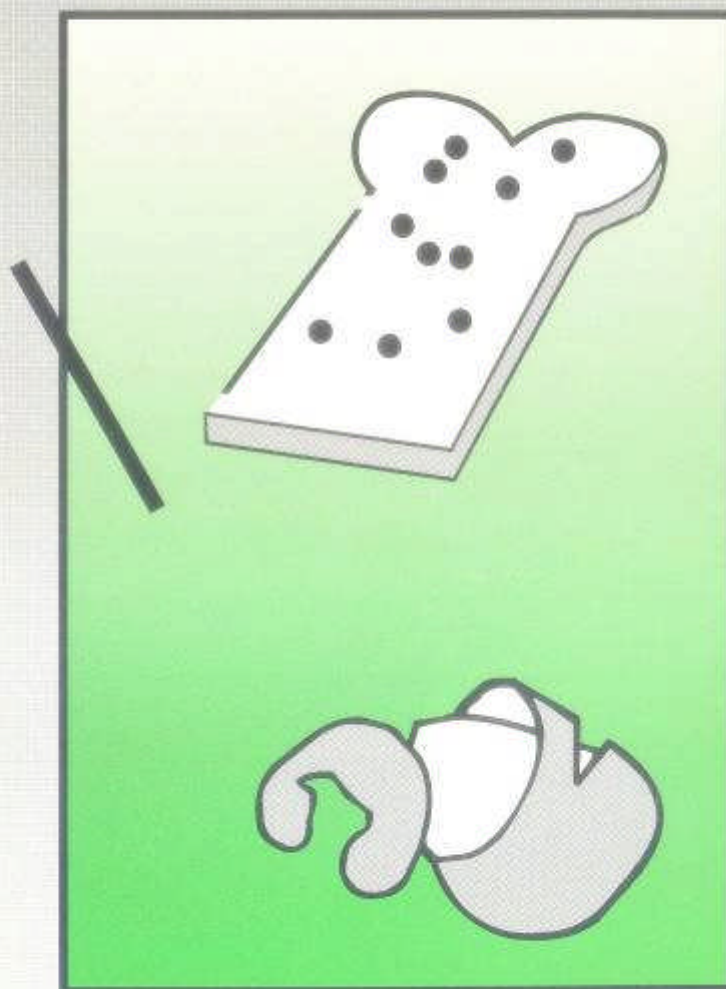


Dieet bij diabetes mellitus

Brochure 841



Voorlichtingsbureau voor de Voeding, 's-Gravenhage

Inhoud:

	Pagina	Besproken *
1 Inleiding	3	
2 Wat is diabetes mellitus?	3	
3 Diabetes en voeding	4	0
Koolhydraten	4	0
Vetten	5	0
Spelregels Goede Voeding	5	0
4 Variatie in uw voeding	5	
Hoe kunt u de variatielijst gebruiken?	5	0
Variatielijst	6	0
Rekenen met grammen	11	0
5 Lees wat er op de verpakking staat	11	
Declaraties	11	0
De naam van een voedingsmiddel	12	0
Zoetstoffen	13	0
6 Tips voor het koken	14	0
7 Bijzondere omstandigheden	14	
Uit eten	14	0
Feestje	15	0
Op reis	16	0
Sport en beweging	16	0
Ziekte	16	0
8 Veel gestelde vragen	17	
Hypo / Hyper	17	0
Zelfcontrole	18	0
Eten zonder vlees, kan dat?	18	0
Uitslapen	18	0
Diabetes tijdens de zwangerschap	18	0
Glycaemische index	19	0
Dieetkostenvergoeding	19	0
9 Meer informatie	19	
Diëtist	19	
Diabetes Vereniging	20	0
Schriftelijke informatie	20	
Adressen	20	

* Door aan te kruisen wat u besproken heeft met uw arts of diëtist houdt u gemakkelijk overzicht over de verstrekte informatie

1 Inleiding

Diabetes mellitus en voeding zijn twee zaken die niet van elkaar te scheiden zijn. Als gevolg van uw diabetes heeft uw arts u geadviseerd aandacht te schenken aan wat u eet en drinkt. Een goede voeding vormt de basis voor de behandeling van uw diabetes.

In deze brochure wordt kort uitgelegd wat diabetes mellitus is en wat het verband is tussen diabetes en voeding. In het tweede deel van de brochure leest u hoe u in de praktijk van alle dag met de voedingsadviezen rekening kunt houden.

Voor informatie over medicijnen en andere medische zaken kunt u terecht bij uw arts of diabetesverpleegkundige.

