

Diëtetiek
040 286 4050

Hier vind je informatie over wat diabetes is en wat het verband is tussen diabetes en voeding. Ook lees je hoe je in het dagelijks leven rekening kunt houden met de voedingsadviezen.

Wat is Diabetes Mellitus?

Diabetes Mellitus is een stofwisselingsstoornis. Vroeger noemden we dit ook wel suikerziekte. De oorzaak van diabetes is een tekort aan het hormoon insuline (= type 1) of een verminderde werking van insuline (= type 2). Het gevolg hiervan is een verhoogde bloedglucose (=bloedsuiker). Om te kunnen weten waar glucose vandaan komt, is het nodig iets te weten over de voeding.

Welke voedingsstoffen leveren energie?

Door te eten en te drinken krijgen we onze voedingsstoffen binnen. Een aantal voedingsstoffen leveren energie (= calorieën). Dit zijn:

- eiwitten
- vetten
- koolhydraten
- alcohol

Wat zijn koolhydraten?

Heb jij diabetes? Dan is het belangrijk om iets meer te weten over koolhydraten. Koolhydraten noemen we ook wel 'suikers'. Ze komen voor in verschillende voedingsmiddelen:

- Zetmeel, in o.a. brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten
- Melksuikers (=lactose) in o.a. melk, yoghurt, kwark
- Vruchtensuikers (=fructose), in o.a. fruit en vruchtensappen
- Suiker, in o.a. snoep, koek, gebak en zoete dranken
- Druivensuiker (=glucose), vaak in tabletvorm (dextro-energy)

Tijdens de spijsvertering in de maag en darmen worden de koolhydraten omgezet in glucose. Dit is de kleinste vorm waarin een koolhydraat voorkomt. Via de darmen komt glucose in jouw bloed terecht. Glucose wordt via het bloed naar de lichaamscellen vervoerd. Waar het gebruikt wordt als energiebron. Energie is nodig voor alle activiteiten van jouw lichaam, zoals ademen, bewegen, denken enzovoort.

Zonder insuline kan glucose de lichaamscel niet in. Insuline is een hormoon dat gemaakt wordt door de alvleesklier. Het werkt als een sleutel: insuline opent de deur van de lichaamscel, waardoor de glucose naar binnen kan. Bij Diabetes Mellitus gaat dit proces niet meer zoals het moet. Jouw alvleesklier maakt te weinig of geen insuline meer. Het kan ook zijn dat er wel insuline aanwezig is, maar dat de lichaamscellen er niet meer goed op reageren. De 'insulinesleutel' past niet goed in het 'slot' van de lichaamscel. In beide gevallen blijft glucose in jouw bloed achter en stijgt de bloedglucosewaarde.

Hoeveel koolhydraten mag je gebruiken?

Probeer koolhydraten zo goed mogelijk over de dag te verdelen om pieken in de bloedsuiker te voorkomen.

Wat is het doel van de behandeling

Door jouw diabetes te behandelen willen we de bloedglucose binnen normale grenzen houden en al te grote schommelingen te voorkomen. Jouw bloedglucose is goed als deze:

- voor de maaltijd tussen de 4 en 8 zit
- na de maaltijd beneden de 10 zit

Een goede instelling van de bloedglucose voorkomt klachten op korte termijn, zoals moeheid. Complicaties die je later kunt krijgen zijn: klachten aan jouw ogen, nieren, hart- en bloedvaten en zenuwen. Ook deze zijn op deze manier uit te stellen, of te voorkomen. Zorg er daarom voor dat het cholesterolgehalte in jouw bloed goed is. Hierdoor verklein je de kans op hart- en vaatziekten. Zorg er daarnaast voor dat jouw lichaamsgewicht goed is. Als je te zwaar bent kan de insuline namelijk niet goed werken.

Diabetes en gezonde voeding

Wat is een goede voeding? De basisvoeding voor iemand met diabetes is een gezonde voeding, zoals die voor iedereen geldt.

