse groente, groentespread en pindakaas bevatten vrijwel geen koolhydraten.

Zoet broodbeleg kan worden ingepast in het dieetadvies.

Overleg dit met de diëtist.

Zoet broodbeleg bevat wel koolhydraten. Onder zoet broodbeleg wordt onder andere verstaan: (halvazoet)jam, (appel)stroop, honing, marmelade, vruchtenhagelslag, chocoladepasta, chocoladehagelslag, chocoladevlokken.

Kies bij voorkeur voor: (halvazoet)jam, (appel)stroop, honing, marmelade, vruchtenhagelslag.

Zuivelproducten

Gebruik bij voorkeur de halfvolle of magere producten.

1 glas (150 ml) melk (ongeveer 6 gram koolhydraten) kunt u vervangen door:

- 1 glas karnemelk
- 1 glas suikervrije yoghurtdrink
- 1 glas sojamelk (naturel)
- 1 schaaltje kwark zonder toevoegingen
- 1 schaaltje yoghurt zonder toevoegingen
- 1 schaaltje hangop

Nagerechten

Gebruik bij voorkeur de halfvolle of magere producten.

1 schaaltje (150 ml) vanillevla (ongeveer 20-25 gram koolhydraten), kunt u vervangen door:

- 1 schaaltje pap, eventueel met 1 theelepel suiker
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt
- 1 schaaltje vruchtenkwark
- 1 schaaltje pudding zonder extra toevoegingen
- 1 schaaltje kwark of yoghurt zonder suiker met 1 portie fruit erdoor, zelf bereid
- 1 schaaltje kwark of yoghurt zonder suiker met 2 beschuiten erdoor, zelf bereid
- 1 schaaltje kwark of yoghurt zonder suiker met 2 eetlepels muesli erdoor, zelf bereid
- 1 schaaltje melk of kwark of yoghurt zonder suiker met 4 eetlepels Brinta, Bambix of cornflakes erdoor, zelf bereid
- 2 bolletjes ijs (alle soorten toegestaan)
- 1 glas halfvolle chocolademelk
- 1 portie fruit, zie kopje 'Fruit'

Fruit

Voor een portie fruit (ongeveer 15-20 gram koolhydraten) kunt u kiezen uit:

- 7 abrikozen (vers)
- 1 appel
- ½ - 1 klein (125 gram) schaaltje appelmoes
- ½ banaan
- 1 klein schaaltje druiven (ca. 100 gram)
- 1 grapefruit
- 2 kiwi's
- 2 eetlepels krenten/rozijnen
- 2 mandarijnen

- ½ mango
- 2 schijven meloen (circa 200 gram)
- 2 nectarines
- 1 peer
- 1 grote perzik
- 3 pruimen
- 1 schijf (100 gram) verse ananas
- 1 sinaasappel
- 125 gram kersen
- 250 gram frambozen, bramen of aardbeien
- 1 kleine portie (75 gram) tuttifrutti (gedroogde zuidvruchten) of gedroogd fruit

Zetmeel

Als vervanging voor 2 aardappelen (100 gram = circa 16 gram koolhydraten) geldt:

- 2 opscheplepels aardappelpuree
- 1,5 opscheplepel (volkoren) pasta gekookt
- 1,5 opscheplepel zilvervliesrijst gekookt
- 1 opscheplepel witte rijst gekookt
- 1,5 opscheplepel mie gekookt
- 1,5 opscheplepel rösti
- 2 aardappelkroketjes
- 1 opscheplepel (50 gram) patat
- 1 snee brood of vervanging
- 1 opscheplepel bruine/witte bonen, kapucijners of linzen
- 1 kop of bord (250 ml) erwten-, bruine bonen- of linzensoep

Groenten

U mag alle groenten eten, eventueel naar wens licht gebonden. Gemiddeld levert 1 opscheplepel groente (50 gram) 2 gram koolhydraten.

