

Voedingsadviezen bij diabetes mellitus

Wat is diabetes mellitus?

Er is bij u diabetes mellitus vastgesteld. Uw arts of verpleegkundige heeft uitgelegd wat dit is. Bij diabetes is de hoeveelheid glucose (“suiker”) in het bloed te hoog. Dit komt door een tekort aan insuline of een minder goede werking van insuline. Insuline zorgt ervoor dat glucose uit het bloed wordt opgenomen door de cellen in het lichaam.

Een goede voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling van diabetes. In deze brochure krijgt u informatie over goede voeding bij diabetes mellitus.

Waarom is gezond eten extra belangrijk bij diabetes?

Diabetes mellitus vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Om deze kans te verlagen wordt er extra gelet op uw cholesterol, bloeddruk en gewicht. Gezond eten helpt uw cholesterol, bloeddruk en gewicht goed te houden of te verlagen.

Wat is een goede voeding bij diabetes mellitus?

Het dieet bij diabetes is een gezonde voeding, met extra aandacht voor koolhydraten.

- Een gezonde voeding is voor iedereen goed. Bij diabetes is gezond eten extra belangrijk. Een gezonde voeding bij diabetes bevat gemiddeld (voor volwassenen): 4-8 sneetjes (volkoren)brood
- 4-5 aardappelen of (volkoren) graanproducten (zoals zilvervliesrijst, volkorenpasta)
- 250 gram groente (= 5 groentelepels)
- 2 stuks fruit
- 2-3 porties zuivel en 2 plakken (40 g) kaas
- 1 portie (mager) vlees, vis, kip, ei of peulvruchten (vis: minimaal 1x per week,)
- 40-65 gram dieethalvarine, (vloeibare) margarine of olie
- 25 g ongezouten noten
- 1,5-2 liter vocht

Daarnaast is het belangrijk om niet teveel zout te gebruiken: maximaal 6 gram per dag

Hoeveel u nodig heeft is afhankelijk van leeftijd, geslacht en activiteit. Op de website van Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) kunt u vinden wat voor u goede hoeveelheden zijn.

Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmeel, melksuiker (lactose), vruchtensuiker (fructose), suiker (sacharose) en druivensuiker (glucose). Koolhydraten leveren het lichaam energie, nodig om te leven. Alle koolhydraten worden omgezet in glucose, en komen als bloedglucose in het bloed.

Waar komen koolhydraten in voor?

Zetmeel komt vooral voor in melige producten zoals brood, aardappelen, rijst, pasta, meel en peulvruchten. Suikers komen onder andere voor in suiker, honing, snoep, frisdrank, gebak en koek. In fruit komt vruchtensuiker (fructose) voor en in melk melksuiker (lactose). In de bijlage vindt u een kort overzicht met koolhydraatgetallen.

Moet ik minder koolhydraten eten bij diabetes?

Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof. Ze leveren uw lichaam energie, nodig om te leven. In een goede voeding leveren koolhydraten minstens de helft van de hoeveelheid energie die u dagelijks nodig hebt. Alle koolhydraten worden bij de vertering afgebroken tot glucose.

Bij diabetes moet de dagelijkse hoeveelheid koolhydraten afgestemd zijn op uw persoonlijke behoefte en de hoeveelheid medicijnen. U hoeft koolhydraten dus niet te vermijden of beperken. Beperk wel de sterk geraffineerde (witte) producten en suikers.

Als u wilt afvallen, of als uw glucosewaarden sterk wisselen, kan een koolhydraatbeperkt dieet wel zinvol zijn. Doe dit altijd in samenspraak met uw arts, diabetesverpleegkundige en diëtist.

Hoe kan ik mijn dieet en mijn medicatie op elkaar afstemmen?

Gebruikt u mix-insuline of tabletten? Dan is het belangrijk de koolhydraten goed te verdelen over de dag. Uw diëtist kan u een persoonlijk dieetadvies geven. Zorg ervoor dat de hoeveelheid koolhydraten per eetmoment ongeveer gelijk is aan uw dieetadvies.

Waarom is een gezond gewicht zo belangrijk bij diabetes?

Insuline werkt minder goed bij een hoog lichaamsgewicht. Vooral bij vetophoping in en rondom de buik worden de cellen minder gevoelig voor insuline. Als uw gewicht goed is, houd dit dan zo. Is uw gewicht te hoog, probeer dan af te vallen. Enkele kilo's afvallen kan de bloedglucosewaarden al verbeteren. Uw diëtist bespreekt welk gewicht goed voor u is en hoe u uw eetpatroon kunt aanpassen om af te vallen. Bespreek vooraf met uw arts of uw medicijnen aangepast moeten worden als u bewust minder eet en afvalt.

Is alcohol toegestaan bij diabetes?

Matig gebruik van alcohol is toegestaan bij diabetes. Maar: alcohol kan uw bloedglucosewaarde sterk en onvoorspelbaar ontregelen. U beperkt dit risico door er iets bij te eten, en vaker te meten. De glucosewaarde daalt enkele uren na het drinken van alcohol. Meet daarom extra voordat u naar bed gaat, en neem iets te eten met koolhydraten (bijvoorbeeld een snee brood). Bespreek met uw arts of alcohol toegestaan is bij uw medicatie.

Kan ik sporten met diabetes?

Sporten is gezond, juist met diabetes! Bewegen verlaagt de glucosewaarde. Maar ook het gewicht, cholesterolgehalte en de bloeddruk verlagen door meer beweging. Als u meer gaat

bewegen hebt u misschien extra koolhydraten nodig. Of moet uw medicatiedosis (zoals insuline) verlaagd worden. Overleg hierover met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist.

Ik wil meer bewegen, maar hoe begin ik?

Bent u nu niet actief? Of bent u beperkt in wat u kunt? Vraag dan advies aan een fysiotherapeut of trainer, en bouw rustig op.

Er zijn veel manieren om in beweging te zijn. Kies een vorm die u leuk vindt. Zo houdt u het ook vol. Samen is bewegen nog leuker. Kent u iemand die ook meer wil bewegen? Spreek af samen te gaan! Of zoek een beweegmaatje via een site zoals:

[WebShareHyperlinkLoader.ashx?target=http%3a%2f%2fwww.beweegmaatje.nlhttp://www.sportpartner.nl](http://www.beweegmaatje.nl).

Meer informatie en tips over meer bewegen:

www.30minutenbewegen.nl

www.beweegkuur.nl

Waar vind ik een diëtist?

Wordt u voor uw diabetes behandeld in Amsterdam UMC?

Vraag uw internist om een verwijzing, u wordt dan opgeroepen voor een afspraak bij de diëtist in Amsterdam UMC.

Wordt uw diabetes gecontroleerd door de huisarts?

Vraag dan een verwijzing naar de diëtist waarmee hij/zij samenwerkt. U kunt ook zelf een diëtist zoeken via de site van de NVD (<http://www.nvdietist.nl>) of de DCN (<http://www.dcn.nu>).