Gezond eten betekent:

- Eet gevarieerd. Zodat je alle voedingsstoffen die jouw lichaam nodig heeft binnen krijgt.
- Gebruik minder verzadigd vet. Kies voor op het brood en voor bakken/braden/frituren de zachte of vloeibare vetsoorten.
- Zet twee keer per week vis op het menu, waarvan maximaal één keer vette vis.
- Voldoende brood en aardappelen, maar ook rijst, pasta en peulvruchten zijn een ideale basis voor een gezonde voeding. Je kunt het beste volkoren producten gebruiken.
- Eet volop groente en max 200 gram fruit. Let hierbij wel op jouw persoonlijk voedingsadvies.
- Wees zuinig met zout voor een gezonde bloeddruk.
- Beperkt cholesterolrijke voeding.
- Drink minimaal 1,5 liter per dag. Gebruik niet teveel alcohol.
- Eet niet teveel. Een goed dagmenu bestaat uit drie maaltijden en niet meer dan drie tot vier maal iets tussendoor. Afhankelijk van de soort insuline die je spuit, kan het zijn dat je een tussendoortje nodig hebt.
- Suiker met mate. Suikervrije producten zijn niet nodig, in tegenstelling met wat men vroeger dacht.

Mag je suiker gebruiken?

Het algemene advies voor iedereen is om zo min mogelijk suiker te gebruiken. Suiker levert namelijk energie, en dit kan de kans op overgewicht vergroten.

Suiker vervangen door zoetstoffen?

Je kunt suiker vervangen door zoetstoffen. Ze zijn er in verschillende vormen: zoetjes, in vloeibare vorm en in poedervorm. Er zijn twee soorten zoetstoffen:

- Zoetstoffen die geen koolhydraten of energie leveren, zoals aspartaam, cyclamaat, sacharine, acesulfaam-k of stevia. Zij komen vaak voor in light-frisdrank en vruchtenyoghurt. Zij zijn ook verkrijgbaar als 'zoetjes', bijvoorbeeld Canderel, Hermesetas, Natrena, Sukretine of een eigen merk van drogist/supermarkt. Dit is een goede mogelijkheid als je diabetes hebt of op jouw gewicht wilt letten.
- Zoetstoffen die geen koolhydraten leveren, maar wel energie zijn: sorbitol, lactitol, mannitol, xylitol, maltitol en isomalt. Deze komen veel voor in producten zoals snoepgoed, koek, gebak en ijs. De meeste van deze producten kun je beter niet gebruiken. Zie verder onder diabetesproducten.

Diabetesproducten

Er worden nog steeds producten gemaakt speciaal voor mensen met diabetes. Bijvoorbeeld gebak, koek, chocolade, jam enzovoort. We raden je af om deze producten te gebruiken. Ze zijn niet nodig omdat je bij diabetes meestal alle 'gewone' voedingsmiddelen kunt gebruiken. Ook zit in diabetes- of suikervrije producten vaak veel verzadigd vet. De producten zijn in verhouding duur en minder smakelijk. Sommige van deze producten kunnen diarree en winderigheid veroorzaken. Producten die nog wel passen in de voeding bij diabetes zijn light frisdrank en suikervrije kauwgom.

Waarom zijn voedingsvezels goed?

Voedingsvezels zijn onverteerbare delen van plantaardige voedingsmiddelen. Je kunt het beste producten gebruiken waar veel voedingsvezels in zitten: groente, fruit, peulvruchten, volkorenproducten zoals volkoren- en roggebrood, en volkoren graanproducten, zoals volkoren macaroni, muesli en noten. Deze hebben een goede invloed op jouw bloedsuikergehalte na de maaltijd. Maar ook op het cholesterolgehalte van het bloed.

Welke vetten kun je gebruiken?

Het is belangrijk om op het vet te letten. Een voeding rijk aan verzadigd vet kan het cholesterolgehalte van het bloed verhogen. Hierdoor neemt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten toe. Ook kun je zwaarder worden door teveel vet eten. Dit heeft weer een ongunstig effect op jouw diabetes. Niet alleen de hoeveelheid vet is belangrijk voor het cholesterolgehalte, maar ook het soort vet. Er zijn twee soorten vetten: verzadigde vetten en onverzadigde vetten. De verzadigde vetten zijn de slechte vetten. Het is dus belangrijk dat je minder verzadigd vet eet.

