

Lekker en gezond eten met diabetes

Deze brochure is gebaseerd op de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes

Diabetes Fonds



Gezond eten heeft zin

Met diabetes heb je extra veel plezier van gezond eten: je zit lekkerder in je vel en de kans op de gevolgen van diabetes is kleiner. Zoals hart- en vaatziekten, slechter zien of nierproblemen.

Maar hoe eet je gezond? Diabetes heet ook wel suikerziekte en dat leidt tot veel misverstanden. Ook staan op internet heel veel verschillende adviezen over voeding. Daarom zetten wetenschappers, met steun van het Diabetes Fonds, de beste onderzoeken naar voeding op een rij. Hieruit is een officiële voedingsrichtlijn opgesteld voor diabetes type 1 en 2, bedoeld voor diëtisten en andere zorgverleners. De adviezen die daaruit volgen, vind je in deze brochure.

De adviezen in deze brochure gelden algemeen voor mensen met diabetes. Wil je meer weten over wat en hoeveel jíj het beste kan eten, vraag dan advies aan een diëtist. Die bekijkt samen met jou wat bij je past en gezond voor je is. Want dat verschilt per persoon. Elk mens zit anders in elkaar, en het hangt ook af van hoe actief je bent.

Soort diabetes?
Het maakt voor het voedingsadvies weinig uit welke vorm van diabetes je hebt. Wel zijn er verschillen in hoe je met voeding omgaat. Mensen met diabetes type 1 gebruiken insuline, en daarvoor moeten ze bij elke maaltijd de koolhydraten tellen. Mensen met diabetes type 2 moeten vaak extra letten op hun gewicht en cholesterol.

Gezond eten met diabetes lijkt veel op gewoon gezond eten voor iedereen. Dus apart koken is niet nodig! Zeker omdat gezond en lekker prima samengaan. Een paar slimme keuzes maken een wereld van verschil.

Meer weten over diabetes?
diabetesfonds.nl/watisdiabetes



Wat doet voeding met diabetes?

Bij diabetes is het belangrijk hoeveel bloedsuiker er in het bloed zit. En eten heeft daar veel invloed op. Want veel van wat we eten zet het lichaam om in bloedsuiker. Daarvan krijg je energie om van te leven.

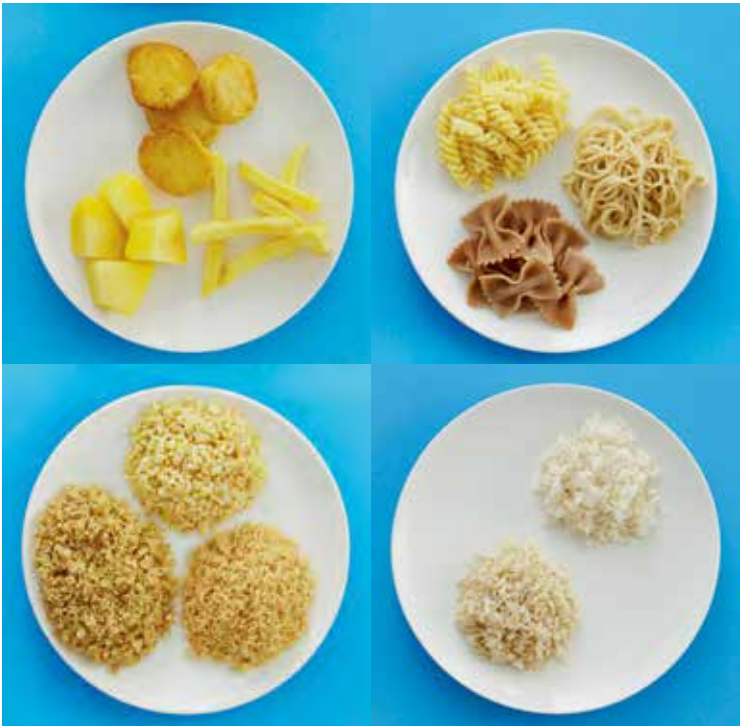
Normaal zorgt het lichaam ervoor dat er nooit te veel of te weinig bloedsuiker is. Heb je diabetes, dan gebeurt dat niet meer vanzelf. Om de bloedsuiker goed te houden zijn voeding, beweging en vaak medicijnen (tabletten of insuline) belangrijk.