Aandachtspunten

Enkele soorten groenten bevatten meer koolhydraten dan gemiddeld, zoals:

- bruine en witte bonen, kapucijners, limabonen, linzen, kidneybonen, spliterwten enz, 1 opscheplepel 20 gram koolhydraten. Dit houdt in dat u waarschijnlijk minder aardappels, rijst, pasta of brood kunt eten als u dit bij uw maaltijd eet.
- maïs: 1 opscheplepel 5 gram koolhydraten
- doperwten: 1 opscheplepel 6 gram koolhydraten

- schorseneren: 1 opscheplepel 9 gram koolhydraten
- Appelmoes en andere vruchtenmoesjes zijn geen groente (zie kopje 'Fruit')

Vlees, kip, vis en eieren

Vlees, kip en vis bevatten geen koolhydraten. Als er bij de bereiding paneermeel of een bindmiddel wordt toegevoegd of als het product al gepaneerd is, bevat het wel koolhydraten.

De magere varianten leveren minder verzadigd vet. Voorbeelden hiervan zijn: kip zonder vel, biefstuk, varkensfilet, varkenshaas, varkensfricandeau, hamlappen, runderlappen, entrecote, ei (gekookt/gebakken).

Jus en sauzen

Ongebonden jus bevat geen koolhydraten.

1 lepel saus, bijvoorbeeld fritessaus of knoflooksaus kan gebruikt worden bij de maaltijd met uitzondering van de rode sauzen en pindasaus (satésaus), deze bevatten wel veel koolhydraten (circa 8 gram koolhydraten per lepel).

Koek en snoep

Tussendoortjes die ongeveer 15 gram koolhydraten leveren, zijn:

- 1 plak ontbijtkoek (20 gram)
- 2 volkoren biscuits of 3 Maria biscuitjes
- 1 tussendoorbiscuit, zoals 1 Evergreen, 1 Sultana, 1 Vitalinea (let op: 1 koek, geen pakje)
- 2 kleine koekjes, bijvoorbeeld speculaasjes
- 3 dropjes of zuurtjes

Onbeperkt toegestaan

- rauwkost
- zoetzure augurken en zilveruitjes
- bouillon (dit is niet helemaal onbeperkt; let op uw natriuminname!)
- smaakmakers zoals kruiden en specerijen, azijn, citroensap

Dranken

Er zijn dranken met en zonder koolhydraten. Dranken zonder koolhydraten, zoals (mineraal)water en thee zonder suiker kunt u onbeperkt drinken.

Light

Light betekent dat het product ten minste 30% minder energie, suiker, vet of zout bevat dan de gewone variant van het product. Dit hoeft dus niet 30% minder suikers te zijn. Kijk op het etiket.

Zonder toegevoegde suikers

Staat er op het etiket 'zonder toegevoegde suikers', dan heeft de fabrikant aan dit product geen suiker toegevoegd. Het product kan nog wel koolhydraten bevatten, omdat het van nature suikers kan

bevatten. In vruchtensap zonder toegevoegde suikers zitten dus de natuurlijke suikers uit het fruit.

Richtlijnen voor het samenstellen van uw dagmenu

<p>Brood en ontbijtproducten:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : bruin- of volkorenbrood, roggebrood, volkoren crackers, knäckebröd of volkoren beschuit, muesli, Brinta, havermout of andere ontbijtgranen.</p> <p><u>In plaats van</u> : wit brood of vette broodsoorten zoals croissants, saucijzenbroodjes, ham/kaasbroodjes en pizzabroodjes.</p>
<p>Broodsmearsels:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : dieetmargarines (maximaal 20 gram verzadigd vet/100 gram) of dieethalvarines (maximaal 10 gram verzadigd vet/100 gram).</p> <p><u>In plaats van</u> : roomboter of gewone margarine/halvarine.</p>
<p>Kaas:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : 20+ of 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas, Zwitserse strooikaas, hüttenkäse.</p> <p><u>In plaats van</u> : volvette (48+) kaas, smeerkaas 48+, roomkaas, vette buitenlandse kaassoorten (zoals bijvoorbeeld 45+/60+ Brie).</p>
<p>Vleeswaren:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : magere vleeswaren, zoals magere ham, rosbeef, licht gezouten rookvlees, fricandeau, kipfilet, kip- en kalkoenrollade, filet américain, magere rauwe ham.</p> <p><u>In plaats van</u> : vette vleeswaren als ontbijtspek, alle worstsoorten, paté, salami, leverpastei, gebraden gehakt.</p>
<p>Overig broodbeleg:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : light/halvajam, honing, appelstroop, vruchtenhagel, pindakaas, sandwichspread, groentespread, rauwe groenten of ei (eet niet meer dan 3 eieren per week).</p> <p><u>In plaats van</u> : chocoladehagel, -pasta en -vlokken, kokosbrood.</p>
<p>Melk en melkproducten:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : de magere en halfvolle melkproducten zoals karnemelk, halfvolle melk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, halfvolle koffiemelk, magere yoghurt drank zonder suiker (bijvoorbeeld Optimel).</p> <p><u>In plaats van</u> : volle melk en melkproducten, koffieroom, koffiemelkpoeder, slagroom, zure room, crème fraîche.</p>
<p>Dranken:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : koffie/thee zonder suiker, (mineraal)water, light frisdrank, limonadesiroop zonder suiker (Slimpie, Diaran).</p> <p><u>In plaats van</u> : koffie/thee met suiker, gewone frisdrank, limonadesiroop en vruchtensap.</p>

