

Voedingsadvies bij diabetes mellitus

Informatie voor de poliklinische patiënt

Afdeling Diëtetiek IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

Onderzoeken hebben aangetoond dat er veel meer mogelijk is in de voeding bij diabetes dan vroeger bekend was. Middels deze folder brengen wij u graag op de hoogte van de meest recente inzichten wat betreft voedingsadviezen bij diabetes. Zo weet u precies waar u op moet letten, maar hoeft u niet meer te doen of te laten dan nodig is.

Suiker gebruik

De belangrijkste verandering is dat producten met suiker ook door mensen met diabetes kunnen worden gebruikt. Dit is inmiddels bij veel mensen met diabetes bekend, maar nog niet bij iedereen.

Suikervrij, niet calorievrij!

Veel mensen denken dat producten voor diabetici (zoals suikervrij ijs, koekjes en chocolade) minder of geen calorieën leveren omdat er geen suiker in zit en dus “goed voor de lijn” zijn!

Dat is een misverstand, want de gebruikte zoetstoffen leveren bijna evenveel calorieën als suiker. Bovendien bevatten de suikervrije producten vaak meer vet dan vergelijkbare producten met suiker. Daarom leveren ze zelfs meer calorieën.

Wat is diabetes mellitus ?

Diabetes mellitus is een aandoening waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het glucosegehalte van het bloed (ofwel bloedsuikergehalte). Glucose is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding. Koolhydraten worden in de darmen omgezet in glucose. De glucose komt via de darmen in het bloed terecht. Het bloed brengt de glucose naar de cellen in het lichaam (bijvoorbeeld van de spieren en hersenen). Daar dient de glucose als energiebron.

Om glucose vanuit het bloed de cellen van het lichaam in te laten gaan is insuline nodig. Insuline is een hormoon; het wordt in de alvleesklier (pancreas) gemaakt.

Bij diabetes mellitus werkt de insuline niet zoals het moet. Het kan zijn dat er te weinig of geen insuline wordt gemaakt. Soms kan de insuline zijn werk niet goed doen. Een te hoog lichaamsgewicht kan daar een oorzaak van zijn. Het gevolg is dat de glucose de cel niet in kan en in het bloed blijft. De nieren scheiden dan een deel van de glucose met de urine weer uit. Een deel blijft echter in het bloed. Te veel glucose in het bloed geeft lichamelijke klachten, zoals moeheid, dorst, jeuk en veel plassen.

Doel van de behandeling

De behandeling van uw diabetes is erop gericht de hoeveelheid glucose in het bloed binnen de normale grenzen te houden.

Een bloedglucosegehalte met een waarde tussen 4 en 10 wordt als goed beschouwd.

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is het **dieet**, dat kan worden gecombineerd met het gebruik van **tabletten en/of insuline**.

Wat is het huidige voedingsadvies bij diabetes?

De basis van uw dieet is een gezonde voeding. U moet echter wel extra letten op de **koolhydraten** en het **vet** in de voeding.

Aan de hand van wat u gewend bent te eten en te drinken zal de diëtist met u bespreken hoe uw voeding eruit kan zien. Een aantal richtlijnen die u zelf kunt volgen, staat hieronder beschreven.

Verdeel de koolhydraten goed over de dag

Koolhydraten heeft iedereen nodig. Het gaat er bij diabetes om dat deze koolhydraten regelmatig over de dag zijn verdeeld. Dit voorkomt grote schommelingen in het bloedglucosegehalte. Het kan nodig zijn om naast de drie hoofdmaaltijden ook iets tussendoor te eten.

In voedsel zitten verschillende soorten koolhydraten:

- zetmeel in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten
- melksuiker in melk, karnemelk, yoghurt(drank) en kwark
- vruchtensuiker in fruit en vruchtensap
- suiker in snoep, frisdrank, ijs, gebak, koek, zoet beleg en suiker uit de suikerpot.

Gebruik suiker met mate

Suiker is, evenals zetmeel, een koolhydraat dat in het lichaam wordt omgezet in glucose.

Vroeger dacht men dat mensen met diabetes geen suiker mochten. Tegenwoordig weet men dat suiker in de voeding (bijvoorbeeld in de vorm van een koekje of zoet beleg) heel goed mogelijk is.

U moet er wel rekening mee houden dat suiker een koolhydraat is en dus ingepast moet worden in het dieetadvies. Overleg dit met uw diëtist. Teveel suiker is niet goed, dat geldt voor iedereen. Suiker levert behalve calorieën geen andere waardevolle stoffen voor het lichaam. Wees daarom toch zuinig met het gebruik van suiker en probeer te wennen aan een minder zoete smaak.