2 Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus, ook wel suikerziekte of diabetes genoemd, is een aandoening waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het glucosegehalte ofwel suikergehalte van het bloed. Glucose is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding. Verdere uitleg over koolhydraten vindt u verder in deze brochure.

Koolhydraten (suikers en zetmeel) worden in de darmen omgezet in glucose. De glucose komt via de darmen in het bloed terecht. Het bloed brengt de glucose, ofwel bloedsuiker, naar de cellen in het lichaam. Daar dient de glucose als energiebron.

Kort samengevat:

koolhydraten (suikers en zetmeel) uit de voeding → glucose in het bloed → energie voor het lichaam

Om de glucose vanuit het bloed de cellen van het lichaam (bijvoorbeeld van de spieren) in te laten gaan is insuline nodig. Insuline is een hormoon; het wordt in de alveesklier (pancreas) gemaakt. Insuline werkt als een sleutel. Hij opent de deur van de cel zodat de glucose naar binnen kan.

Bij diabetes mellitus werkt de insuline niet zoals het moet. Dit kan twee oorzaken hebben. Het kan zijn dat de alveesklier te weinig of geen insuline maakt. Het is ook mogelijk dat er wel voldoende insuline aanwezig is, maar dat de insuline zijn werk niet goed kan doen: de insuline-'sleutel' past niet in het 'slot' van de cel.

In beide gevallen is het gevolg 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.

Het doel van de behandeling

De behandeling van uw diabetes is erop gericht de hoeveelheid glucose in het bloed zo normaal mogelijk te laten zijn. Dit wordt naast enkele andere factoren beïnvloed door uw voeding. Wanneer een maaltijd koolhydraten bevat, moet er voldoende insuline beschikbaar zijn om de toevoer van glucose te kunnen verwerken. Daarom is het belangrijk een goed evenwicht te vinden tussen de voeding en de beschikbare insuline.

Een bloedglucosegehalte tussen 4 en 10 millimol per liter ¹, respectievelijk vóór en ná de maaltijd, wordt als goed beschouwd.

¹ Millimol per liter is de eenheid waarin de hoeveelheid glucose in het bloed wordt uitgedrukt. In België is de eenheid milligram per liter. 1 millimol = 18 milligram.

3 Diabetes en voeding

De basis van de voeding voor iemand met diabetes is een gewone goede voeding, zoals die voor iedereen geldt. 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.

Koolhydraten

Wat zijn koolhydraten? Waar komen ze in voor? Hoe kunt u ze in uw voeding inpassen?

Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmeel, melksuiker (lactose), vruchtesuiker (fructose) en suiker (sacharose).

Koolhydraten komen onder andere voor in:

aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten brood melk, karnemelk, yoghurt, vla groente, fruit, vruchtesap suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals snoep, frisdrank, gebak, koek	(zetmeel) (zetmeel) (melksuiker) (vruchtesuiker) (suiker)
---	---

Koolhydraten leveren het lichaam energie. Energie afkomstig uit de voeding wordt uitgedrukt in joules (kJ) of calorieën (kcal). 1 gram koolhydraten levert 17 kJ of 4 kcal.

koolhydraten koolhydraten

Hoeveelheid koolhydraten in grammen van enkele voedingsmiddelen

	in grammen		in grammen
1 klontje suiker	5	1 kleine gekookte aardappel	8
1 schaaltje yoghurt	6	1 appel	13
1 glas halfvolle melk	8	1 snee brood	15
1 glas sinaasappelsap	8	1 aardappellepel gekookte rijst	17

Als u nagaat wat u zoal eet en drinkt, ontdekt u dat veel voedingsmiddelen koolhydraten leveren. Koolhydraten heeft iedereen nodig. Het gaat er bij diabetes mellitus om dat die koolhydraten regelmatig en goed over de dag zijn verdeeld. Een vaste hoeveelheid koolhydraten per maaltijd is daarbij het belangrijkste.

Suiker

Suiker is, evenals zetmeel, een koolhydraat dat in het lichaam omgezet wordt in glucose. Vroeger werd gedacht dat een diabeet geen suiker mocht. Daar denkt men tegenwoordig heel anders over. Suiker in de voeding van een diabeet is goed mogelijk, mits er rekening mee wordt gehouden dat suiker een koolhydraat is.

Te veel suiker is niet goed, dat geldt voor iedereen. Suiker levert behalve energie geen andere waardevolle voedingsstoffen (vitamines en mineralen) voor het lichaam. Wees dus toch zuinig met het gebruik van suiker. Voor suiker in koffie of thee bestaat een goede vervanger, namelijk zoetstof. Light frisdranken zijn een goed alternatief voor suikerhoudende dranken.

