

Voeding bij diabetes mellitus

Inhoudsopgave

- Wat is diabetes?
 - o Doel van de behandeling
- Voedingsadviezen
 - o Koolhydraten
 - o Maaltijdverdeling
 - o Zoetstoffen en suikervrije producten
 - o Vet
 - o Zout
 - o Alcohol
- Variatielijst
 - o Broodmaaltijd
 - o Warme maaltijd
 - o Versnaperingen
 - o Vrij te gebruiken
 - o Feestelijke gelegenheden
- Algemene adviezen
 - o Hypo
 - o Hyper
 - o Ziekte
 - o Gewicht
 - o Beweging
- Meer weten

Wat is diabetes?

Diabetes (ook wel suikerziekte genoemd) is een aandoening waarbij het bloedglucose (bloedsuikerwaarde) niet meer binnen de normale waarden wordt gehouden. Dit heeft te maken met insuline. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier wordt gemaakt. Het zorgt ervoor dat de glucose vanuit het bloed de cellen in gaat. Bij diabetes wordt er te weinig insuline geproduceerd door de alvleesklier en/of de insuline werkt niet goed. Hierdoor wordt de bloedglucosewaarde te hoog.

Mensen met diabetes hebben daarbij dikwijls te veel cholesterol en andere vetten in het bloed. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Het lichaam maakt zelf cholesterol onder invloed van vet, vooral verzadigd vet, uit de voeding.

Diabetes is (nog) niet te genezen. Door een goede behandeling is een gewoon en actief leven echter heel goed mogelijk.

Doel van de behandeling

Bij diabetes is het belangrijk om een normale bloedglucosewaarde te hebben.

Een bloedglucose tussen de 4 en 7 vóór de maaltijd wordt als goed beschouwd.

Ongeveer 1½ uur ná de maaltijd moet de bloedglucose het liefst onder de 9 blijven.

De hoeveelheid verzadigd vet moet in de voeding worden beperkt en de hoeveelheid onverzadigd vet verhoogd, dit kan bijdragen aan te hoog cholesterolgehalte in het bloed te voorkomen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Het is belangrijk om diabetes te behandelen, om

- acute klachten weg te nemen
- ernstige complicaties op langere termijn te vertragen en/of te voorkomen.

Het gaat hierbij om beschadigingen aan hart en bloedvaten, nieren, ogen, voeten en zenuwen.

Voedingsadviezen

Koolhydraten

Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmeel, melksuiker, vruchtensuiker, druivensuiker en gewone suiker. Denk hierbij aan aardappels, rijst, pasta's, brood, melk(producten), fruit, sap, groente en producten met suiker zoals frisdrank, zoet broodbeleg, gebak, koek of een suikerklontje.

Teveel suiker is niet goed, dat geldt voor iedereen. Het moet dus wel op de juiste manier worden gebruikt.

Uw diëtist kan u daarin adviseren.

Maaltijdverdeling

De verdeling van het eten is afhankelijk van de eventuele medicijnen (tabletten/insuline) die u gebruikt voor uw diabetes.

Bij het gebruik van tabletten en/of 1- 2x daags insuline of als u nog geen medicijnen nodig heeft is de maaltijdverdeling van belang.

Verdeel uw maaltijden regelmatig over de dag. Een goede voeding bestaat uit een ontbijt, broodmaaltijd en warme maaltijd. Het kan noodzakelijk om op tijd een tussendoortje te gebruiken.

Bij het gebruik van 4x daags insuline ligt de nadruk op het eten in de hoofdmaaltijden en is het vaak niet nodig/gewenst om tussendoortjes te gebruiken. Over het gebruik van tussendoortjes kan uw diëtist u adviseren.

Zoetstoffen en suikervrije producten

Ter vervanging van suiker zijn er verschillende soorten zoetstoffen.

Zoetstoffen zijn stoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om ze zoeter te maken. Deze zoetstoffen hebben geen invloed op het bloedglucosegehalte.

Koffie en thee kunt u drinken zonder suiker. Indien u de zoete smaak mist mag u gebruik van een zoetje.

Er zijn extensieve en intensieve zoetstoffen.

Extensieve zoetstoffen zijn polyolen, zijn vaak toegevoegd aan producten speciaal voor diabetici, zijn ongeveer even zoet als suiker, leveren net zoveel calorieën als suiker en hebben geen effect op het bloedglucose.

De smaak lijkt erg op die van suiker en ze hebben geen bijmaak, in tegenstelling tot de meeste intensieve zoetstoffen.

Bekende polyolen zijn sorbitol, xylitol en isomalt. De polyolen kunnen winderigheid, buikpijn en diarree veroorzaken.