Verzadigde vetten komen vooral voor in dierlijke producten, zoals:

- Vet vlees en vette vleeswaren
- Volle melk en melkproducten
- Volvette kaas
- Roomboter, gewone geharde margarine, geharde reuzel, bak-en braadvet, geharde frituurvet
- Snacks
- Gebak, koek, chocolade en kokos

De onverzadigde vetten zijn juist goed. Deze helpen het cholesterol in jouw bloed te verlagen. Onverzadigde vetten komen vooral voor in producten, zoals:

- Olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie, olijfolie, slaolie
- Dieetbak- en braadproducten. Dit zijn vaak de vloeibare soorten/vloeibaar frituurvet
- Dieethalvarine/dieetmargarine
- Vis
- Noten, pindakaas en avocado

Kies dus zoveel mogelijk magere of halfvolle producten. Vervang verder zo mogelijk producten met verzadigd vet door producten met onverzadigd vet. Eet een keer per week vis. Vis bevat vetzuren die de kans op hart- en vaatziekten verkleinen. Voor het verlagen van het cholesterolgehalte is het in de eerste plaats belangrijk dat je zo weinig mogelijk verzadigd vet in jouw voeding gebruikt.

Mag je alcohol gebruiken?

Het algemene advies is: drink met mate. Bij voorkeur drink je geen alcohol, maximaal 1 glas per dag.

Vitamines en mineralen die extra aandacht vragen

De hoeveelheid vitamines en mineralen die je per dag nodig hebt, is hetzelfde als het advies voor gezonde volwassenen. Het is erg belangrijk om voldoende variatie in jouw voeding aan te brengen.

Vitamine D

Heb je een donkere huidkleur, ben je zwanger of geef je borstvoeding, draag je een sluier, ben je een vrouw van boven de 50 of een man van boven de 70 jaar, of ben je chronisch ziek? Dan heb je meer kans op het krijgen van een tekort aan vitamine D. Het is belangrijk voor jou om voldoende vette vis, margarine, halvarine en bak- en braadproducten te gebruiken, want daar zit veel vitamine D in. Verder wordt onder invloed van zonlicht (UV straling) van april tot oktober, vitamine D gevormd in jouw huid. Ga daarom dagelijks minstens een kwartier overdag naar buiten en laat jouw hoofd en handen dan onbedekt. Jouw arts of diëtist kan jou adviseren over het gebruik van vitamine D supplementen.

Zout

Wanneer je minder zout gebruikt, kan dat een stijging van de bloeddruk voorkomen. Een al bestaande verhoogde bloeddruk bij diabetes (zoutgevoelige hoge bloeddruk) daalt bij minder zoutgebruik goed. Gebruik zo min mogelijk zout en zoute producten, zoals soep, snacks, chips,

zoutjes en kant -en klaar producten. Voeg bij de bereiding van de warme maaltijd minder keukenzout of zoute smaakmakers toe, zoals bouillonblokjes, ketjap en kant- en klaar kruidenmixen. Maak meer gebruik van kruiden. Zeezout, selderijzout, knoflookzout en uienzout bevatten net zoveel natrium als keukenzout. Gebruik maximaal zes gram zout per dag (is ongeveer 2400 mg natrium).

Waarom is bewegen goed?

Regelmatig wat extra lichaamsbeweging is goed voor iedereen. Door te bewegen gebeuren er in het lichaam positieve dingen:

- Insuline werkt beter. Daardoor verloopt de opname van glucose uit het bloed sneller en beter. Jouw bloedglucose daalt.
- Het zorgt ervoor dat je een goed lichaamsgewicht krijgt. Of je blijft een goed lichaamsgewicht houden.
- Het kan het cholesterolgehalte en jouw bloeddruk doen dalen.
- Het zorgt voor een goede bloedsomloop.
- Het werkt ontspannend. Het is het beste elke dag een half uurtje sportief bezig te zijn. Je bereikt al goede resultaten met: wandelen, trap lopen, tuinieren, fietsen, zwemmen of de stoep vegen. Het soort beweging hangt af van jouw interesse en de mogelijkheden.

Waarom is een goed gewicht belangrijk?