In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, maakt het geen verschil of u suiker, bruine suiker, rietsuiker, honing of kandisuiker gebruikt. Voor het lichaam zijn deze suikersoorten allemaal hetzelfde. Zij leveren allemaal evenveel koolhydraten.

Vetten

In de voeding bij diabetes speelt ook de keuze van het vet een belangrijke rol. Om te voorkomen dat het cholesterolgehalte van het bloed te hoog wordt, is het verstandig om niet te veel vet te eten. Daarnaast is ook de soort vet van belang. In de voeding zitten namelijk verschillende soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Het is dus goed om minder verzadigd vet te eten.

Verzadigd vet komt zowel voor in voedingsmiddelen van dierlijke herkomst, zoals vlees, melk en kaas als in enkele plantaardige voedingsmiddelen zoals kokos en cacao. Gebruik deze voedingsmiddelen met mate. Kies hij voorkeur de magere vleessoorten en magere en halfvolle melkproducten.

Onverzadigd vet - linolzuur is hier een bekend voorbeeld van - kan helpen het cholesterolgehalte van het bloed te verlagen. Onverzadigd vet komt voor in vele plantaardige producten, zoals in olie en in vette vis. Gebruik zo mogelijk voedingsmiddelen met onverzadigd vet in plaats van producten met verzadigd vet.

Spelregels Goede Voeding

Naast het kunnen spelen met koolhydraten en vet is een goede voeding van belang.

Spelregels Goede Voeding

Eet gevarieerd
Wees matig met vet
Eet volop zetmeel en vezels
Eet drie maaltijden per dag - en gebruik niet vaker dan viermaal iets tussendoor
Wees zuinig met zout
Drink dagelijks tenminste 11/2 liter vocht, maar wees matig met alcohol
Houd uw gewicht op het juiste peil
Voorkom voedselvergiftiging door goede hygiëne
Houd rekening met de aanwezigheid van schadelijke stoffen
Wees matig met nitraatrijke groente, orgaanvlees en zoetwatervis
Lees wat er op de verpakking staat

4 Variatie in uw voeding

Variatie in uw voeding is van groot belang. Door regelmatige afwisseling van voedingsmiddelen zorgt u ervoor dat u van alle benodigde voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. Nog belangrijker is dat u daardoor ook met plezier eet. Deze variatielijst helpt u daarbij.

Hoe kunt u de variatielijst gebruiken?

U kunt variatie in uw maaltijden brengen door iets dat koolhydraten bevat van uw basis-dieetadvies weg te laten en hiervoor in de plaats een ander gerecht of voedingsmiddel te kiezen dat ongeveer evenveel koolhydraten levert. Om het goede evenwicht tussen glucose en insuline te behouden dient de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd ongeveer gelijk te zijn met de hoeveelheid koolhydraten van de maaltijd op het basis-dieetadvies. In deze variatielijst wordt voor een aantal

koolhydraatbevattende voedingsmiddelen aangegeven door welk ander voedingsmiddel (met dezelfde hoeveelheid koolhydraten) u het kunt vervangen.

Voor de niet-koolhydraatbevattende voedingsmiddelen staat aangegeven wat in het kader van een goede voeding een verstandige keuze is.

Deze voedingsmiddelen zijn ingedeeld in drie groepen: 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. Bij de 'middenweg' bent u op de goede weg. 'Bij uitzondering' spreekt voor zich. Als u wat vaker kiest uit de groep 'bij voorkeur' is er meer ruimte om ook eens iets te nemen uit de groep 'bij uitzondering'.

Variatielijst

Brood

Brood is een van de belangrijkste voedingsmiddelen binnen de Nederlandse voeding. Het bevat zetmeel, eiwitten, vezels en diverse vitamines en mineralen. De donkere broodsoorten, volkorenbrood en bruinbrood, hebben de voorkeur boven wittebrood.

In plaats van 1 snee bruin- of volkorenbrood (15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 2 volkoren beschuiten
- ⇒ 2 sneetjes bruin knäckebröd
- ⇒ 2 creamcrackers
- ⇒ 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli
- ⇒ 1 schaaltje kant en klare pap

Halvarine, margarine en roomboter voor de broodmaaltijd

Halvarine, margarine en roomboter bevatten geen koolhydraten. In het kader van de spelregel 'wees matig met vet' en het gehalte aan (on)verzadigd vet zijn er toch voorkeuren aan te geven.

