

Dieetadvies bij Diabetes Mellitus, een korte uitleg

Uw persoonlijke folder

Inhoudsopgave

Diabetes mellitus

Producten die koolhydraten bevatten

Behandeling van diabetes

Diabetes mellitus en voeding

Hypoglycaemie (hypo)

Zoetstoffen

Vetten

Algemene richtlijnen voor gezonde voeding bij diabetes mellitus

Voorbeeld dagmenu

Voedingscentrum

Contactgegevens poli Diëtetiek



Zuyderland is een zorginstelling die zorg biedt in de gehele zorgketen (Cure en Care), wat in deze omvang uniek te noemen is.

Patiënten en cliënten zijn bij ons in vertrouwde handen, vanaf de geboorte tot aan de laatste levensfase. We zijn een service- en persoonsgerichte organisatie van hoge kwaliteit en bieden patiënten en cliënten de mogelijkheden om goed geïnformeerd mee te beslissen wat er wel en niet moet gebeuren.

Onze patiënten en cliënten krijgen volop mogelijkheden om aan te geven welke elementen zij in de zorg belangrijk vinden.



Diabetes mellitus

Diabetes mellitus wordt in de volksmond ook wel suikerziekte genoemd. Bij Diabetes mellitus is er geen of onvoldoende insuline beschikbaar voor het lichaam. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier wordt geproduceerd.

Insuline houdt het glucosegehalte van het bloed binnen normale waarden (4 tot 8 mmol). Glucose of bloedsuiker komt in het bloed na het eten van koolhydraten.

Producten die koolhydraten bevatten

- fruit en vruchtensap;
- melk en melkproducten;
- aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten, groente, bindmiddelen en brood;
- snoepgoed en zoete dranken.

Bij diabetes mellitus is het glucosegehalte van het bloed verhoogd door een tekort aan insuline.

Behandeling van diabetes

Bij de behandeling van diabetes, dus ook bij ouderdomsdiabetes (type II) streeft men naar een bloedglucosewaarde tussen de 4 en 10 mmol per liter. De symptomen van diabetes, zoals veel plassen, dorst en vermagering verdwijnen. Bovendien worden complicaties van diabetes zoals vaatziekten, slecht zien en nieraandoeningen eerder voorkomen.

Het normaliseren van de bloedglucosespiegel kan worden bereikt door:

- het volgen van een dieet. Is er ook sprake van overgewicht dan is afvallen noodzakelijk;
- een dieet in combinatie met insuline (wanneer de alvleesklier onvoldoende insuline aanmaakt).

Diabetes mellitus en voeding

Goede voeding

Een onderdeel van de behandeling bij diabetes mellitus is het dieet. Het diabetesdieet is niets meer dan gewone goede voeding. Goede voeding voorziet in alle voor het lichaam noodzakelijke voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid. Goede voeding bevordert de gezondheid en verhoogt het prestatievermogen.

De behoefte aan voedingsstoffen is voor iedereen verschillend. Dit hangt onder andere af van de leeftijd, geslacht, gezondheidstoestand en de activiteit die wordt verricht.

Voedingsstoffen

De voedingsstoffen die wij eten, leveren ons noodzakelijke voedingsstoffen. Alle voedingsstoffen hebben hun eigen taak.

Koolhydraten en vetten leveren energie die nodig is voor alles wat er in het lichaam gebeurt.

Energie stelt ons ook in staat om arbeid te verrichten.

Eiwitten en mineralen dienen voor opbouw en herstel van het lichaam.

Mineralen en vitamines zorgen ervoor dat alle processen in het lichaam goed verlopen.

Het lichaam heeft dagelijks 2 liter water nodig als transport- en oplosmiddel voor voedingsstoffen en afvalstoffen.

Eén voedingsmiddel levert niet alle voedingsstoffen tegelijk. Een goede voeding hangt af van een juiste combinatie van voedingsmiddelen

Koolhydraten

Een van de belangrijkste bestanddelen van voeding vormen de koolhydraten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor stoffen zoals zetmeel en verschillende soorten suiker.



Koolhydraten komen voor in de volgende voedingsmiddelen:

- brood, granen, deegwaren, rijst, groente, peulvruchten, aardappelen (zetmeel);
- fruit en vruchtensap (vruchtensuiker);
- melk, karnemelk, yoghurt (melksuiker);
- riet- en bietsuiker (de gewone kristalsuiker) en honing, jam, frisdrank (suiker);
- limonadesiroop, zuurtjes, Dextro-Energy (glucose).