Intensieve zoetstoffen zijn 50 tot 500 keer zoeter dan suiker, leveren geen of nauwelijks calorieën en hebben geen effect op het bloedglucose. Ze kunnen een bijmaak hebben.

Bekende zoetstoffen zijn aspertaam, saccharine, acesulfaam-K, cyclamaat, stevia.

De meeste intensieve zoetstoffen zijn synthetisch gemaakt, stevia echter niet.

Aspertaam is de enige zoetstof die niet verhit kan worden en dus niet geschikt om mee te koken of bakken.

Er zijn producten verkrijgbaar waaraan geen (extra) suiker is toegevoegd of waarin suiker is vervangen door een zoetstof.

Voorbeelden van voedingsmiddelen met toegevoegde zoetstof zijn licht frisdranken, vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suiker en limonadesiroop met 0% suiker.

Gezien de veiligheid van zoetstoffen wordt aangeraden niet meer dan 1 liter per dag te gebruiken van dranken gezoet met intensieve zoetstoffen. Van zoetjes met de zoetstof cyclamaat mogen maar 10 zoetjes per dag worden gebruikt. Suikervrije kauwgum is bij normaal gebruik toegestaan.

Het gebruik van zogenaamde producten speciaal voor diabetici zoals suikervrije chocolade, gebak en drop is niet nodig. Soms bevatten zij minder koolhydraten (maar zijn meestal niet koolhydraatvrij), maar zijn ze dikwijls erg vet. Daarnaast zijn deze producten vaak ook een stuk duurder en de gebruikte zoetstoffen kunnen soms al bij gebruik van kleine hoeveelheden darmklachten geven.

Er zijn ook voedingsmiddelen die worden gezoet met fructose. Fructose heeft weinig effect op het bloedglucose maar levert wel calorieën. Er zijn echter aanwijzingen dat teveel fructose niet goed is voor het lichaam.

U mag gebruik maken van gewone producten met suiker.

Bespreek met uw diëtist hoe u producten met suiker op een verantwoorde manier kunt inpassen in uw voeding.

Vet

Vet is nodig in de voeding, het levert energie, vitamines en geeft een gevoel van verzadiging. Te veel vet is voor niemand goed.

Er zijn verschillende soorten vet:

- onverzadigd vet = 'goed' vet
- verzadigd vet = 'slecht' vet

Het is belangrijk om minder verzadigd vet te gebruiken omdat dit cholesterolverhogend kan werken.

Het is ook belangrijk om voldoende onverzadigd vet te gebruiken.

In de productkeuze die verder in deze folder staat wordt geadviseerd rekening te houden met de vetsamenstelling.

Bij de bereiding van de warme maaltijd is het belangrijk om te kiezen voor een vloeibaar bak- en braadproduct en/of olie. Voor het besmeren van uw brood is de beste keus een dieethalvarine of dieetmargarine.

Zout

De meeste mensen gebruiken te veel zout. Een onderdeel van zout is natrium.

In veel gevallen zal iemand met diabetes worden aangeraden om het zoutgebruik (de hoeveelheid natrium) te beperken. Minder zoutgebruik kan een gunstig effect hebben op de bloeddruk, nierfuncties en kan een ondersteuning zijn voor de werking van medicijnen.

Dit betekent dat u beter geen zout kunt toevoegen bij de bereiding van de warme maaltijd en geen kant-en-klare kruidenmengsels moet gebruiken (deze bevatten ook zout).

Daarnaast is het belangrijk om het gebruik van kant-en-klare producten te beperken.

Als u toch zout wilt gebruiken kies dan voor een zout met minder natrium.

Er zijn speciale zoutsoorten te koop bij de supermarkt met 60%-70% minder natrium zoals JoZo Bewust of LoSalt. Bespreek met uw diëtist of u dit mag gebruiken.

Wees voorzichtig met het gebruik van drop, af en toe een dropje kan geen kwaad. Gebruik liever geen laurierdrop.

Alcohol

Het is voor iemand met diabetes niet verboden om gebruik te maken van alcoholische dranken. Vraag, voordat u alcohol gaat gebruiken, aan uw arts of apotheker of dat kan in combinatie met de medicijnen die u gebruikt.

Drink niet meer dan 1-2 glazen alcoholische drank op een dag en liefst niet elke dag.

Alcohol levert nl. flink wat calorieën en kan uw bloedglucosewaarde ontregelen. Alcoholgebruik kan een grotere kans geven op het ontstaan van een te lage bloedglucosewaarde wat uren na gebruik kan optreden.