bij voorkeur

(dieet)halvarine

middenweg

(dieet) margarine met meer dan 40% onverzadigd vet, halfvolle boter

bij uitzondering

margarine zonder vermelding van de hoeveelheid onverzadigd vet, roomboter

Kaas

Kaas is een voedingsmiddel dat geen koolhydraten bevat maar wel veel (verzadigd) vet. Echter, niet alle kazen zijn even vet. Er zijn magere kaassoorten, de 20+ kaas, en er zijn vette soorten, 48+ en 60+ kazen. Gemiddeld vet zijn de 30+ en de 40+ kazen. De begrippen jong, jong belegen, belegen en oud duiden op de leeftijd van de kaas en niet op het vetgehalte.

bij voorkeur

Leidse kaas 20+
cottage cheese
Zwitserse strooikaas
smeerkaas 20+

middenweg

Edammer kaas 40+
light kaas 30+
camembert 45+

bij uitzondering

brie
Goudse kaas 48+
roomkaas
smeerkaas 48+
volvet kaasachtig produkt met weinig verzadigd vet, bij voorbeeld Becel, Goud, Fitlife, Trenta.

Vleeswaren

Evenals kaas bevatten vleeswaren in de regel geen koolhydraten. Wel hebben de magere soorten de voorkeur. Eet de vette soorten bij uitzondering.

bij voorkeur

achterham
fricandeau
kalkoenham
kipfilet
magere rollade
rookvlees
rosbief

middenweg

casselerrib
gekookte tong
schouderham

bij uitzondering

bacon
boterhamworst
cervelaatworst
cornedbeef
leverworst ontbijtspek
paté

Ei

Gebruik niet meer dan drie eieren per week.

Overig broodbeleg

Naast kaas en vleeswaren zijn nog diverse mogelijkheden voor beleg op brood. Een aantal belegsoorten bevat nagenoeg geen koolhydraten: halvajam, groentespread, sandwichspread of rauwkost. Pindakaas bevat ook vrijwel geen koolhydraten maar is wel erg vet.

De overige soorten bevatten wel koolhydraten.

In plaats van jam voor 1 snee (9 gram koolhydraten) kunt u bijvoorbeeld nemen: (appel)stroop, marmelade, vruchtenhagelslag, chocolade- of hazelnootpasta, chocoladehagelslag of -vlokken.

Melk

Melk bevat koolhydraten, eiwitten en (verzadigd) vet. Bij de keuze van melk of melkproducten is het verstandig de magere of halfvolle soorten te kiezen.

In plaats van 1 glas halfvolle melk van 150 ml (8 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 1 glas karnemelk
- ⇒ 1 schaaltje magere yoghurt

Koffiemelk

Een scheutje koffiemelk bevat per kop koffie 1 gram koolhydraten. Indien u weinig koffie drinkt, is dit te verwaarlozen.

Kies bij voorkeur halfvolle koffiemelk in plaats van volle koffiemelk of koffieroom.

Soep

Of er wel of geen koolhydraten in soep voorkomen is afhankelijk van de ingrediënten. Bouillon of heldere soep met groente en vlees bevatten nauwelijks of geen koolhydraten. Zodra de soep gebonden is met bloem, vermicelli, rijst of macaroni bevat de soep ongeveer 6 gram koolhydraten per bord. Een maaltijdsoep op basis van peulvruchten (bonen, linzen of erwten) bevat nog meer koolhydraten (17 gram koolhydraten per bord).

Vlees

Vlees bevat geen koolhydraten. Toch is het belangrijk op te letten bij de keuze van het vlees. Vlees kan namelijk veel (verzadigd) vet bevatten. Indien vlees gepaneerd is, bevat het wel koolhydraten. Houd hier rekening mee. Wissel voor de variatie vlees eens af met vis of kip.

bij voorkeur

bieflap
 biefstuk
 poelet
 rosbeef
 magere runderlap
 tartaar
 fricandeau
 haaskarbonade
 varkensfilet
 magere varkenslap
 oester
 ongepaneerde schnitzel

kalkoenfilet
 kipfilet

middenweg

riblap
 rollade
 rundergehakt
 rundervink

 krabbetje
 rib of schouderkarbonade
 schouderlap
 rollade

bij uitzondering

hacheevlees
 klapstuk
 doorregen runderlap

 h-o-h gehakt
 nier
 lever
 rookworst
 saucijs
 slavink
 speklap
 vleesschijf
 kip met vel

Vis, schaal- en schelpdieren

Vis is een uitstekend alternatief voor vlees. Evenals vlees bevat vis geen koolhydraten.

bij voorkeur

gekookte en ongepaneerde
 gebakken kabeljauw, schelvis,
 schol, tong, wijting, gekookte
 forel gerookte zalm mosselen

middenweg

gebakken forel
 zalm uit blik
 gestoomde makreel
 alle soorten haring

bij uitzondering

paling
 garnalen

Vetten en oliën voor bereiding

Vetten en oliën leveren geen koolhydraten. Ze bestaan volledig uit vet. Er is wel verschil tussen producten die veel verzadigd vet (gebruik 'bij uitzondering') en veel onverzadigd vet (gebruik 'bij voorkeur') bevatten.

