

Brochure over koolhydraatbeperkt dieet voor laaggeletterden en anderstaligen

Diëtisten, praktijkondersteuners en leefstijlcoaches kunnen gratis een brochure over het koolhydraatarm eetpatroon downloaden of tegen geringe vergoeding bestellen voor laaggeletterden en anderstaligen. De brochure "Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht" is gebaseerd op de NDF voedingsrichtlijn diabetes en ontwikkeld door de [Stichting Beter met diabetes 2](#).

Beste diabetesidee

De brochure is tot stand gekomen met een subsidie van het Diabetes Fonds. Praktijkondersteuner [Els van Beek](#) won met haar idee voor deze brochure "[Het beste Diabetesidee 2019](#)". In het [gezondheidscentrum](#) waar ze werkt, komt ze veel in aanraking met mensen die moeite hebben met lezen en schrijven. Door de jaren heen heeft ze foto's en afbeeldingen verzameld, om aan de hand daarvan voorlichting te geven over een koolhydraatbeperkte voeding. Met de subsidie heeft ze de brochure geprofessionaliseerd en gratis ter beschikking gesteld.

Weinig tekst

De brochure bevat vooral veel foto's en afbeeldingen en weinig tekst. Zo staan er overzichten in van voedingsmiddelen met veel en weinig koolhydraten en welke producten wel en niet goed zijn om te eten. Daarnaast staan er foto's en een paar recepten in van koolhydraatbeperkte maaltijden, een voorbeeld van een weekmenu, tips voor gezonde voeding en pijlers voor een goede leefstijl. Ook mensen die wel goed kunnen lezen zijn volgens de ervaringen van Van Beek blij met de folder, omdat je snel kunt zien wat je beter wel en niet kunt eten.

Gebaseerd op richtlijn

De adviezen in de richtlijn zijn volgens de [NDF Voedingsrichtlijn Diabetes](#). Deze richtlijn wordt in het najaar van 2020 herzien. Zo nodig worden de brochures dan weer aangepast. De brochure geeft een algemeen voedingsadvies bij een koolhydraatbeperkt voedingspatroon voor mensen met diabetes type 2. Voor adviezen op maat wordt aanbevolen door te verwijzen naar een diëtist.

De brochure is te bestellen op www.betermetdiabetes.nl



Tekst: Marjolein Streur, Nieuws voor diëtisten