Een aantal tips:

- Voor suiker in de koffie en thee bestaan goede alternatieven in de vorm van zoetstoffen. Deze zoetstoffen zijn ook verwerkt in light frisdranken.

- Daarnaast zijn er diverse 'suikervrije' producten verkrijgbaar zoals gebak, koek en chocolade. Deze producten bevatten geen gewone suiker, maar er kunnen wel andere koolhydraten in zitten. Vaak bevatten ze ook veel (verzadigd) vet. Bij het volgen van het diabetesdieet worden deze producten afgeraden. De zoetstoffen in deze producten leveren ook calorieën en kunnen laxerend werken.
- Vruchtensappen met het opschrift 'ongezoet' bevatten wel koolhydraten in de vorm van vruchtensuiker. Deze vruchtensappen kunt u gebruiken, maar alleen *in plaats van* een portie fruit.

Wees matig met vet en vetrijke producten

In de voeding bij diabetes speelt de hoeveelheid vet een belangrijke rol. Bij diabetes is er een groter risico op een **te hoog cholesterolgehalte** in het bloed. Om dit te voorkomen, is het verstandig niet te veel vet te eten. Daarnaast is het soort vet van belang:

Onverzadigd vet: Dit kan helpen het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen of laag te houden. In vette vis zitten onverzadigde vetzuren, het advies is om tweemaal per week vette vis op het menu te zetten.

Verzadigd vet: Dit stimuleert de aanmaak van cholesterol in het lichaam en werkt dus cholesterolverhogend. Het is belangrijk om minder verzadigd vet te eten.

Producten rijk aan onverzadigd vet (+)	Producten rijk aan verzadigd vet (-)
alle soorten olie, zoals mais-,olijf- saffloer-,sla-soja- en zonnebloemolie m.u.v. palm- en kokosolie	roomboter, gewone harde margarine, bak- en braadvetten
dieethalvarine, halvarine(-product) met maximaal 10 g verzadigd vet per 100 g	
dieetmargarine, margarine(-product)	
bak-en braadvet en (half) vloeibaar frituurvet met max. 20g verzadigd vet p/100 g	Frituurvet (blok)
sladressing o.b.v. olie	
vette vis, zoals paling, makreel en zalm	vet vlees en vette vleeswaren
	volvette kaas, volle melk en volle melkproducten, alle soorten room, kofficreamers, imitatieslagroom
noten, zoals walnoten, hazelnoten en pinda's, pindakaas en andere notenpasta's	snacks, gebak, koek en chocolade

Variatie in uw menu

U kunt variatie in uw maaltijden brengen door een voedingsmiddel met koolhydraten van het dagmenu weg te laten. Hiervoor in de plaats kiest u een ander gerecht of voedingsmiddel dat ongeveer evenveel koolhydraten levert. In onderstaande variatielijst wordt voor een aantal koolhydraatbevattende voedingsmiddelen aangegeven door welk ander voedingsmiddel (met ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten) u het kunt vervangen. Daarbij is ook rekening gehouden met de hoeveelheid vet die het voedingsmiddel bevat.

Broodmaaltijden

• Brood

Voor 1 snee brood (15 gr koolhydraten) kunt u nemen:

- 2 (volkoren) beschuiten
- 2 creamcrackers
- 2 sneetjes (bruin) knäckebröd
- 2 stukjes stokbrood
- 1 snee donker roggebrood
- 1 snee krenten- of rozijnenbrood
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli
- 1 schaaltje pap van halfvolle melk zonder suiker

Wanneer u een snee brood als tussendoortje neemt kunt u dit ook vervangen door:

- 1 sneetje (volkoren)ontbijtkoek
- 2 volkorenbiscuits
- 1 Evergreen (half pakje) of Liga Fruitkick
- 2 Sultana biscuits
- 1 portie fruit

• Zoet beleg

Gewone jam voor 1 snee brood levert ca. 10 gram koolhydraten. In plaats daarvan kunt u ook nemen:

- (appel)stroop
- honing
- vruchtenhagelslag.

Een portie halvajam of lightjam bevat 5 gram koolhydraten.

Warme maaltijd

• Aardappelen en vervanging

Aardappelen en aardappelvervangers zijn de belangrijkste koolhydraatleveranciers van de warme maaltijd.

In plaats van 2 kleine aardappels (100 gram, ca. 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 3 grote lepels aardappelpuree
- 2 grote lepels gekookte deegwaren, zoals macaroni en spaghetti
- 2 grote lepels gekookte peulvruchten zoals bruine bonen, witte bonen, kapucijners, linzen
- 1 grote lepel gekookte rijst
- 1 snee bruinbrood
- 3 stukjes stokbrood
- 1 grote lepel frites.