<p>Soep:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : heldere vetarme soep. Dit kunt u zelf vers maken of van een bouillonblokje of -poeder. Bedenk wel dat soep met bouillonblokjes meer zout bevat dan soep die u zelf maakt. Eventueel kunt u natriumarme bouillonblokjes kiezen.</p> <p>Als ingrediënten kunnen verder dienen: alle soorten soepgroente, wat stukjes mager vlees, kip of vis, wat vermicelli of rijst.</p> <p><u>In plaats van</u> : soep van niet ontvette bouillon, dikke gebonden soep, peulvruchtensoepen.</p>
<p>Vlees:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : magere vleessoorten als: biefstuk, rosbief, tartaar, magere runderlappen, magere hamlappen, fricandeau, haas- en ribkarbonade, varkenshaas, varkensfilet, ongepaneerde schnitzel, mager kalfsvlees.</p> <p><u>In plaats van</u> : vette vleessoorten als saucijsjes, braadworst, rookworst, half-om-half gehakt, speklapjes, uitgebakken spekjes, schouderkarbonades, lamsvlees, hamburgers, gepaneerde vleessoorten.</p> <p>Orgaanvlees zoals lever en niertjes maximaal 1 x per 14 dagen vanwege het hoge cholesterolgehalte. Bovendien bevat orgaanvlees veel afvalstoffen.</p>
<p>Kip:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : kip zonder vel, kip- en kalkoenfilet, wild en gevogelte.</p> <p><u>In plaats van</u> : kip met vel, kipcorn, -burger, -krokant, -schnitzel.</p>
<p>Vis:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : alle vissoorten, met uitzondering van paling, garnalen (deze soorten bevatten veel cholesterol) en gepaneerde vis (deze bevat koolhydraten en vet). Eet genoemde soorten met mate.</p> <p>Het wordt aanbevolen om 2 maal per week vis te eten in plaats van vlees waarvan 1 maal per week vette vis (zoals haring, makreel, bokking, ansjovis, sprat, zalm en visconserven (vis uit blik) in olie).</p>
<p>Vleesvervangers:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : Tahoe, tempé, Quorn, ongepaneerde vegetarische burgers, noten, eieren (niet meer dan 3 per week).</p>
<p>Vetten en oliesoorten:</p>	<p><u>Bij voorkeur</u> : vloeibare bak- en braadproducten, alle oliesoorten, vloeibaar frituurvet.</p> <p><u>In plaats van</u> : pakjes (harde) margarine of bak- en braadproduct, blokken frituurvet, roomboter, smeltjus.</p>