Na het eten van koolhydraatrijke voedingsmiddelen stijgt het glucosegehalte in het bloed.

Suiker mag?

Lange tijd heeft men aangenomen dat pure suiker (= gewone kristalsuiker) sneller in het bloed wordt opgenomen dan bijvoorbeeld koolhydraten uit brood, aardappelen of rijst. Daarom werd het gebruik van suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd steeds afgeraden.

Nú weten we dat er vrijwel geen verschil bestaat in opnamesnelheid tussen de verschillende soorten koolhydraten.

Het gebruik van suiker en producten met suiker is toegestaan. Echter suiker is een voedingsmiddel dat snel dik maakt. Het levert alleen energie. Suiker bevat geen andere waardevolle voedingsstoffen.

Vermijd daarom het gebruik van suiker in koffie en thee. Drink geen limonade of frisdrank waar suiker in zit. Streef bij voorkeur naar een regelmatige koolhydraatverdeling over de dag.

Bij overgewicht is het gebruik van suiker en producten met suiker af te raden.

Hypoglycaemie (hypo)

Bij een hypo is het glucosegehalte van het bloed te laag. Een hypo kan ontstaan door:

- te veel insuline spuiten;
- de maaltijd te laat gebruiken;
- extra lichamelijke inspanning (er wordt méér glucose verbruikt bijvoorbeeld door sporten of de tuin ompitten).

Voedingsadvies bij hypo:

Neem direct 6 tabletten druivensuiker of 4 klontjes suiker, bij voorkeur opgelost in thee, koffie, water, vruchtensap of 1 glas gewone frisdrank.

Druivensuiker en pure suiker worden in vloeibare vorm heel snel in het bloed opgenomen.

Zoetstoffen

Zoetstoffen zijn bedoeld om suiker te vervangen. Zoetstoffen zijn verkrijgbaar in de vorm van tabletten, poeder en vloeistof.

Er zijn zoetstoffen die energie leveren bijvoorbeeld sorbitol. Daarnaast zijn er energievrije zoetstoffen ook wel kunstmatige zoetstoffen genoemd bijvoorbeeld cyclamen, sacharine, aspartaam. Kunstmatige zoetstoffen hebben een veel grotere zoetkracht dan suiker. Er is dus maar heel weinig van nodig om toch een zoete smaak te krijgen.

Alleen het gebruik van energievrije zoetstof in thee, koffie en in light frisdrank is zinvol.

Overige producten gezoet met suiker zijn toegestaan in het diabetes dieet, mits ze met mate worden gebruikt. Deze producten en ook het DVN zegel zullen in de toekomst verdwijnen.

Het gebruik van diabetesproducten (suikervrije jam, diabeteskoekjes, diabeteschocolade, diabetesgebak, diabetesnoepjes) is niet aan te raden.



Vetten

Een deel van de energie die dagelijks nodig is om te kunnen functioneren is afkomstig uit de vetten. Vooral bij diabetes is de hoeveelheid vet en het soort vet dat wordt gebruikt van belang.

Verhoogde vetspiegels in het bloed (onder andere cholesterol en triglyceriden) geven een grote kans op het ontstaan van hart- en vaatandoeningen.

In de voeding komen vetachtige stoffen en verschillende soorten vet voor zoals cholesterol, verzadigd vet en onverzadigd vet.

Cholesterol:

Cholesterol is een vetachtige stof, die het lichaam nodig heeft. Het lichaam kan zelf voldoende cholesterol maken. Rijk aan cholesterol zijn eidooier, lever, nieren, dierlijk vet en schaaldieren.

Verzadigd vet:

Verzadigde vetten hebben de neiging het cholesterolgehalte in het bloed te verhogen.

Rijk aan verzadigd vet zijn hard frituurvet (dierlijk en plantaardig), margarine, roomboter, spek, vet vlees, vette vleeswaren (worst, pastei, paté), volle melkproducten, room, volvette kaas, koekjes, (diabetes)gebak, (diabetes)chocoladeproducten, zoutjes, chips en snacks.

Onverzadigd vet:

(Meervoudig) onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op de vetspiegels in het bloed en helpen hiermee hart- en vaatziekten te voorkomen.

Rijk aan (meervoudig) onverzadigde vetten (= mov) zijn sojaolie, zonnebloemolie, olijfolie, maïsolie, linolzuurrijke koffiemelk, linolzuurrijke kaas, fritessaus, slasaus, mayonaise gemaakt van genoemde oliesoorten, pinda's, noten en vette vis.