bij voorkeur

(dieet) margarine, bak- en
 braadvet, frituurvet met meer
 dan 40% onverzadigd vet, olie

middenweg

margarine, bak- en braadvet,
 frituurvet zonder vermelding
 van de hoeveelheid
 onverzadigd vet

bij uitzondering

roomboter

Hartige sausen

De hoeveelheid koolhydraten per lepel saus is bij matig gebruik te verwaarlozen (1 tot 3 gram koolhydraten per sauslepel). Sommige sausen bevatten veel vet.

bij voorkeur

barbecuesaus
 magere jus
 ketjap
 slasaus 5% olie
 tomatenketchup
 tomatenpuree

middenweg

fritessaus 25% olie
 halfvolle mayonaise 40% olie
 satésaus
 slasaus 25% olie

bij uitzondering

vette jus
 mayonaise
 slasaus 50% olie

Aardappelen en aardappelvervangers

Aardappelen en vervangers hiervoor zoals rijst en deegwaren zijn de belangrijkste koolhydraatleveranciers van de warme maaltijd. Ze leveren naast koolhydraten (zetmeel) ook eiwitten, vezels, vitamines en mineralen.

In plaats van 2 kleine aardappelen à 50 gram per stuk (samen 16 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 3 aardappellepels aardappelpuree of stampot
- ⇒ 1 ruime aardappellepel gekookte deegwaren zoals macaroni en spaghetti
- ⇒ 2 aardappellepels gekookte peulvruchten zoals bruine, witte bonen, kapucijners, linzen
- ⇒ 1 aardappellepel gekookte rijst
- ⇒ 1 aardappellepel patates frites
- ⇒ 1 snee bruinbrood
- ⇒ 2 stukjes stokbrood

Groente

In vrijwel geen enkel land is er zoveel variatie in soorten groente als in Nederland. Groente bevat vezels, vitamines, mineralen en weinig koolhydraten.

bij voorkeur

gekookte groente
rauwkost met magere saus zonder olie

middenweg

groente in een gebonden saus (a la crème)
rauwkost met saus

Fruit

Fruit of vruchtensappen bevatten van nature koolhydraten.

In plaats van 1 appel (13 gram koolhydraten) kunt u bijvoorbeeld nemen:

- ⇒ 1 sinaasappel, 1 peer, 1 grapefruit, 1 nectarine, 2 mandarijnen, 2 kiwi's, 1 schijf verse ananas of 1 schaalpje kersen
- ⇒ 1 groot glas ongezoet sinaasappelsap of grapefruitsap (150 ml)

Melknagerechten

Melkprodukten worden veel als dessert gebruikt. Melkprodukten zijn in combinatie met graanprodukten (bijvoorbeeld havermout, cornflakes of muesli) ook geschikt als ontbijt of lunch. Kies bij voorkeur de magere of halfvolle soorten.

In plaats van 1 klein schaalpje vla met suiker van 100 ml (14 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 1 schaalpje magere yoghurt (150 ml) met 1 eetlepel muesli
- ⇒ 1 schaalpje magere yoghurt met 1/2 appel
- ⇒ 1 schaalpje kant en klare pap (150 ml)
- ⇒ 1 klein schaalpje ijs (2 bolletjes)

Gebak, koek, biscuit

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

In plaats van 2 koekjes (14 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 4 biscuits zoals lange vinger of mariabiscuit
- ⇒ 1 plak ontbijtkoek
- ⇒ 2 speculaasjes
- ⇒ 1 Evergreen
- ⇒ 1 plak cake
- ⇒ of bij uitzondering 2 bonbons

Borrelhapjes

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

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

- ⇒ 5 eetlepels gemengde noten
- ⇒ 3 zoute biscuits
- ⇒ 2 eetlepels studentenhaver
- ⇒ 1 klein zakje chips
- ⇒ 5 toostjes of 2 stukjes stokbrood met bijvoorbeeld vis, groentesalade of kaas

Snacks

Een snack bij de lunch eet iedereen wel eens. Enkele suggesties geven u een idee wat u in zo'n geval kunt kiezen.