Controleer uw bloedglucosewaarde, als u 's avonds alcohol heeft gedronken, voor het slapen gaan. Is het onder de 8, neem dan iets te eten/drinken met koolhydraten om te voorkomen dat u in de nacht een hypo krijgt. Doet u niet aan zelfcontrole, bespreek dan met uw diabetesverpleegkundige en/of diëtist wat u het beste kunt doen.

Variatielijst

Indien voedingsmiddelen invloed hebben op de bloedglucose (het bevat dan koolhydraten) worden er vervangingsmogelijkheden gegeven (in plaats van).

Broodmaaltijd

Brood

In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

- 1 snee roggebrood
- 1 snee krentenbrood zonder spijs
- 1 plak ontbijtkoek
- ½ bolletje of ½ krentenbol
- 2 beschuiten
- 2 knäckebröd
- 3 sneetjes stokbrood
- 1 croissant (pas op: bevat veel verzadigd vet)
- 1 liga, evergo, sultana
- 1 klein schaalpje pap
- 1 klein schaalpje vla (1 dl) met suiker
- 1 schaalpje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli of 2 eetlepels corn flakes of rice krispies
- 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap

Margarine

Besmeer brood dun met dieethalvarine of dieetmargarine.

Broodbeleg

Gebruik bij voorkeur de magere soorten en beleg uw brood dun.

- Vleeswaren
 - o achterham
 - o casselerrib
 - o filet americain
 - o fricandeau
 - o kalkoenham
 - o kipfilet, kiprollade
 - o magere rollade
 - o rauwe ham
 - o rookvlees (licht gezouten)
 - o rosbief
 - o schouderham
- Kaas
 - o gebruik bij voorkeur 40+, 30+ of 20+ kaas en smeerkaas
 - o magere kwark, Hüttenkäse, cottage cheese
- Ei
 - o gebruik niet meer dan 3 eieren in de week

- Zoet beleg
 - o zoet beleg met suiker is toegestaan (indien dit op uw voorbeeld dagmenu staat of vraag het aan uw diëtist)

Melkproducten

In plaats van 1 glas halfvolle melk kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk
- 1 schaaltje magere yoghurt of magere kwark
- 1 glas magere of halfvolle chocolademelk (zonder toegevoegde suiker)
- 1 glas magere drinkyoghurt (zonder toegevoegde suiker)
- ½ glas magere of halfvolle chocolademelk met toegevoegde suiker
- ½ glas magere drinkyoghurt met toegevoegde suiker

Vrij toegestaan broodbeleg

- een paar aardbeien zonder suiker
- verse groente
- groentespread
- sandwichspread
- pindakaas

Warme maaltijd

Soep

Het gebruik van magere bouillon, als voorgerecht, bereid met mager vlees, vis of kip en kruiden is toegestaan.

Als vulsel kunt u gebruiken:

- alle soorten groenten
- verse kruiden
- mager vlees, kip en vis
- tomatenpuree

De soep mag licht worden gebonden met vermicelli, rijst of bloem.

Vlees

Maak gebruik van magere vleessoorten (bijv. tartaar, rundervink, mager hamlapje, biefstukje, kip zonder vel).

Gepaneerd vlees, ragout en vegetarische vleesvervanging bevatten koolhydraten.

Uw diëtist kan u hierin adviseren.

Vis

Eet 2 maal per week vis, waarvan bij voorkeur één keer vette vis (bv. zalm, haring, makreel). Vis kan bij de warme maaltijd, maar ook als lunchgerecht, tussendoortje of op een toastje gegeten worden.

Jus

Het gebruik van magere jus is toegestaan. Magere jus kunt u maken door na de vleesbereiding water toe te voegen, en de vetlaag (na afkoeling) af te scheppen.

Aardappelen

In plaats van 2 aardappelen kunt u nemen:

- 3 aardappelpefels aardappelpuree
- 1 aardappelpefel gare rijst
- 1½ aardappelpefel gare macaroni, spaghetti of mie
- bij uitzondering 1 aardappelpefel gebakken aardappelen of patat frites
- 1 snee brood of 3 stukjes stokbrood

Groenten

U mag ruim gebruik maken van groenten en rauwkost.

Appelmoes, rabarber en stoofperen vallen niet onder de groenten (zie hiervoor de nagerechten).