Maar naast bloedsuiker is het ook belangrijk dat de vetten in het bloed goed zijn, zoals cholesterol. Want dat houdt hart en bloedvaten gezond. Daarom moet ook je bloeddruk goed zijn. Dit alles hangt voor een groot deel af van wat je eet.

Bloedsuiker heet officieel bloedglucose. Hoeveel ervan in het bloed zit, heet bloedglucosegehalte, of bloedglucosewaarde. Voor het gemak staat hier verder bloedsuiker. Als er veel bloedsuiker in het bloed zit, heet dat een 'hoge' bloedsuiker of hyper. Te weinig heet 'lage' bloedsuiker of hypo.

In eten zitten verschillende voedings- en bouwstoffen voor het lichaam. Zoals koolhydraten, vetten en eiwitten.

Koolhydraten



In veel van wat we eten, zitten koolhydraten. Dat is eten waar bijvoorbeeld meel of suiker in zit. Zoals brood, aardappels, rijst, pasta (zoals macaroni), melk, fruit, vruchtensap, snoep, koekjes, snacks en nog veel meer.

Van de koolhydraten in voeding maakt het lichaam bloedsuiker (glucose). Hieruit krijgen alle cellen van het lichaam energie. Maar te veel bloedsuiker is niet goed. Door allerlei gewoonten eten we vaak meer koolhydraten dan ons lichaam nodig heeft.

Gezonde koolhydraten

Sommige mensen denken dat ze beter helemaal geen koolhydraten kunnen eten. Want dan komt er minder bloedsuiker bij. Toch heeft iedereen wat koolhydraten nodig, maar liefst uit gezonde voedingsmiddelen, zoals volkorenbrood, groenten, fruit en peulvruchten. Daarin zitten naast energie ook belangrijke andere stoffen. Verdeel deze koolhydraten zoveel mogelijk over de dag.

Snelle en langzame koolhydraten

Eet liever niet te veel 'snelle' koolhydraten, die heel snel als suiker in het bloed komen. Snelle koolhydraten zitten in bijvoorbeeld snoep, koekjes, jam, wit brood, witte rijst, gebakken aardappelen, frites, frisdrank, vruchtensap en aardappelpuree.

'Langzame' koolhydraten zijn beter voor je bloedsuiker. Zoals voeding waar het woord 'volkoren' voor staat, zilvervliesrijst en ook erwten, bonen en linzen. Daar zitten veel vezels in, waardoor je bloedsuiker minder snel omhoog gaat. En ook minder hoog wordt. Ook in groenten en fruit zitten trouwens vezels. Meer over snelle en langzame koolhydraten, en de zogeheten 'glykemische index': diabetesfonds.nl/koolhydraten.

De meeste mensen die insuline gebruiken (alle mensen met diabetes type 1 en sommige mensen met diabetes type 2), tellen de koolhydraten die ze eten. Hierop stemmen ze hun insuline af, om te voorkomen dat de bloedsuiker te hoog of te laag wordt.

Er zijn handige hulpjes om koolhydraten te tellen, bijvoorbeeld voor op een telefoon of tablet. Je vindt linkjes op diabetesfonds.nl/koolhydraten



Tip

Donkerbruin brood is niet altijd het gezondst. De bruine kleur kan komen van gebrande mout die als kleurstof is toegevoegd. Wil je zeker weten dat je brood eet met genoeg vezels? Kies dan brood waar 'volkoren' op staat, of vraag het aan de bakker.

Suiker en zoetstoffen

Ook met diabetes mag je suiker gebruiken. Maar het liefst zo min mogelijk. Suiker laat de bloedsuiker snel stijgen. Daarnaast zit er in eten met suiker vaak veel calorieën en vetten en weinig nuttige stoffen.

Vruchtensuiker?
Je hoort wel eens dat fructose (vruchtensuiker) beter zou zijn voor mensen met diabetes dan gewone suiker. Want je lichaam neemt fructose langzamer op dan gewone suiker. Maar te veel fructose is niet goed voor de vetten in je bloed. En dat betekent een grotere kans op hart- en vaatproblemen. Dit geldt alleen voor fructose die als zoetmiddel ergens aan is toegevoegd, en niet voor fructose in fruit.