In plaats van 2 sneden brood met halvarine, een met hartig belegen een met zoet beleg (samen 39 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 1 snee brood met een bakje huzarensalade en een appel
- ⇒ 1 stokbroodje gezond
- ⇒ 1 snee brood en een bamibal
- ⇒ 1 broodje croquet
- ⇒ 1 broodje met saté
- ⇒ 1 saucijzebroodje en 1 snee brood met hartig beleg
- ⇒ 1 bord erwtensoep met 1 sneetje donker roggebrood

Dranken

Diverse dranken bevatten geen koolhydraten en kunnen vrij gebruikt worden. Dit zijn: thee zonder suiker, koffie zonder suiker, water uit de kraan, bron- en mineraalwater met of zonder prik en light frisdranken.

Als dranken wel koolhydraten bevatten, moet u deze in uw dieet inpassen, dus u kunt ze nemen in plaats van andere koolhydraatbevattende voedingsmiddelen.

In plaats van 1 glas ongezoet vruchtesap van 100 ml (8 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 1 glas halfvolle melk of karnemelk (150 ml)
- ⇒ 2 glazen tomatensap of ander groentesap (100 ml)

Alcoholische dranken vormen een hoofdstuk apart. Alcohol levert energie. Bovendien zorgt alcohol voor een daling van het bloedglucosegehalte. Hoeveel het bloedglucosegehalte daalt verschilt per persoon, per soort alcoholische drank en de omstandigheden waai onder alcohol wordt gedronken. Dit betekent dat het bloedglucoseverlagende effect soms heel snel en soms pas vele uren later optreedt. Ter controle van de reactie van uw lichaam op alcohol, moet u uw bloedglucose-spiegel ná gebruik van alcohol in de gaten houden. Als u alcohol gebruikt, houd het dan op 2 glazen en drink niet elke dag.

Sommige dranken zoals bier, zoete wijn en likeur, bevatten naast alcohol ook koolhydraten. Deze koolhydraten kunnen het bloedglucoseverlagende effect van alcohol opvangen. Bij dranken waar geen koolhydraten in zitten maar alleen alcohol, zoals jenever en cognac, is het nodig iets te eten waar koolhydraten in zitten, zoals een toostje, een stukje stokbrood of zoute koekjes. Gebruik van alcohol tijdens of na een maaltijd levert de minste problemen op. Overleg zo nodig met uw diëtist of arts.

Rekenen met grammen

Het hoeft niet moeilijk te zijn variatie in uw voeding te koolhydraten brengen, zoals u heeft kunnen zien. Met behulp van de variatielijst kunt u voedingsmiddelen met elkaar uitwisselen. Die uitwisseling is mogelijk omdat de genoemde voedingsmiddelen per groep ongeveer dezelfde hoeveelheid koolhydraten bevatten.

Deze variatielijst geeft een enigszins beperkte mogelijkheid voor variatie. Wilt u van meer producten weten hoe u deze in uw voeding kunt inpassen, dan is het handig om te leren werken met de grammen koolhydraten van voedingsmiddelen.

Een voorbeeld van een broodmaaltijd.

	koolhydraten in grammen
3 sneden brood	45
besmeerd met halvarine	-
1 plak kaas	-
1 plak achterham	-
appelstroop voor 1 snee	9
1 glas halfvolle melk	8
1 kop thee zonder suiker	-
totaal	62 gram koolhydraten

Een variant op deze broodmaaltijd.

	koolhydraten in grammen
1 bruin bolletje	22
besmeerd met halvarine	-
1 gebakken ei	-
1 snee licht roggebrood	10
besmeerd met halvarine	-
jam voor 1 snee	9
1 glas halfvolle melk	8
1 appel	13
totaal	62 gram koolhydraten

Belangrijke hulpmiddelen bij het leren variëren met grammen koolhydraten zijn tabellen en de voedingswaarde-declaratie op de verpakking. Bijvoorbeeld in de Dieettabel, een uitgave van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding, vindt u van vele voedingsmiddelen de hoeveelheid koolhydraten. De wijze waarop u de Dieettabel kunt bestellen vindt u op bladzijde 40 van deze brochure.

5 Lees wat er op de verpakking staat

Op de verpakking van een voedingsmiddel is allerlei informatie te vinden, zoals de houdbaarheidsdatum en de samenstelling. Deze informatie kan voor u van belang zijn voor het maken van een juiste keuze uit het grote aanbod van voedingsmiddelen.

Declaraties

De ingrediëntendeclaratie

In Nederland is de fabrikant verplicht om de ingrediënten ofwel bestanddelen waar een voedingsmiddel van gemaakt is, op de verpakking te vermelden. Dit noemt men de ingrediëntendeclaratie.

Een voorbeeld: vanillevla

Ingrediënten: volle melk, suiker, bindmiddel, geur- en smaakstoffen (vanille-aroma).

