

V A N H A V E N P R E S S  
*Cadeaus*

---

# **Diabetisch & Lage cholesterol**

## *Kookboek voor Beginners*

---

*Een praktische gids voor eenvoudige, betaalbare maaltijden voor  
Bloedsuikercontrole en hartgezondheid*

---

VanHaven Press · Eerste editie · 2026

---

Copyright © 2026 door VanHaven Press

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een ophaalsysteem of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook—elektronisch, mechanisch, fotokopiërend, opnemend of anderszins—zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behalve voor korte citaten die in recensies of wetenschappelijke referenties worden gebruikt.

Dit boek is een werk van originele inhoud dat is samengesteld voor informatieve en educatieve doeleinden. De auteur heeft er alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de verstrekte informatie accuraat en up-to-date is op het moment van publicatie.

---

*Onafhankelijk uitgegeven ·*

## Een notitie voordat je begint

---

Dit boek is bedoeld om algemene informatie te geven over voeding, voeding en gezonde eetgewoonten voor mensen die diabetes en een hoog cholesterolgehalte beheren. Het is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling.

Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener, arts of geregistreerd diëtist voordat u grote veranderingen in uw dieet aanbrengt—vooral als u een bestaande medische aandoening heeft, medicatie gebruikt of specifieke gezondheidsproblemen heeft.

### **BELANGRIJKE HERINNERING**

*Individuele voedingsbehoeften verschillen. De recepten in dit boek zijn bedoeld als algemene richtlijnen en moeten mogelijk worden aangepast aan persoonlijke gezondheidsbehoeften. Door dit boek te gebruiken, erken je dat je verantwoordelijk bent voor je eigen gezondheidsbeslissingen.*

---

# I N H O U D S O P G A V E

---

## **Inleiding**

### **Hoofdstuk Eén — Je gezondheid begrijpen**

Wat is diabetes?

Wat is een hoog cholesterol?

Hoe voedsel de bloedsuiker en het cholesterol beïnvloedt

### **Hoofdstuk Twee — Een Gezonde Schaal Bouwen**

De Balanced Plate Methode

Portiegroottes Eenvoudig Gemaakt

Voedingsmiddelen om vaker te eten / Voedingsmiddelen om te beperken

### **Hoofdstuk Drie — Jouw Keuken, Jouw Stichting**

Essentiële Ingrediënten · Betaalbare basisproducten voor de voorraadkast

Gezonde kookmethoden · Voedsel etiketten lezen

### **Hoofdstuk Vier — Ontbijt Eenvoudig Gemaakt**

5 Ochtendrecepten

### **Hoofdstuk Vijf — Lunch waarop je kunt rekenen**

5 middagrecepten

### **Hoofdstuk Zes — Diner zonder stress**

5 Avondrecepten

### **Hoofdstuk Zeven — Slim Snacken**

5 Snackrecepten

### **Hoofdstuk Acht — Je 14-daagse maaltijdplan**

Volledig plan + gemakkelijke vervangingen

### **Hoofdstuk Negen — Koken met een budget**

Slim Winkelen · Lokale voedselruilen

### **Hoofdstuk Tien — Consistent blijven**

Veelvoorkomende fouten · Uit eten gaan · Bouwgewoonten

### **Conclusie — Houd het simpel**

---

# I N L E I D I N G

---

## Waarom dit boek belangrijk is

---

Voor veel mensen lijkt het leven op het moment dat ze te horen krijgen dat ze diabetes, een hoog cholesterol, of beide hebben, in twee delen te splitsen—voor en erna. Vroeger was eten simpel. Je at wat er beschikbaar was, wat je lekker vond, waarmee je bent opgegroeid. Daarna komt elke maaltijd plotseling met vragen. Is dit veilig? Zal dit mijn bloedsuiker verhogen? Is dit slecht voor mijn hart?

Het gaat niet alleen om eten. Het gaat om onzekerheid.

Misschien heb je dit al meegemaakt. Een arts of verpleegkundige geeft je algemeen advies: "verminder suiker," "verminder vette voedingsmiddelen," "eet gezonder." Hoewel deze richtlijnen goed bedoeld zijn, ontstaat er vaak een kloof tussen weten wat je moet doen en het daadwerkelijk doen in het dagelijks leven. Als je in je keuken staat, kijkend naar vertrouwde ingrediënten, is het niet altijd duidelijk wat moet veranderen en wat kan blijven.

Dit boek bestaat om die kloof te overbruggen. Het beheersen van diabetes en een hoog cholesterolgehalte vereist geen extreme diëten of dure ingrediënten. Het vereist duidelijkheid, consistentie en praktische kennis. De maaltijden die je elke dag bereidt, hebben direct invloed op hoe je lichaam reageert—hoe je bloedsuiker stijgt en daalt, hoe je cholesterolwaarden in de loop van de tijd veranderen en hoe je je fysiek en mentaal voelt.

### **ONZE BELOFTE**

*In plaats van zich te richten op beperking, richt dit kookboek zich op balans. In plaats van alles wat je vertrouwd kent, te verwijderen, laat het je zien hoe je kunt aanpassen en verbeteren wat je al weet. Maaltijden die eenvoudig, praktisch en ontworpen zijn om een stabiele bloedsuiker en gezonder cholesterol te ondersteunen—terwijl ze toch lekker smaken.*

## Voor wie dit boek bedoeld is

---