'Natuurlijke' suiker?
Ook 'natuurlijke suikers' zoals honing, rietsuiker, palmsuiker, ahornsiroop en agave-siroop zijn niet beter dan gewone suiker. Want je lichaam ziet het verschil niet. Ook zitten er nauwelijks vitamines en mineralen in.

Suikervrij?
Soms is kiezen voor suikervrije 'light' frisdrank of snoep wel handig, als het is gezoet met zoetstoffen waarin weinig tot geen calorieën zitten. Bijvoorbeeld als je op je gewicht let. Maar van kunstmatige zoetstoffen mag je niet te veel per dag gebruiken. Vooral voor kinderen is het opletten, omdat ze kleiner zijn. Meer daarover op diabetesfonds.nl/zoetstoffen.

Tip
In suikervrij gebak en koekjes zit juist vaak meer vet, van het ongezonde soort.

Sommige zoetstoffen kunnen laxerend werken op je darmen. Kijk op diabetesfonds.nl/zoetstoffen

Vaak staat op een verpakking 'ongezoet,' 'zonder toegevoegde suikers' of 'gezoet met natuurlijke zoetstoffen'. Maar let op: daarin zitten vaak wel suikers van zichzelf, zoals in vruchtensap (vruchtensuiker, fructose) of in melkproducten (melksuiker, lactose).





Vetten

Ook vetten horen bij gezond eten!

Er zijn goede soorten vet, 'onverzadigd', en slechte soorten vet, 'verzadigd' en transvet. Eet zo weinig mogelijk verzadigde vetten en 'transvet'. Deze vetten zitten bijvoorbeeld in harde boter en margarine, vet vlees, koekjes, gebak, snacks en zoutjes.

Kies liever voor onverzadigde vetten, die zitten bijvoorbeeld in vis, noten, olijfolie, zachte of vloeibare margarine of halvarine en en avocado. Dat is beter voor je hart en bloedvaten, en via een omweggetje ook voor je bloedsuiker. Op het etiket van voedingsmiddelen staat hoeveel vet erin zit, en van welke soort.

Eet liefst één keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Zoals zalm, makreel, haring, forel of sardines. Want daar zitten veel gezonde visvetten in.



Tip
De verzadigde vetten in zuivel (melk, yoghurt) hebben geen nadelige invloed op uw gezondheid. Kies voor zuivel zonder toegevoegde suikers.

Eiwitten

In vlees, vis, eieren, kaas, kwark, melk, yoghurt, bonen, erwten en linzen zitten eiwitten. Dat zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam, bijvoorbeeld voor spieren.

Dierlijk of plantaardig

Eiwitten die van dieren komen zijn vlees, vis, melkproducten, kaas en eieren. Eiwitten die van planten komen zijn vooral peulvruchten (zoals erwten, bruine en witte bonen, linzen), noten, sojabonen, paddenstoelen. En voedingsmiddelen die hiervan zijn gemaakt.

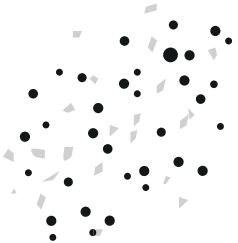
Omdat in dierlijk eiwit ook verzadigd vet zit, is het verstandig om af te wisselen met plantaardig eiwit, zoals witte en bruine bonen, erwten en linzen.

Tip

Je nieren moeten harder werken bij eten waar eiwitten in zitten. Daarom is het voor mensen met nierproblemen beter om niet te veel eiwit te eten. Dit geldt niet voor eiwit uit soja. Meer weten? Vraag ernaar bij je arts of diëtist.



Zout



Tip
Probeer eens (meer) kruiden en specerijen zoals peper, peterselie, koriander, paprikapoeder en kerriepoeder. Ook verse knoflook geeft veel smaak en dan mis je het zout minder.

Tip
Ook in veel zoete koekjes en gebak en zelfs ijs zit ongemerkt veel zout!