Het eerstgenoemde ingrediënt in de opsomming komt in de grootste hoeveelheid in het voedingsmiddel voor; de overige komen in afnemende hoeveelheden voor. De ingrediëntendeclaratie uit het voorbeeld vertelt u dat de vanillevla onder andere van melk en suiker gemaakt is. Hoeveel koolhydraten in een schaalpje vanillevla zitten, kunt u hieruit niet afleiden.

De voedingswaardedeclaratie

Naast de ingrediëntendeclaratie kan de fabrikant ook opgeven hoeveel voedingsstoffen het voedingsmiddel bevat, maar dit is niet verplicht. Met behulp van een zogenoemde voedingswaardedeclaratie kunt u zien hoeveel energie, eiwitten, vetten en koolhydraten het voedingsmiddel levert. Dit kan per 100 gram van het voedingsmiddel worden vermeld (voorbeeld 1) of per portie (voorbeeld 2). Let op over welke hoeveelheid de declaratie gaat.

voorbeeld 1

vanillevla
Voedingswaarde per 100 ml:
410 kJ (98 kcal),
vet 3 g,
eiwit 3 g,
koolhydraten 15 g.

voorbeeld 2

Voedingswaardewijzer		
vanillevla		
1 beker – 250 ml		
980 kilojoule		230 kilocalorie
vet 6 g	eiwit 8 g	koolhydr. 35g
waarvan verzadigd 6 g		waarvan suikers 28 g
voedingsvezel 0 g		
natrium 0,13 g zout 0,3 g		
Weet wat je eet		

De naam van een voedingsmiddel

Ook uit de bijzondere aanduidingen bij de naam van een voedingsmiddel kunt u afleiden hoe u een voedingsmiddel in uw voeding kunt inpassen.

halva-

Halva- betekent: de helft van ... Bevat een voedingsmiddel veel suiker dan betekent dit dat het halva-voedingsmiddel tenminste de helft minder suiker bevat dan het gewone voedingsmiddel. Halvajam bevat de helft minder toegevoegde suiker dan gewone jam. De hoeveelheid vruchtesuiker blijft gelijk.

light

Light betekent volgens de wet dat het voedingsmiddel tenminste 1/3 of 33 (Yo minder energie, suiker, vet of zout levert dan het gewone voedingsmiddel. Voor suikerbevattende voedingsmiddelen betekent dit dat de light variant tenminste 1/3 minder suiker bevat dan het vergelijkbare, suikerbevattende voedingsmiddel. In de praktijk kan de light variant van een suikerbevattende voedingsmiddel helemaal suikervrij zijn, zoals light frisdrank. Light bier levert 1/3 minder energie dan gewoon bier en de hoeveelheid koolhydraten is gehalveerd (gewoon bier = 8 gram koolhydraten per glas,

light bier = 4 gram koolhydraten per glas,
alcoholvrij bier = 10 gram koolhydraten per glas!).

geen suiker(s) toegevoegd' - zonder toegevoegde suiker' - 'ongezoet'

Deze drie termen zijn wettelijk beschermd. Ze mogen alleen op een voedingsmiddel staan als bij de productie geen suiker is toegevoegd. Dit wil niet zeggen dat het voedingsmiddel geen

koolhydraten bevat en dus onbeperkt gebruikt zou mogen worden. Voorbeeld: ongezoet vruchtesap bevat geen toegevoegde suiker, maar wel de natuurlijke suikers uit het fruit.

‘geschikt voor diabetici ‘wordt ‘gezoet met ...’

Op sommige voedingsmiddelen kan nog de aanduiding ‘geschikt voor diabetici’ vermeld staan. Deze groep voedingsmiddelen heet ook wel suikervrije of diabetesprodukten. ‘Geschikt voor diabetici’ duidt erop dat tijdens de fabricage van het voedingsmiddel geen suiker is toegevoegd, maar meestal wel zoetstof. Het betekent niet dat het voedingsmiddel totaal geen koolhydraten bevat en onbeperkt gegeten kan worden. Bijvoorbeeld ‘appelgebak geschikt voor diabetici’ bevat in ieder geval suikers uit het fruit. Voedingsmiddelen ‘geschikt voor diabetici’ kunnen ook veel vet bevatten, zoals bijvoorbeeld chocolade, bonbons, koekjes of gebak.

Binnen afzienbare termijn zal de aanduiding ‘geschikt voor diabetici’ niet meer mogen voorkomen, omdat deze produkten voor het volgen van het dieet niet nodig zijn.

Wanneer in plaats van suiker zoetstof is gebruikt moet op het etiket gezoet met staan met vermelding van de soort zoetstof.

dieet

Wanneer ‘dieet’ staat bij de naam van een voedingsmiddel dan wil dat zeggen dat het voedingsmiddel in een bepaald dieet past. Op de verpakking moet vermeld staan welk dieet wordt bedoeld.