Algemene richtlijnen voor gezonde voeding bij diabetes mellitus

- Eet regelmatig.
- Sla geen maaltijd over.
- Zorg voor voldoende variatie.
- Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag, dit omvat alle suikervrije dranken.
- Wees zuinig met het gebruik van dierlijk vet en (verzadigd) vetrijke voedingsmiddelen zoals pindakaas, vette vleeswaren (worst, paté, pastei, gehakt), spek, gehakt, snacks, room, gefrituurde gerechten en gebak.
- Vermijd het gebruik van suiker in thee en koffie en frisdrank/vruchtensap met (natuurlijke) suiker.
- Wees matig met het gebruik van bindmiddelen en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals jam, stroop, honing, hagelslag, koekjes, vruchtennectar.
- Wees zuinig met zout.
- Gebruik alcohol met mate, bij voorkeur na overleg met arts of diëtist.
- Neem regelmatig lichaamsbeweging, minimaal een half uur per dag.

In geval van overgewicht:

Vermijd het gebruik van suiker, alle soorten zoetbeleg, bindmiddelen, suikervrije versnaperingen en alcohol.

Voorbeeld dagmenu

Ontbijt

- Enkele sneetjes bruinbrood
- Besmeerd met dieethalvarine
- Belegd met mager vlees of kaas



In de loop van de ochtend

1 glas halfvolle melk

Warme maaltijd

- Eventueel soep
- 1 stuk mager vlees of magere vis (± 100 gram)
- 4 á 5 lepels groente
- 1 á 2 kleine aardappelen
- 1 afgestreken eetlepel vloeibare (dieet) margarine voor de bereiding van de gehele warme maaltijd
- 1 schaaltje magere vla of yoghurt

In de loop van de middag

1 portie fruit of 2 volkoren biscuits

2e Broodmaaltijd

- Enkele sneetjes bruinbrood
- Besmeerd met dieethalvarine
- Belegd met mager vlees of kaas
- Eventueel extra rauwkost

In de loop van de avond

- 1 portie fruit
- 1 glas halfvolle melk / schaaltje magere yoghurt

Toelichting

Brood

Alle soorten brood, beschuit, toast, crackers en ontbijtkoek. Gebruik bij voorkeur de bruine en volkorensoorten.

Pap

Zelf gemaakte of kant en klare pap met of zonder suiker zijn toegestaan.

Gebruik bij voorkeur grove bindmiddelen zoals haverhout, brinta, boekweit, gort, muesli.

Vetten

Gebruik bij voorkeur margarines en halvarines die rijk zijn aan onverzadigd vet.

Gebruik een dieetmargarine, deze heeft vaak een gele verpakking. Bijvoorbeeld: Becel dieet, dieetella dieet (Aldi), Bewust (AH), Plus dieet (PLUS), Perfect dieet (Jan Linders), C1000 dieet (C1000) etc.

Heeft u overgewicht? Neem dan van bovenstaande de 'light'-variant. Deze heeft vaak een blauwe verpakking.

Alle soorten vet zuinig gebruiken

Kaas

Alle soorten kaas, smeerkaas, kwark.

Gebruik bij voorkeur kaas met een verlaagd vetgehalte zoals: 20+ (smeer)kaas, 30+ kaas, 40+ kaas, magere kwark, Hüttenkäse, linolzuurrijke kaas (Becel goud, Trenta)

Vleeswaren

Gebruik bij voorkeur de magere soorten zoals: Kalfsfricandeau, kalfsrollade, mager kalfsgehakt, paardenrookvlees, runderrookvlees, runderrollade, rundervlees in gelei, filet de boeuf, rosbeef, tong, lever zonder spekblokjes, mager pekelvlees, cornedbeef in gelei, gekookte achterham zonder vetrand, grilham, casselerrib, varkensfricandeau, magere preskop, kip in gelei, kiprollade, kalkoenrollade, kalkoenfricandeau.

Ei

Gebruik niet meer dan 3 eieren per week.

Zoet beleg



Met mate: gewoon zoet beleg (jam, stroop, honing, hagelslag). Bij gebruik pindakaas, het brood niet smeren. Het gebruik van diabetes zoetbeleg is niet aan te raden.

Bij overgewicht af te raden: alle soorten gewoon zoet en diabetes zoetbeleg.

Fruit

Alle soorten vers fruit of fruit uit blik of glas, vruchtenmoes, vruchtensap, gedroogde vruchten.