Mensen met diabetes hebben vaker dan normaal een hoge bloeddruk.

Van zout eten gaat de bloeddruk ook omhoog. Het is dus goed om daarop te letten. Medicijnen tegen hoge bloeddruk werken bovendien beter als je minder zout eet.

Eet per dag niet meer dan 6 gram zout. Dat is moeilijk om uit te rekenen, en dat hoeft ook niet per se. Maar voor het idee: de meeste Nederlanders eten 9 tot 10 gram zout per dag, dus eigenlijk eet bijna iedereen nu te veel zout!

Het helpt als je niet te veel kant-en-klare voedingsmiddelen neemt. Daar zit meestal veel zout in. En trouwens ook veel suiker, ook al proef je dat niet duidelijk. Denk aan vleeswaren, sauzen, kant-en-klare maaltijden, soep, snacks en chips.

Vitamines en supplementen

Als je genoeg varieert met eten, krijg je vanzelf genoeg vitamines en mineralen binnen.

Soms hebben mensen wel extra vitamines nodig, of andere stoffen in de vorm van 'supplementen'. Dat zijn bijvoorbeeld capsules of tabletten van de drogist. Er is overigens niet genoeg bewijs dat bijvoorbeeld extra kaneel, chroom en magnesium helpt voor een betere bloedsuiker.

Vitamine B12

Mensen die lange tijd het medicijn metformine gebruiken, kunnen soms minder goed vitamine B12 opnemen. Zij hebben dan te weinig vitamine B12 in hun lichaam. Van te weinig vitamine B12 kun je bloedarmoede krijgen, vermoeidheid, tintelingen in de vingers en geheugenverlies. Slik je langer dan 3 jaar metformine? Dan is het goed om af en toe te laten controleren of je genoeg vitamine B12 in je bloed hebt.

Metformine is de naam van een stof die in verschillende bloedsuikerverlagende medicijnen zit.

Twijfel je of je metformine gebruikt?

Zoek de naam van je medicijn op bij apotheek.nl, of kijk in de bijsluiter.

Vitamine D

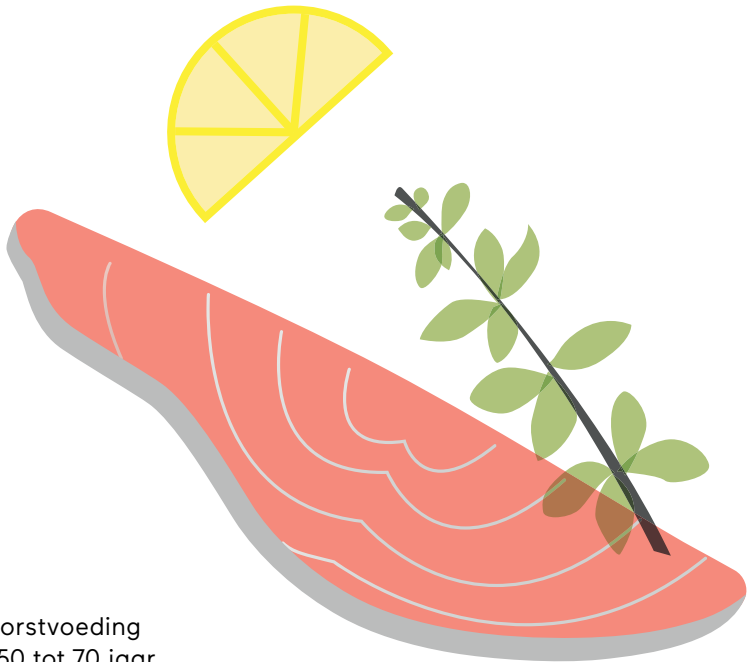
Het lichaam haalt vitamine D uit eten: het zit vooral in vette vis, en wat minder ook in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine en margarine. Maar je huid maakt het ook zelf aan, buiten in daglicht. Elke dag minstens een kwartier overdag buiten is genoeg, met gezicht en handen bloot.

