# Diabetes en voeding

Bij mensen met diabetes kan het lichaam de bloedglucose (bloedsuikerspiegel) niet goed onder controle houden. Wat u eet, speelt een belangrijke rol bij het stabiel houden van de glucosewaarden in het bloed.

Onze voeding bestaat voornamelijk uit:

- koolhydraten;
- eiwitten;
- vetten;
- vitamines en mineralen.

**Koolhydraten**

Koolhydraten zijn een belangrijke bron van energie voor ons lichaam. Ze hebben direct effect op de bloedglucose. Daarom is het belangrijk om te begrijpen welke soorten koolhydraten er zijn en waar ze in zitten. Door gezonde keuzes te maken in voeding, kunt u uw bloedglucose stabieler houden. Dit helpt om u prettiger te voelen.

**Wat kunt u het beste eten?**

Uw (diabetes)diëtist kan u helpen en advies geven wat u het beste kunt eten. U kunt er ook meer over lezen op de volgende websites:

- Koolhydraten - diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/leefstijl-en-voeding/zo-werkt-voeding-in-je-lichaam/koolhydraten)
- Gezond eten met de Voedingsrichtlijn - diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/leefstijl-en-voeding/gezond-eten/gezond-eten-met-de-voedingsrichtlijn)
- Eetmeter - Mijn Voedingscentrum (https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/). Met de app eetmeter van het Voedingscentrum kunt u onder andere opzoeken hoeveel koolhydraten bepaalde producten en voedingsmiddelen bevatten.

Code INT-560

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 16 juli 2025 - 11:05