Sauzen:	<p><u>Bij voorkeur</u> : magere jus, rode sauzen (zoals barbecuesaus, chilisaus, tomatenketchup) sauzen op basis van olie met vetgehalte tot 35% (zoals fritessaus, slasaus). Let op, deze sauzen bevatten wel koolhydraten.</p> <p><u>In plaats van</u> : vette jus, roomsauzen, kaassauzen, sauzen met crème fraîche of zure room, mayonaise.</p>
Groente:	<p><u>Bij voorkeur</u> : alle soorten: vers, diepvries, uit blik of glas. Bereid of in de vorm van rauwkost.</p>
Aardappelen, rijst, pasta, peul-vruchten:	<p><u>Bij voorkeur</u> : gekookte aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta, of peulvruchten.</p> <p><u>In plaats van</u> : gefrituurde/gebakken aardappelen, witte rijst en pasta.</p>
Nagerechten:	<p><u>Bij voorkeur</u> : alle magere en halfvolle nagerechten.</p> <p><u>In plaats van</u> : volle vla, pudding, volle yoghurt, volle kwark, roomyoghurt, roomkwark, ijs.</p>
Fruit:	<p>Alle soorten vers fruit zijn toegestaan.</p> <p>Het is aan te bevelen 2 porties fruit per dag te eten en niet meer dan 1 portie fruit tegelijk te eten.</p>
Zoete versnaperingen:	<p><u>Bij voorkeur</u> : volkoren biscuitje, plakje ontbijtkoek, Evergreen, Sultana, suikervrije kauwgom, en suikervrij snoep (let op: deze suikervrije producten bevatten wel koolhydraten, alleen minder dan de variant met suiker).</p> <p>In plaats van: chocolade, candybars, gebak, taart, koekjes.</p>
Hartige versnaperingen:	<p><u>Bij voorkeur</u> : de minder vette en calorierijke tussendoortjes, zoals Japanse mix, augurken, olijven, komkommer, (kers)tomaatjes, rijstwafel, zoute pepsels, zoute popcorn. Let bij deze producten wel op het zoutgehalte.</p> <p><u>In plaats van</u> : gefrituurde snacks, blokjes kaas of worst, chips, vette zoutjes.</p>

Tips voor de bereiding van een vetarme warme maaltijd

- (Zelfgemaakte) soep en jus kunt u ontvetten door deze af te laten koelen en dan het vetlaagje eraf te scheppen.
- Bak vlees, vis en kip in een vloeibaar bak- en braadproduct of in olie. Geschikte bereidingswijzen als u af wilt vallen zijn: grillen, bakken in een pan met anti-aanbaklaag, roerbakken in de wok, in aluminiumfolie of braadzak in de oven en garen in de magnetron

- Als u een saus wilt maken, gebruik dan halfvolle melk of het groentenat. Dit kunt u binden met groentebinder, allesbinder of wat paneermeel. Voeg liever geen boter toe.
- Probeer een bestaand recept eens aan te passen door: vette producten als slagroom, crème fraîche of zure room te vervangen door producten als magere yoghurt, halfvolle koffiemelk of soja cuisine;
- Gebruik 20+ of 30+ kaas in plaats van volvette kaas.

Vitamine D

Naast een gezonde voeding is aandacht voor vitamine D van belang. U heeft in Nederland een aanvulling van 10 mcg (microgram) vitamine D per dag nodig als u tot één of meerdere van deze doelgroepen behoort:

- kinderen tot en met 3 jaar
- zwangeren
- vrouwen vanaf 50 jaar
- iedereen met een getinte of donkere huid
- iedereen die minder dan 15 à 30 minuten per dag buiten in de zon komt
- mensen die een gezichtsbedekkende sluier dragen
- voor iedereen vanaf 70 jaar geldt het advies om 20 microgram (mcg) vitamine D per dag te gebruiken.

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl/vitamineD of vraag uw diëtist of huisarts om advies.