Heb jij een goed lichaamsgewicht? Dan is dat soms voldoende om ervoor te zorgen dat jouw bloedglucosegehalte weer beter wordt. Bij overgewicht is veel vet opgeslagen in de vetcellen. Dit vet zorgt ervoor dat de insuline minder goed haar werk kan doen. Naast een daling van de bloedglucose kan gewichtsvermindering ook het cholesterolgehalte en de bloeddruk laten dalen. Vermindering van het te veel aan vet rond jouw buik is het belangrijkste. Vermageringspillen, -poeders en -kuren hebben als belangrijkste nadeel dat jouw eetgewoonten niet verbeteren. Zodra je stopt met de kuur kom je snel weer aan. Jouw diëtist kan je advies en begeleiding geven bij het afvallen. Lukt het ondanks alle inspanningen niet om af te vallen, dan is het verstandig om tevreden te zijn met het gewicht dat je hebt. Zorg er dan voor dat je niet zwaarder wordt. Blijf in ieder geval wel proberen om zo gezond mogelijk te eten.

Welke informatie vind je op de verpakking?

Op de verpakking van een voedingsmiddel is allerlei informatie te vinden, die je kan helpen bij het maken van de juiste keuze.

De voedingswaarde

Bij de informatie over de 'voedingswaarde' kun je zien hoeveel calorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten het product levert. Meestal wordt dit per 100 gram of 100 ml van het voedingsmiddel vermeld. Je moet deze getallen dan nog omrekenen naar de hoeveelheid, die je van het product gebruikt.

De ingrediënten

In Nederland is de fabrikant verplicht om de ingrediënten ofwel de bestanddelen waar een voedingsmiddel van is gemaakt, op de verpakking te vermelden.

Hoe breng je variatie in jouw voeding?

Het 'voorbeelddagmenu bij diabetes' is jouw beginpunt. Je moet ervoor zorgen dat de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd ongeveer gelijk blijft aan die van jouw voorbeelddagmenu. In de volgende tabel vind je een van aantal voedingsmiddelen, door welk ander voedingsmiddel je het kunt vervangen. Deze voedingsmiddelen hebben ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten.

Wat kun je nemen in plaats van brood?

Product	Te vervangen door
1 snee brood (16 gram koolhydraten)	<ul style="list-style-type: none">• 1 snee wit-/bruin- of volkorenbrood• 1 snee krenten- of mueslibrood zonder amandelspijs• 2 beschuiten• 2 sneetjes knäckebröd of 2 crackers of 2 matses• 1 snee donker roggebrood of 1½ snee licht roggebrood• ½ broodje of ½ krentenbol• 1 snee ontbijtkoek zonder kandij/gember• 1 schaalte pap zonder suiker (250 ml)• 1 schaalte pap (150 ml) met 1 eetlepel suiker• 1 schaalte gewone vla (125 ml)• 1 glas melk (150 ml) met 3 eetlepels cornflakes• 1 glas drinkontbijt• 1 schaalte yoghurt (150 ml) met 1½ eetlepel muesli

Wat kun je nemen in plaats van melkproducten?

Product	Te vervangen door
1 glas halfvolle melk (150 ml = 6 gram koolhydraten)	<ul style="list-style-type: none"> • glas karnemelk (150 ml) • 1 schaaltje yoghurt (150 ml) • 1 schaaltje vruchtenyoghurt zonder suiker (150 ml) • 1 glas (zelfgemaakte) chocolademelk zonder suiker (150 ml) • 1 glas Yokidrink zonder suiker

Wat kun je nemen in plaats van aardappelen?

Product	Te vervangen door
2 aardappelen (100 gram = 16 gram koolhydraten)	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ grote lepel gare macaroni/spaghetti (± 75 gram) • 1 grote lepel gare rijst (± 50 gram) • 2 grote lepels gare peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, kapucijners etc.) (± 100 gram) • 1 grote lepel frites (± 50 gram)

Welke groente kun je gebruiken?

Product	Te vervangen door
---------	-------------------

- alle soorten groente
- bladgroente mogen licht gebonden worden
- rauwkost kun je vrij gebruiken
- appelmoes en andere compote met suiker kun je niet in plaats van groente gebruiken. Hiermee mag je wel het nagerecht vervangen.

Welke nagerechten kun je gebruiken?