Sommige mensen moeten extra vitamine D slikken:

10 microgram per dag extra:

Kinderen tot 4 jaar, vrouwen van 4 tot 50 jaar en mannen van 4 tot 70 jaar met een donkere huidskleur (omdat een donkere huid minder snel vitamine D aanmaakt) of die niet genoeg buiten komen/gesluierd zijn, vrouwen

Tip
Vitamines blijven beter in groenten zitten als je ze niet langer dan nodig kookt. En in zo min mogelijk water, of stomen. Bewaar groenten niet te lang, dan verliezen ze vitamines. Je kunt gerust groenten uit de diepvries eten, daar zitten ook nog vitamines in.



die zwanger zijn of borstvoeding geven, vrouwen van 50 tot 70 jaar.

20 microgram per dag extra:
Mensen met botontkalking (osteoporose), vrouwen en mannen boven de 70 jaar.

Dranken en diabetes

Alcohol

Ook mensen met diabetes kunnen best een glaasje alcohol drinken. Maar met mate. Dat betekent voor mannen en vrouwen hooguit één glas per dag. Spaar de glazen niet op voor één keer.

Wie kunnen beter geen alcohol drinken:

- mensen die ooit een ontsteking van de alvleesklier hebben gehad
- mensen met neuropathie (beschadigde zenuwen)
- mensen met te veel triglyceriden (soort vetten) in het bloed
- zwangeren

Gebruik je insuline of bloedsuikerverlagende medicijnen? Let op: alcohol kan de bloedsuiker verlagen. Je kunt dan bijvoorbeeld 's nachts ongemerkt een hypo krijgen (te lage bloedsuiker), na een drankje eerder die avond. Eet in dat geval bijvoorbeeld brood op het moment dat je bloedsuiker gaat dalen, of voordat je gaat slapen.
Of je bloedsuiker daalt, weet je alleen als je zelf je bloedsuiker meet.
Na het sporten alcohol gedronken? Dan heb je meer kans op een hypo. Check je bloedsuiker en neem eventueel extra koolhydraten.

Frisdrank en vruchtensap

In frisdrank en vruchtensap zit veel suiker, drink dit dus zo min mogelijk. Kies liever water (met een smaakje) of koffie of thee zonder suiker. Fruit eten is gezonder dan vruchtensap drinken. Fruit verzadigt meer en er zitten meer vezels en vitaminen in.

Thee

Drink bij voorkeur zwarte of groene thee zonder suiker, 3 tot 5 koppen per dag verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

Koffie

Gefilterde koffie is beter voor je cholesterolgehalte. Bij mensen met diabetes type 2 kan koffie de bloedsuiker verhogen. Drink daarom niet meer dan 4 kopjes koffie of 2 kopjes espresso of kies voor cafeïnevrije koffie.



Afvallen of op je gewicht letten

Worstel je met je gewicht? Je bent niet de enige. Ook zorgen sommige medicijnen en insuline ervoor dat mensen aankomen of moeilijker afvallen. Maar het kan wel! En het is ook een goed idee. Met iedere kilo die je afvalt, wordt je bloedsuiker beter, of makkelijker te regelen. Bovendien heb je dan minder kans op hart- en vaatziekten.

Wat kun je doen als je wilt afvallen?
Bij overgewicht is het advies: eet matig met niet te veel koolhydraten, en kies vooral gezonde koolhydraten. Het helpt vaak al om vaste gewoonten te veranderen, zowel in eten als bewegen. Bewust keuzes maken om minder energie binnen te krijgen zorgt voor geleidelijk afvallen, zoals:

Wat is een gezond gewicht? Kijk op: diabetesfonds.nl/gewicht

- neem kleine porties
- eet veel groente
- kies volkoren producten
- kies mager vlees
- vermijd kant-en-klaar eten, ook sauzen uit pakjes en potjes
- vermijd vette sauzen en snacks
- drink zo min mogelijk gesuikerde dranken (ook vruchtensap of smoothies)
- drink zo min mogelijke alcohol
- snoep zo weinig mogelijk (snoep, koek en gebak)
- beweeg minstens 60 minuten per dag. Dat kun je verdelen over bijvoorbeeld twee of drie momenten op de dag. Kijk voor tips op diabetesfonds.nl/bewegen
- eet je snel te veel als je stress of zorgen hebt? Veel mensen hebben dat! Praat daarover met je huisarts of diëtist. Een psycholoog of een coach kan je helpen
- als je wilt afvallen, meld dit dan aan je arts of diabetesverpleegkundige. Misschien is het nodig om je medicijnen aan te passen

Helpt een dieet met (heel) weinig koolhydraten?