Melk

Melk, karnemelk, yoghurt, chocolademelk, koffiemelk.

Gebruik bij voorkeur de magere of halfvolle soorten.

Dranken

Vrij te gebruiken: thee, koffie (eventueel met halfvolle (linolzuurrijke) koffiemelk), water, mineraalwater, bouillon, suikervrije limonadesiroop, suikervrije frisdrank (= light frisdrank).

Met mate: (bij voorkeur in overleg met diëtist) tomatensap, groentesap, melk(dranken), ongezoet vruchtensap (in plaats van fruit).

Na overleg met diëtist: met mate alcoholische dranken

Af te raden: gewone frisdrank, nectar, tweedrank.

Bij overgewicht ook: dranken gezoet met sorbitol en alcoholische dranken.

Soep

Ongebonden of lichtgebonden soep, bouillon.

Peulvruchtensoep kan gebruikt worden in plaats van de warme maaltijd.

Bij overgewicht af te raden: bindmiddelen zoals bloem, rijst, vermicelli.

Vlees

Gebruik bij voorkeur de magere soorten zoals: kalfsvlees, kalfsfricandeau, kalfsrollade, kalfsoester, ongepaneerde kalfsschnitzel, kalfskarbonade, kalfslap, kalfspoulet, sucadelap, runderlap, stooflap, runderpoulet, mager rundergehakt, biefstuk, tartaar, rosbeef, runderrollade, contra-filet, blinde vink, lever, nier, tong zonder keelstuk, varkenshaas, varkensfricandeau, varkensoester, haaskarbonade, ribkarbonade zonder vetrand, hamlap, varkenspoulet, paardenvlees, kip, kalkoen, konijn, haas.

Vis

Alle soorten magere vis zoals: kabeljauw, schelvis, schol, snoekbaars, snoek, wijting, forel, tong, bot, koolvis, garnalen, mosselen, kreeft, krab, tonijn.

Met mate: haring, makreel, zalm.

Bereiding van vlees, vis, en jus

Vlees of vis bakken in weinig dieetmargarine of plantaardige olie of in een pan met anti-aanbaklaag. De jus aanlengen met water en eventueel licht bijbinden met maïzena, aardappelmeel, bloem of juspoeder.

Met mate: gepaneerd vlees of gepaneerde vis.

Groenten

Alle soorten groente, eventueel licht gebonden en rauwkost.

Aardappelen

Aardappelen kunnen vervangen worden door: een klein portie puree, rijst, macaroni, spaghetti, peulvruchten of frites.

Nagerecht

Gebruik bij voorkeur de magere en halfvolle soorten zoals:

- halfvolle of magere vla kant-en-klaar of zelf gemaakt
- halfvolle of magere yoghurt (met vruchten)
- halfvolle vanilleyoghurt
- halfvolle of magere kwark (met vruchten)
- vers fruit
- compote



Bij overgewicht: gebruik een nagerecht zonder suiker zoals:

- vers fruit
- halfvolle of magere yoghurt (met vers fruit)
- halfvolle of magere vla
- zelfgemaakt nagerecht met custard, maïzena, griesmeel of puddingpoeder zonder suiker, eventueel met kunstmatige zoetstof.

Diversen

Afmaakmiddelen zoals: verse kruiden, specerijen, mosterd, piccalilly, sambal, tomatenpuree, azijn, citroensap, augurken, zilveruien, zout, aroma (vloeibaar), poeder, tabletten).

Met mate gebruiken: sojasaus, ketjap, tomatenketchup, slasaus met maximaal 15 gram vet.

Versnaperingen

Vrij te gebruiken: suikervrije kauwgum

Met mate gebruiken: (volkoren)biscuitjes, fruitvlaai (zonder slagroom)

Af te raden: gebak, taart, suikervrije koekjes- en gebaksoorten, snoepjes, suikervrije chocolade.

Voedingscentrum

Postbus 85700
2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 - 306 88 88

Website: www.voedingscentrum.nl

Contactgegevens poli Diëtetiek

Telefoon: 088 - 459 9718

Bezoekadres:

Locatie Sittard

- Locatie Sittard: Oost 03
- Locatie Sittard: West 07
- Locatie Heerlen: Etage 1, Balie 1.10

Afspraak behandelend diëtist:

- Polikliniek datum/ tijd:/
- Telefonisch consult datum/ tijd:/
- Overdracht naar:
- De diëtist maakt een afspraak met u.

Internet: www.zuyderland.nl/specialismen/revalidatie