Eenpansgerechten

In plaats van 2 aardappelen, vlees en groente kunt u nemen:

- 1½ bord zelfbereide erwten-, linzen- of bruine bonensoep
- 4 aardappelpefels chili con carne, macaronischotel of stampot
- 2 aardappelpefels bami of nasi
- 1 pannenkoek
- 1/4 pizza

Nagerecht

In plaats van een schaalje magere yoghurt/kwark met een portie fruit kunt u nemen:

- schaalje magere yoghurt met 1 beschuit en 1 eetlepel suiker
- schaalje magere yoghurt met 2 eetlepels muesli
- schaalje vla of magere vruchtenyoghurt (gewoon met suiker) uit pak
- ½ schaalje appelmoes, stoofperen of rabarber bereid met suiker of 1 schaalje bereid zonder toegevoegd suiker
- 2 bolletjes ijs

Fruit

In plaats van 1 portie fruit kunt u nemen:

- 1 appel
- 1 peer
- 1 sinaasappel
- 1 grapefruit
- 1 perzik
- 2 mandarijnen
- 2 nectarines
- 3 verse pruimen
- 1 schijf meloen
- 1 plak verse ananas
- 2 schaaltes aardbeien
- 1 schaalte kersen of frambozen
- 2 schaaltes bessen of bramen
- ½ banaan of 1 kleine banaan (kinderbanaan)
- 15 druiven
- 2 kiwi's

- 6 verse abrikozen
- ½ mango
- 1 glas ongezoet vruchtensap

Versnaperingen

Zoete

Als tussendoortje bij de koffie of thee mag u best iets van zoetigheid nemen.

In plaats van 2 tarwebiscuitjes of 1 portie fruit mag u ook nemen:

- 3 eenvoudige biscuitjes of lange vingers
- 2 koekjes of 2 speculaasjes
- 1 plakje voorgesneden ontbijtkoek
- 1 evergo/ liga/ sultana

Bij gelegenheden mag u nemen:

- 1 plak cake
- 1 klein stukje taart (van appeltaart maar ½ stukje nemen)
- 2 bonbons of borstplaat of 2 dunne plakjes marsepein
- 1 klein stukje banketstaaf of gevuld speculaas
- handje (ongeveer 15) pepernoten
- 2 kleine taai taai
- 1 oliebol
- 1 appelflap

Laat uw gewone tussendoortje dan natuurlijk wel staan.

Hartige

Bij gelegenheden mag u in plaats van 2 tarwebiscuitjes of 1 snee brood of 1 portie fruit ook nemen:

- 4 zoute koekjes
- 2 handjes studentenhaver
- ½ saucijzenbroodje
- 1 lepel huzarensalade met 2 toastjes
- 3 bitterballen of 1 kroket
- 2 frikadellen

Een blokje kaas of worst heeft geen effect op uw bloedglucose maar levert wel veel (slecht) vet. Noten hebben weinig effect op het bloedglucose, maar leveren wel veel (goed) vet. Als u op uw gewicht moet letten kunt u beter weinig gebruik maken hartige tussendoortjes.

Vrij te gebruiken

Dranken

- water
- thee
- 4-6 koppen koffie zonder suiker evt. met halfvolle koffiemelk of magere melkpoeder
- mineraalwater en bronwater zonder smaakje
- bronwater met smaakje maar zonder suiker bv. Crystel Clear
- light frisdrank: voor volwassenen maximaal 1 liter, voor kinderen maximaal ½ liter per dag
- limonadesiroop zonder suiker: Diaran, Slimpie, AH 0%suiker
- bouillon: indien zelfgemaakt zonder zout vrij toegestaan.

Van poeder of tablet: maximaal 1x per dag gezien het hoge zoutgehalte

- tomatensap: maximaal 2-3 glazen per dag i.v.m. het verhoogde zoutgehalte. Indien zonder zout dan meerdere glazen vrij toegestaan. Wilt u iets weten over andere frisdranken, vruchtensappen of overige dranken, bespreek dit dan met uw diëtist.

Diversen

- kruiden en enkelvoudige specerijen (gemengde kruiden bevatten vaak veel zout)
- citroen(sap)
- azijn
- augurken en zilveruitjes
- rauwkost zoals komkommer, radijs, tomaat
- kauwgom zonder suiker
- mosterd en tomatenketchup: bevat wel zout, u kunt het advies krijgen om een variant te kopen zonder toegevoegd zout (natriumarm).

Feestelijke gelegenheden

In plaats van 1 snee brood met hartig beleg kunt u kiezen uit:

- 1 kom erwtensoep of bruine bonensoep (event. met geraspte kaas)
- 1 kom tomaten-, groente-, uien-, champignon- of gebonden kippensoep met 2 soepstengels of 1 stukje stokbrood
- 1 kroket
- 3 bitterballen
- 1 klein saucijzenbroodje

In plaats van 2 sneden brood met hartig beleg kunt u kiezen uit:

- 1 broodje gezond
- 1 uitsmijter
- 1 minipizza
- 7 poffertjes met boter en weinig poedersuiker
- 1 pannenkoek naturel met weinig suiker of stroop

Algemene adviezen

Hypo

Een hypo is de afkorting voor hypoglycemie en betekent te weinig glucose in het bloed (officieel bloedglucose onder de 3.5). Dit kan klachten geven als transpireren, trillerigheid, concentratieproblemen, wazig zien, moeite met praten, irritatie, hoofdpijn, bleekheid en/of honger (vaak een onbedwingbare neiging om te gaan eten).