Met een grote lepel wordt een normaal gevulde opscheplepel bedoeld.

• Nagerecht

In plaats van 1 schaaltje vla van 150 ml (20 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 appel
- 1 schaaltje kant en klare magere vruchtenyoghurt
- 1 schaaltje kant en klare pap met twee theelepels suiker, honing of stroop.

Tussendoor

• Fruit

Een gemiddelde portie fruit (15 gram koolhydraten) kan bestaan uit:

- 1 appel, 1 sinaasappel, 1 peer, 1 grapefruit of
- 2 nectarines, 2 mandarijnen, 2 kiwi's of
- 1 schijf verse ananas, 1 schaalje kersen (150 g),
1 kleine banaan, 1 schijf meloen, 100 g mango of
- 3 pruimen, 7 abrikozen, 1 trosje druiven (125 g),
300 g aardbeien, 300 g aalbessen of
- 1 groot glas (150 ml) sinaasappelsap of grapefruitsap,
- ½ schaalje vruchten op lichte siroop.

• Gebak, koek en snoep

Als tussendoortje bij de koffie of thee kunt u ook eens kiezen voor zoetheid.

In plaats van 2 koekjes (ca. 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 3 biscuits zoals mariabiscuit of lange vinger
- 1 plak ontbijtkoek
- 2 speculaasjes
- 1 Evergreen, Sultana of Vitalinea
- 3 dropjes of zuurtjes

Bij uitzondering:

- 1 plak cake
- 1 mini candybar
- 2 bonbons

• **Borrelhapjes**

Als er voor de gezelligheid wat lekkers op tafel komt, kunt u ook een keuze maken.

In plaats van 1 snee brood (15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 5 zoute biscuits
- 2 eetlepels studentenhaver
- 5 toastjes of 3 stukjes stokbrood met bijvoorbeeld groentesalade, kaas of vleeswaren
- 1 klein zakje chips.

• **Dranken**

Melk en melkproducten:

Voor 1 glas halfvolle melk van 150 ml (6 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk
- 1 schaaltje magere yoghurt
- 1 schaaltje magere yoghurt met vruchten, evt. gezoet met zoetstof.

Dranken zonder koolhydraten

Een aantal dranken bevat geen koolhydraten:

- thee en koffie zonder suiker,
- water uit de kraan, bron- en mineraalwater,
- light frisdranken,
- bouillon of magere ongebonden soep,
- limonade zonder suiker (Slimpie, Diaran, Burg Limo Light).

Deze dranken kunt u vrij gebruiken. Een glas tomatensap of groentesap per dag kunt u extra gebruiken zonder er iets anders voor weg te laten.

Alcoholische dranken

Alcoholische dranken vormen een hoofdstuk apart. Overleg het gebruik hiervan eerst met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist.

Alcohol heeft een bloedglucoseverlagend effect dat na enige uren ontstaat en vervolgens enige uren kan aanhouden.

Het risico op hypoglycemie kan worden opgevangen door een koolhydraatrijk tussendoortje te nemen, wanneer u alcoholische drank gaat gebruiken. Ook kunt u ervoor kiezen de alcoholische drank bij de maaltijd te gebruiken.

Bier en sterk gezoete dranken zoals likeur, advocaat en zoete wijn kunnen op korte termijn een bloedglucoseverhogend effect hebben.

Vrij toegestane drank- en etenswaren

Rauwkost, suikervrije kauwgum, thee en koffie zonder suiker, water, bron- en mineraalwater, light frisdrank, suikervrije limonade, bouillon of magere ongebonden soep kunt u extra gebruiken zonder daarvoor iets anders weg te laten in uw dieet.

Meer informatie

Het **Voedingscentrum** geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Informatie hierover kunt u aanvragen bij:

Voedingscentrum
Postbus 85 700
2508 CK Den Haag
Telefoon: (070) 306 88 88
Fax: (070) 350 42 59
www.voedingscentrum.nl

Telefonisch kunt u algemene vragen over voeding stellen via de Voedingstelefoon:
(070) 306 88 88, op werkdagen van 9 uur tot 17 uur.

De **Diabetes Vereniging Nederland** geeft ook diverse informatieve brochures en een tijdschrift DIABC uit. Ook organiseert deze vereniging regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten over diabetes en alles wat daarmee samenhangt. Vraag meer informatie bij:

Diabetes Vereniging Nederland
Postbus 470
3830 AM Leusden
Telefoon: (033) 4630566
www.dvn.nl

Heeft u nog vragen ?

Dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek van het IJsselland Ziekenhuis: telefoonnummers 010 – 258 5117, -5118, -5571, -5573, -5587 of -5623.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.