Product	Te vervangen door
1 portie van 20 gram koolhydraten	<ul style="list-style-type: none"> • 1 schaaltje gewone vla (150 ml) • 1 schaaltje kant en klare vruchtenyoghurt of vruchtenkwark (150 ml) • 1 klein schaaltje gewoon ijs (2 bolletjes = 100 gram) • 1 schaaltje yoghurt (150 ml) met 1 eetlepel suiker of siroop • 1 schaaltje yoghurt zonder suiker (150 ml) met 2 eetlepels muesli • 1½ portie vers fruit (zie fruit) • 1 schaaltje gewone appelmoes, rabarber of andere compote (150 ml)

Welk fruit kun je gebruiken?

Product	Te vervangen door
---------	-------------------

- 1 kinder appel
- 1 kleine peer
- 1 sinaasappel/grapefruit
- 1 grote perzik
- 7 verse abrikozen
- 2 nectarines
- 2-3 mandarijnen
- ½ grote banaan of 1 kleine banaan
- 3-4 pruimen
- 1 schijf verse ananas
- 100 gram aalbessen/frambozen/aardbeien met 2 theelepels suiker
- 2 kiwi's
- 2 schijven suikermeloen, netmeloen of watermeloen
- 1 schaaltje aardbeien (300 gram)
- 1 schaaltje kersen/bessen/bramen (200 gram)
- 10 druiven
- ½ schaaltje gewone compote of appelmoes (100 gram)
- 1 glas ongezoet vruchtensap (150 ml)

Welke producten hebben geen invloed op jouw bloedsuiker?

Maaltijd	Gebruik bij voorkeur
Broodbeleg (0 gram koolhydraten)	<ul style="list-style-type: none"> • Magere vleeswaren, bijvoorbeeld: casselerrrib, fricandeau, kipfilet, achterham, rosbeef, lever (max 1x per 14 dagen), rookvlees, tong • Vis, schaal- en schelpdieren, bijvoorbeeld: garnalen, krab, kreeft, tonijn, gestoofde of gekookte vis • 20+/30+/40+ (smeer)kaas • Pindakaas • Ei
Warme maaltijd: <ul style="list-style-type: none"> • Vlees, vis en gevogelte (0 gram koolhydraten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kies bij voorkeur voor de magere soorten zoals: magere runderlappen, rundergehakt, biefstuk, tartaar, rosbeef, ossenhaas, rundertong, mager kalfsvlees, mager paardenvlees, mager lamsvlees, varkenshaas, varkensoester, varkensfricandeau, magere hamlappen, varkensfilet, varkenslever of nier (max. 1x per 14 dagen), haaskarbonade, kip en ander gevogelte zonder vel.

Maaltijd	Gebruik bij voorkeur
Warme maaltijd: <ul style="list-style-type: none"> • Vis, schaal- en schelpdieren (0 gram koolhydraten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kabeljauw, schol, schelvis, koolvis, makreel, zalm, haring, tonijn, stokvis, tarbot, tong, wijting, krab, kreeft, garnalen. Deze laatste mag je maximaal 1x keer per 14 dagen gebruiken.

Vlees, vis en gevogelte steeds ongepaneerd bakken, bij voorkeur in weinig vloeibaar bak- en braad of olie.

Vrij toegestaan (0 gram koolhydraten)

- Light frisdrank, zoals Rivella, Coca Cola Light, Sinas Light (max. 3 glazen)
- Bronwater, zoals Spa Rood, Spa Blauw. Sourcy
- Koffie en thee zonder suiker. Hier mag je halfvolle koffiemelk en/of zoetjes in doen
- Rauwkost, zoals tomaat, sla, komkommer
- Bouillon en heldere soep zonder bindmiddel/vermicelli
- Tomaten- en groentesap

Koolhydraatarm dieet

Sinds een aantal jaar wordt veelvuldig gesproken over het koolhydraatarme dieet of het ketogene dieet. Hierbij verminder je de inname van koolhydraten met soms wel 90%. Dit kan grote gevolgen hebben voor jouw medicatiegebruik. Het advies is daarom om informatie in te winnen bij de diabetesverpleegkundige/internist en diëtist alvorens dit zomaar te starten. Een goede begeleiding is hierbij essentieel.

Heb je nog vragen?

Voor meer informatie kun je contact opnemen met de **afdeling Diëtetiek**, telefoon 040 - 286 40 50. Je kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur. Je kunt ook mailen naar: dietetiek@st-anna.nl.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die-031-voedingsadviezen-bij-diabetes-mellitus/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE031
21-12-2022