Meer informatie

Diabetes Vereniging Nederland: www.dvn.nl

Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Bijlage

Extra informatie voor mensen met een natriumbeperkt dieet

Als u een natriumbeperkt dieet moet volgen, bijvoorbeeld omdat u hypertensie heeft, vermijd dan de volgende producten:

- croissantjes en 'hartige' broodsoorten zoals kaas-uienbrood, saucijzenbroodjes
- alle gezouten soorten margarine, halvarine of roomboter
- meer dan 3 x 'gewone' vleeswaar, kaas, vis, hartige kwarkmengsels, sandwich- en groentespread
- extra kaas en vleeswaar als tussendoortje, in de vorm van stukjes worst of blokjes kaas
- erg zoute vleeswaren, zoals rauwe ham en rookvlees
- alle soorten haring en andere gezouten, gestoomde, gerookte en gemarineerde vissoorten. Alle vis uit blik.
- schaal- en schelpdieren, zoals garnalen, mosselen, krab en kreeft

- kant-en-klare vlees-, vis-, kip- en eiersalades
- gezouten notenpasta's, zoals tahin
- gezouten sojapasta (miso)
- keukenzout, zeezout, mineraalzout, steenzout, ve-tsin, zuiveringszout, knoflookzout, selderijzout, uienzout en andere groentezouten, zout met minder natrium zoals Jozo Vitaal
- tomatenpuree, - ketchup, zongedroogde tomaten, mosterd, gistextract, alle soorten ketjap of sojasaus, alle soorten sambal, Tabasco, Worcestershiresaus
- alle kant-en-klare sauzen en chutneys
- alle kruidenmixen met zout, bijvoorbeeld groentemix, groentesmoor, mix voor macaroni, et cetera
- alle gezouten kruidenmengsels zoals vleeskruiden, viskruiden, kipkruiden
- kappertjes, zilveruitjes, augurken
- gewone soep of bouillon in blik, glas, pakje of diepvries
- eenkops-soep of drinkbouillon zoals Cup-a-soup of Opkikker
- gewone bouillonkorrels, -blokjes, -tabletten
- gewone aroma of aromaat
- vlees en gevogelte met zout, kant-en-klaar of in blik, glas, plastic of diepvries
- kant-en-klaar gepaneerde gerechten, alle worstsoorten, saucijzen, slavinken, rolladen, gekruid gehakt, shoarmavlees en alle andere soorten gekruid vlees
- gerookte vlees- en gevogeltesoorten, zoals rookworst, gerookte kip, gerookte eendenborst
- visgerechten met zout, kant-en-klaar of in blik, glas, plastic of diepvries
- alle soorten haring, schaal - en schelpdieren zoals garnalen, mosselen, kreeft en krab
- alle gedroogde, gerookte of gestoomde vissoorten zoals bokking, bakkeljauw (Surinaamse gezouten kabeljauw), paling, zalm, makreel
- alle vleesvervangers die meer dan 100 mg natrium per 100 gram bevatten
- jus of saus met zout bereid
- saus gemaakt van pindakaas
- kant-en-klare gezouten jus of sauzen uit blik, glas, pakje of diepvries
- smeltjus
- gezouten bak&braadproduct
- gewone mayonaise
- groenten met zout bereid
- kant-en-klare gezouten groenten uit blik, glas of plastic
- diepvriesgroenten met toevoegingen, zoals groenten 'à la crème' of 'met appeltjes'
- groenten uit het zout, zuur of zoetzuur, zoals zuurkool, augurken en uitjes
- aardappelgerechten met zout bereid

- kant-en-klare aardappelgerechten in blik, glas, plastic, diepvries, of vers van slager, supermarkt, catering of restaurant
- aardappelpureepoeder of -vlokken
- pasta- en rijstgerechten met zout bereid
- kant-en-klare pasta- en rijstgerechten in blik, glas, plastic, diepvries of vers van slager, supermarkt, catering of restaurant
- alle soorten peulvruchten met zout bereid, in blik, glas, plastic of diepvries
- pudding gemaakt van kant-en-klare puddingpoeders waarbij de melk, yoghurt of kwark niet verwarmd hoeft te worden
- zoute biscuits, kaaskoekjes, zoute stengels, Pepsels
- kroepoek, chips en andere zoutjes
- gezouten noten en pinda's, borrelnootjes
- olijven
- blokjes worst of kaas, kant-en-klare slaatjes, loempia's, bamibal, frikadel, kroket en andere snacks
- alle soorten gebak van bladerdeeg, bijvoorbeeld appelflap, appelcarré
- zwart-wit, zoethout, alle soorten zoete en zoute drop: drop bevat een stof die de bloeddruk verhoogt.

Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!



Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to

you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

203627012023