Soms helpt het om een dieet te volgen. Zoals een dieet waarbij je (heel) weinig koolhydraten eet maar juist wel meer eiwit en vet. Wil je zo'n dieet volgen? Doe dat dan onder begeleiding van je arts en een diëtist. Je arts kan je medicijnen aanpassen om het risico op hypo's te verkleinen. De diëtist overlegt met jou wat en hoeveel je eet. Ze let er op dat je voeding voldoende voedingsstoffen bevat. Na het dieet breidt ze samen met jou het aantal gezonde koolhydraten langzaam weer uit, en helpt ze je om gezonder te blijven eten.

Voor mensen met nierproblemen is dit dieet mogelijk minder geschikt. Overleg hierover met je arts en diëtist.







Kinderen

Voor kinderen met diabetes die ouder zijn dan een jaar, zijn de adviezen hetzelfde als voor volwassenen. Maar laat kinderen genieten van eten, en werk niet met strenge lijstjes. Dat voorkomt latere eetproblemen!

Veranderingen in voeding moeten passen bij de leeftijd zodat kinderen niets te kort komen bij groei en ontwikkeling. Vraag advies aan de diëtist die je kind begeleidt.

Hebben kinderen overgewicht?
Dan is het goed dat ze niet zomaar alleen op een dieet moeten. De hele manier van leven moet veranderen. Vaak van het hele gezin. Naast voeding speelt bewegen daarbij vaak een belangrijke rol.

Tip
Voor kinderen met diabetes is het leuk om op feestelijke momenten mee te kunnen doen met de traktatie. Op onze website staan een aantal feestelijke en gezonde kindertraktaties. Kijk op diabetesfonds.nl/kindertraktaties

Zwangerschap



De adviezen in deze brochure gelden ook voor vrouwen met diabetes die zwanger zijn, en vrouwen met zwangerschapsdiabetes. Wel zijn de voedingsadviezen van de behandelend arts en diëtist leidend.

Ongeveer de helft van de vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad krijgt na een paar jaar diabetes type 2. Dit risico kun je verkleinen door gezond te eten, afvallen als je te zwaar bent, en genoeg te bewegen.

Meer over zwangerschap en diabetes:
diabetesfonds.nl/zwanger
diabetesfonds.nl/zwangerschapsdiabetes

Bij een te lage bloed-suiker, hypo

Heb je een te lage bloedsuiker, dus een hypo? Neem dan 15-20 gram koolhydraten in de vorm van snelle suikers, zoals zeven tabletten druivensuiker, of vier suikerklontjes, of een glas frisdrank (geen light!).

Meet als je kunt na een kwartier tot twintig minuten opnieuw de bloedsuiker. Is die nog steeds te laag (lager dan 4 mmol/l), dan moet je nog wat suiker eten. Net zolang totdat je bloedsuiker weer 4 mmol/l of hoger is.

Duurt het daarna nog een tijdje tot de volgende maaltijd, of ga je nog veel doen? Eet dan daarna ook nog iets met langzame koolhydraten, zoals een boterham.

Heb je vlak voor het eten een hypo?
Pak dan toch eerst iets met veel suiker. Het eten helpt namelijk niet snel genoeg. Is je bloedsuiker weer 4 mmol/l of hoger, en spuit je insuline bij de maaltijd? Spuit dan toch je gewone hoeveelheid, en niet minder.

Ramadan

Wil je meedoen aan de vastenmaand Ramadan, overleg dan altijd van tevoren met je (huis)arts en diëtist. Zij geven advies over je medicijnen en eten tijdens de vastenperiode en helpen je zo om je bloedsuiker goed te houden.



Meer weten?