Bij een te lage glucosewaarde moet u meteen iets nemen om het bloedglucose snel te laten stijgen.

U kunt het beste gebruik maken van snel 20 g snel opneembare koolhydraten, dat wil zeggen:

- 20 g glucosetabletten (druivensuiker), dit zijn 6 tabletten
- 8 pepermuntjes
- 4 suikerklontjes (bv. in een kopje thee)
- een glas limonade: 1/3 deel van het glas met siroop (met suiker) aangemaakt met water
- 1/3 flesje (ruim 1 dl = 1 koffiekopje) van een energiesportdrankje.

Zorg dus dat u altijd iets bij u heeft!

Ga rustig zitten en meet na 10-15 minuten opnieuw uw bloedglucose.

Als u nog steeds <4 zit gebruikt nu nog een keer 20 g snel opneembare koolhydraten zoals hierboven beschreven.

Als uw bloedglucose weer >4 is en de volgende maaltijd nog lang op zich laat wachten (1 uur of langer) neem dan nog iets extra's met 15-20 koolhydraten te eten bv. een snee brood, een portie fruit of een beker melk met een biscuitje.

Probeer te achterhalen waardoor de hypo is ontstaan (te weinig gegeten, meer inspanning, veel alcohol gebruikt), zo kunt u het de volgende keer misschien voorkomen.

Bespreek het, zeker als het vaker voorkomt, met uw arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist.

Hyper

Hyper is de afkorting voor hyperglycemie en betekent te veel glucose in het bloed (bloedglucose boven de 9 gemeten 1 ½ uur na de maaltijd).

Dit kan vele oorzaken hebben zoals te veel eten, ziekte, stress.

De klachten kunnen zijn moeheid, droge tong, veel dorst en veel plassen.

Zorg dat u voldoende drinkt bij hoge bloedglucosewaarden anders is er het gevaar van uitdroging.

Is er sprake van regelmatige hypers, neem dan contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist.

Ziekte

Door koorts, infectie of ziekte kan uw bloedglucose stijgen. Het is niet erg als u iets minder eet dan normaal. Het is belangrijk om voldoende te blijven drinken (minimaal 2 liter drinkvocht). Vaak is uw eetlust ook minder.

Bij geringe eetlust kunt u uw gewone maaltijden vervangen door vloeibare voedingsmiddelen die koolhydraten leveren zoals pap evt. met een schepje suiker, vla, vruchtenyoghurt, gebonden soep, fruit/vruchtenmoes en vruchtensap.

Bij koorts, diarree en braken is het verstandig om contact op te nemen met een arts en/of diabetesverpleegkundige.

Gewicht

Het is belangrijk om te streven naar een gezond gewicht.

Bij overgewicht kan de insuline minder goed werken.

Door af te vallen daalt vaak het bloedglucose, het cholesterolgehalte en de bloeddruk.

Afvallen kan mede bereikt worden door een goede productkeuze te maken en elke dag een half uurtje (mag ook 2x een kwartier zijn) aan extra beweging te doen.

Beweging

Ga eens een flink stuk wandelen of fietsen, doe mee met een gymnastiekprogramma op de tv, of ga thuis op de hometrainer.

Bij extra activiteiten (bv. in de tuin werken, sporten) gaan uw spieren meer glucose gebruiken en kan uw bloedglucosegehalte dalen.

Het kan dan nodig zijn uw voeding (eten vóór, tijdens of na sporten) en/of medicatie aan te passen.

Overleg met uw arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist wat voor u de beste oplossing is.

Meer weten

Balansdag Kookboek

- Voedingscentrum
€ 12,00
- Brochure Voedingsadviezen bij diabetes
Voedingscentrum
€ 3.95

Eettabel

- Voedingscentrum
€ 7.95

In deze praktische gids staat van meer dan 1600 producten vermeld hoeveel calorieën, eiwit, koolhydraten, vet, verzadigd vet, voedingsvezels en natrium ze leveren.

Bovengenoemde uitgaven zijn te bestellen via www.voedingscentrum.nl via de webshop.

Diabetesvereniging: www.dvn.nl

Diabetesfonds: www.diabetesfonds.nl