

Adviezen over het aanpassen van de hoeveelheid insuline rondom een maaltijd

Deze informatie is bedoeld voor diabetespatiënten die kortwerkende (maaltijd)insuline gebruiken. Dat kunnen mensen met type 1 diabetes of type 2 diabetes zijn, met een 4 x daags insulineschema of een insulinepomp. Voor de ene maaltijd kan meer insuline nodig zijn dan voor de andere. In deze folder wordt uitgelegd hoe u hiermee kunt leren variëren.

Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten is een verzamelnaam van zetmeel en suikers. Zetmeel zit in melige gerechten, zoals aardappelen, rijst, pasta, brood en bloem. Suiker zit in gezoete voedingsmiddelen, zoals in snoep, frisdranken, honing, koek, gebak en ijs. Ook melk en fruit bevat koolhydraten. In melk zit melksuiker. In fruit en vruchtensap zit fruitsuiker. Alle koolhydraten verhogen het bloedglucose. U heeft hier insuline bij nodig. Vet en eiwit verhogen het bloedglucose niet.

Kan ik mijn insulinedosering aanpassen aan mijn maaltijd?

Bij een vast insulineschema gebruikt u een vaste hoeveelheid koolhydraten per maaltijd. Zo voorkomt u schommelingen in uw bloedglucose. Bij een flexibel spuitschema kunt u uw insuline aanpassen aan de samenstelling van de maaltijd. Bij meer koolhydraten gebruikt u meer insuline. Bij minder koolhydraten kunt u minder insuline spuiten.

Hoe weet ik hoeveel koolhydraten in mijn maaltijd zitten?

Er zijn tabellen met koolhydraatgetallen, zoals de 'Eettabel' en 'Kijk op koolhydraten'. U kunt ook 'Mijn Eetmeter' gebruiken (via internet of als App), of een speciale App voor diabetes, zoals de 'Koolhydraatkenner' en 'HelpDiabetes'.

Op een verpakking staat ook vaak informatie over koolhydraten en suikers. Zetmeel en suiker worden allebei afgebroken tot glucose. Kijk daarom naar de hoeveelheid koolhydraten. Verpakkingen vermelden vaak informatie per 100 gram onbereid product. Soms ook per portie en/of bereid. Kijk daarom goed hoeveel u ervan eet. Pas dan weet u hoeveel koolhydraten dat zijn. De ene maaltijd is de andere niet. Aardappelen bevatten ongeveer 17 gram koolhydraten per 100 gram. Dat is de helft van rijst. Bij een gemiddeld bord stampot (zo'n 50 gram koolhydraten) is dus minder insuline nodig dan bij een bord nasi goreng (bijna 100 gram koolhydraten). Weeg ook eens hoeveel er op uw bord ligt. Zo leert u inschatten hoe groot uw portie is. U kunt dan beter beoordelen hoeveel koolhydraten u eet. Na verloop van tijd weet u dit wel voor de meeste producten. Controleer af en toe of u uw portie nog goed inschat.

Let op! Er kan een groot verschil zitten tussen een onbereid en een bereid product. Witte rijst bevat zo'n 78 gram koolhydraten per 100 gram. Na het koken weegt 100 gram rijst 225-250 gram (het neemt water op). Eet u 100 gram gekookte rijst, dan zit daar zo'n 32 gram koolhydraten in.

Hoeveel insuline is nodig bij mijn maaltijd?

Met uw arts, diabetesverpleegkundige en diëtist spreekt u af hoeveel insuline u nodig heeft bij een bepaalde hoeveelheid koolhydraten. Dit is de koolhydraat: insuline-ratio (KIR). U kunt dan ook berekenen hoeveel insuline u nodig heeft bij uw maaltijd.

Neemt u binnen 2-3 uur na de insulinedosis een tussendoortje, dan kunt u die 'meespuiten'. De kortwerkende insuline werkt namelijk 3-4 uur. Let op dat u dit tussendoortje dan wel neemt! Anders wordt de glucosewaarde mogelijk te laag.

Snelle en langzame koolhydraten

Er zijn snelle en langzame koolhydraten. Suikers en geraffineerde, vezelarme producten (wit brood, witte rijst) geven een snelle glucosestijging. Vooral als suiker opgelost is, zoals suiker in de thee, koffie, limonade of frisdrank met suiker. Volkorenbrood, zilvervriesrijst en volkoren pasta geven een langzamere stijging. Dit komt door de vezels, die zorgen voor een langzamere vertering. Sommige gerechten worden heel langzaam verteerd, zoals peulvruchten (bruine en witte bonen, kapucijners, kikkererwten, linzen), gefrituurde gerechten en (oven) gerechten met room of kaas (pizza, lasagne). De glucosestijging komt dan later na het eten. Soms is het dan nodig om de insuline ook later toe te dienen. De snelheid van verteren is niet bij iedereen hetzelfde. Overleg met uw arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist hoe u uw insulinedosering hierbij kunt aanpassen.

Een insulinepomp heeft een verlengde afgifte-functie voor de gerechten die langzamer verteren. Uw diabetesbehandelaars kunnen u vertellen hoe en wanneer deze te gebruiken.

Hoef ik dan niets te spuiten bij producten zonder koolhydraten?

Producten zonder koolhydraten hebben bijna geen invloed op de glucosewaarde. Meestal is er dan geen insuline nodig.

Producten die (bijna) geen koolhydraten bevatten zijn:

- Koffie en thee zonder suiker
- Water, mineraalwater zonder smaakje
- Light frisdranken en light limonades met < 5 kcal/ 100 ml.
- Vlees, vis en kip (ongepaneerd en niet gemarineerd)
- Ei, tahoe/ tofu
- Noten
- Kaas en vleeswaren
- Rauwkost (behalve wortel, bonen/ erwten, bieten en mais).
- Olijven
- Tafelzuur zonder suiker (augurk, zilverui)
- Margarine, halvarine, olie, bak- en braadvet

Let op: als u een strikt koolhydraatbeperkt dieet volgt, maakt het lichaam zelf glucose uit eiwitten en vetten. U heeft dan wel insuline nodig bij de maaltijden.

Bedenk dat producten zonder koolhydraten wel calorieën kunnen leveren. Een blokje kaas of een stukje worst bevat eiwitten en vetten, en ook veel zout. Bespreek met uw diëtist wat goede tussendoortjes voor u zijn als u (ook) op uw gewicht, bloeddruk of cholesterol moet letten.