Voor algemene vragen over diabetes:
diabetesfonds.nl

Wil je op de hoogte blijven van nieuws over diabetes, en speciale acties? Meld je aan voor de gratis e-mailnieuwsbrief van het Diabetes Fonds, via diabetesfonds.nl/edialoog

Wekelijks een lekker en gezond recept per e-mail? Meld je aan via:
diabetesfonds.nl/smaakmakers

Zin in iets lekkers, iets feestelijks of gewoon eens wat nieuws?
Zoek een recept op:
diabetesfonds.nl/recepten

Diabetesvereniging Nederland komt op voor jouw belangen.
dvn.nl of (033) 4630566

Vragen over voeding in het algemeen:
voedingscentrum.nl

Tip
Bij je huisarts of arts in het ziekenhuis kun je vragen om een verwijzing naar een diëtist. Die bekijkt samen met jou wat gezond is voor je, en ook wat bij jou past. Je kunt ook zelf een diëtist opzoeken, op www.dieetditdieetdat,nvdietist.nl of www.dcn.nu. Daar vind je diëtisten in jouw buurt. Er staat ook informatie bij over vergoeding door de verzekering.

Tip
Wekelijks een lekker en gezond recept per e-mail? Meld je aan via www.diabetesfonds.nl/smaakmakers

Tip
Zin in iets lekkers, iets feestelijks of gewoon eens wat nieuws?
Zoek een recept op
www.diabetesfonds.nl/recepten

Gezond eten met diabetes

Ons kookboek ‘Zin in lekker eten!’ is gebaseerd op actuele kennis uit betrouwbaar onderzoek, speciaal voor mensen met diabetes die zo gezond mogelijk willen blijven.

Met de recepten in dit boek zet u heerlijke gerechten op tafel waar iedereen – met of zonder diabetes – van geniet. Behalve vele recepten vind je ook persoonlijke ervaringen en tips.









Bestel eenvoudig het Diabetes Fonds-kookboek met lekkere en gemakkelijke gerechten!

- Geschikt voor mensen met en zonder diabetes.
- Bij elk recept staat de voedingswaarde per persoon (incl. koolhydraten).
- Met persoonlijke verhalen en tips.
- Meer dan 80 heerlijke recepten.
- Met de aankoop van dit kookboek steun je onderzoek naar een betere behandeling en genezing van diabetes!

Bestel nu het kookboek *Zin in lekker eten* voor slechts € 18,50 (excl. € 2,95 verzendkosten) via diabetesfonds.nl/kookboek of vul de antwoordkaart achter in deze brochure in en verstuur deze gratis naar het Diabetes Fonds.

Onderzoek heeft zin

Een lang en gezond leven is niet vanzelfsprekend voor 1 miljoen Nederlanders met diabetes. De ziekte steelt je gezondheid en toekomst, want diabetes leidt vaak tot andere problemen zoals blindheid en hart- en nierschade. Onacceptabel, vindt het Diabetes Fonds. Daarom werken we via onderzoek aan betere behandelingen en genezing, en oplossingen die het leven met diabetes gemakkelijker maken. Help je mee?

diabetesfonds.nl/helpen

Notities

Advies op maat is belangrijk. Hieronder is plaats voor jouw vragen of voor adviezen van een diëtist.

Deze brochure is gebaseerd op de officiële voedingsrichtlijn voor diabetes uit 2015 en de annex van oktober 2016. Beide zijn hier te vinden: www.zorgstandaarddiabetes.nl/extrapage/richtlijnen-diabeteszorg-en-preventie/. De NDF Voedingsrichtlijn diabetes is de officiële richtlijn voor zorgverleners betreffende diabetes en voeding. De richtlijn is uitgegeven door de Nederlandse Diabetes Federatie op basis van wetenschappelijk onderzoek door de Vrije Universiteit in Amsterdam, betaald door het Diabetes Fonds.

Copyright Diabetes Fonds, herziene uitgave oktober 2016

Deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen worden met voorafgaande toestemming van het Diabetes Fonds.

Tekst: Diabetes Fonds
Advies: diëtist Elise Kuipers, Stichting Diabetes and Nutrition Organization (DNO)
Vormgeving en drukwerk: IDD | www.idd.nu

Diabetes Fonds

Diabetes Fonds
Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort
(033) 462 20 55
www.diabetesfonds.nl
info@diabetesfonds.nl



Diabetes Fonds