

Eerste hulp bij Diabetes mellitus

Algemene eerste adviezen

U heeft net te horen gekregen dat u diabetes heeft en dat u bloedglucosewaarde te hoog is. In deze folder leggen wij kort uit wat dit betekent en welke eerste adviezen voor de komende week van belang zijn.

Normaal gesproken zorgt ons lichaam ervoor dat er nooit te veel of te weinig bloedglucose in het bloed aanwezig is. Wanneer iemand diabetes heeft, gebeurt dat niet meer vanzelfsprekend. Een ander woord voor bloedsuiker is bloedglucose. Om de bloedglucose op het juiste peil te houden, maakt het lichaam het hormoon insuline aan.

Bij diabetes is het bloedglucosegehalte te hoog doordat er onvoldoende insuline wordt aangemaakt of doordat het lichaam ongevoelig is geworden voor de insuline. Om de bloedglucose te verlagen of goed te houden zijn goede voeding, beweging en medicatie zoals tabletten en/of insuline belangrijk.

Wat kunt u op dit moment zelf doen om de bloedglucose te verlagen?

Het advies bij diabetes wordt altijd individueel vastgesteld en is van diverse factoren afhankelijk, onder andere van het type diabetes, de leeftijd, de medicatie. De belangrijkste adviezen waarmee u de bloedglucose kunt verlagen, zijn:

- vermijd zoveel mogelijk de suikerrijke producten zoals frisdrank, vruchtensap, snoep, koek, chips, gebak, zoet broodbeleg;
- drink extra water. Het lichaam heeft bij een hoge bloedglucose meer vocht nodig en water drinken helpt mee de bloedglucose te verlagen;
- eet drie gezonde maaltijden per dag, bestaande uit volkoren producten, groenten en fruit, zuivelproducten, vlees of vis, hartig broodbeleg, gezonde vetten zoals olijfolie en dieetboter;
- beweeg voldoende, want hierdoor verbrandt u meer en wordt het lichaam gevoeliger voor insuline waardoor de bloedglucose daalt. Beweging hoeft niet altijd te bestaan uit sporten, ook een wandeling, fietsen, huishoudelijke klussen hebben een positief effect op de bloedglucose.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose. Glucose komt in het bloed terecht. We noemen het dan bloedglucose.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor onder andere:

- vruchtensuiker: dit zit onder meer in fruit, vruchtenmoes, vruchtensappen en gedroogd fruit (bijvoorbeeld rozijnen, krenten, gedroogde appeltjes, pruimen, abrikozen en vijgen);
- melksuiker: dit zit bijvoorbeeld in melk, karnemelk, chocomelk, yoghurt, vla, kwark en pudding;
- zetmeel: dit zit onder andere in brood, aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten (bijvoorbeeld alle soorten bonen, groene erwten, kapucijners en linzen) en granen (bijvoorbeeld tarwe, rogge, haver, gerst, rijst en maïs);
- toegevoegde suikers: deze zitten in frisdrank, snoep, koek, gebak en zoet broodbeleg.

Hoeveelheid koolhydraten

Op de meeste verpakkingen en etiketten staat vermeld hoeveel gram koolhydraten het voedingsmiddel bevat.

De volgende voedingsmiddelen bevatten *weinig tot geen koolhydraten*: groenten, kaas, vlees, vis, ei, noten en pinda's, olijven, boter, olie. Deze voedingsmiddelen verhogen niet of nauwelijks de bloedglucose.

Persoonlijk advies

Het advies over het gebruik van koolhydraten is persoonlijk en afhankelijk van onder andere uw lichaamsgewicht, uw activiteitenpatroon en de diabetesmedicatie. Bij gebruik van tabletten en/of langwerkende insuline is met name regelmatig eten en een goede verdeling van de koolhydraten van belang. Bij het gebruik van kortwerkende insuline is het van belang dat de dosering wordt afgestemd op uw eigen voedingsgewoonten.