‘Dieet’ bij dieetmargarine bijvoorbeeld slaat op de soort vet in dit voedingsmiddel en niet op de hoeveelheid vet. Zo bestaat dieetmargarine voor het grootste gedeelte uit onverzadigd vet, een vetsoort die hart- en vaatziekten helpt voorkomen. Dieetmargarine levert wel evenveel vet als gewone margarine en boter.

Zoetstoffen

Ter vervanging van suiker zijn verschillende soorten zoetstof verkrijgbaar. Houdt u van de zoete smaak van suiker dan zijn zoetstoffen een goede vervanging. Bij matig gebruik zijn er geen risico’s voor de gezondheid. Er zijn twee groepen zoetstoffen te onderscheiden: zoetstoffen die geen energie (joules, calorieën) leveren en zoetstoffen die wel energie leveren.

Acesulfaam, aspartaam, cyclamaat en sacharine leveren nagenoeg geen energie en dus ook geen koolhydraten. In Nederland worden deze vier zoetstoffen momenteel veel toegepast. Zij worden onder andere verwerkt in suikervervangende tabletten, ‘zoetjes’, of vloeibare zoetstof en in light frisdranken. Uitgezonderd aspartaam zijn deze zoetstoffen bestand tegen verhitting. Zij behouden hun smaak in warme gerechten of tijdens bakken in de oven.

Sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt, maltitol, lactitol leveren wel energie maar hebben weinig invloed op het bloedglucosegehalte. Ze worden vaak toegevoegd omdat zij evenals suiker volume aan een voedingsmiddel geven. Bij verhitting treedt geen smaakverlies op. Ze worden onder andere gebruikt in suikervrije bonbons, chocolade, gebak en kauwgom.

Bij een gebruik van 40 gram sorbitol of meer per dag bestaat er bij volwassenen kans op diarree; bij kinderen en gevoelige personen is een kleinere hoeveelheid al genoeg voor het krijgen van diarree. Ook de andere zoetstoffen uit deze groep kunnen diarree veroorzaken.

Fructose is een koolhydraat. Fructose wordt ook gebruikt om voedingsmiddelen te zoeten. Dit koolhydraat heeft voor diabeten geen bijzondere voordelen boven suiker. Wanneer u voedingsmiddelen

gebruikt die gezoet zijn met fructose, dan moet u deze als gewone koolhydraatbevattende voedingsmiddelen beschouwen. Volgens de wet moet op de etiketten van voedingsmiddelen die gezoet zijn met een bepaalde zoetstof, vermeld staan: 'gezoet met ... naam zoetstof' of 'mede gezoet met ... naam zoetstof'. 'Mede gezoet met ..' geeft aan dat er naast de zoetstof ook suiker gebruikt is.

Kijk goed wat er op het etiket staat, om verwarring te voorkomen.

6 Tips voor het koken

Het is voor uw dieet niet nodig om speciale recepten toe te passen. Een goede voeding vormt immers de basis van uw dieet. Hier volgen enkele tips voor gezond koken.

- ◆ Voor de bereiding van gerechten zijn er tegenwoordig diverse mogelijkheden om te koken zonder dat daar veel vet bij nodig is:
 - ✓ bakken met weinig of geen vet kan uitstekend in een pan met anti-aanbaklaag;
 - ✓ voor het bereiden van een vetarme maaltijd is de magnetron een uitkomst;
 - ✓ door vlees, vis of wild te bereiden in folie of braadzak in de oven behoudt het zijn eigen smaak zonder dat vet wordt toegevoegd;
 - ✓ grillen of barbecuen is een goed alternatief voor het bakken van vlees, vis of kip.
- ◆ Voor het bakken van vlees of vis is 1 eetlepel margarine, bak- en braadvet of olie per persoon genoeg.
- ◆ Kies in plaats van vlees eens vis bij de warme maaltijd of als beleg op brood. U kunt vis bakken, pocheren (dat wil zeggen tegen de kook aan in (vis-)bouillon gaar maken), stoven, stomen, grillen of in folie in de oven of magnetron klaarmaken.
- ◆ Een bestaand recept is makkelijk aan de Spelregels Goede Voeding aan te passen:
 - ✓ suikerrijke voedingsmiddelen zoals vruchten op zware siroop kunt u vervangen door een produkt dat minder suiker bevat zoals vruchten op eigen sap;
 - ✓ u kunt vette produkten zoals crème fraîche of slagroom vervangen door minder vette produkten zoals magere kwark, umer of halfvolle koffiemelk, in plaats van volvette kaas kunt u 20+ of 30+ kaas nemen.
- ◆ In een recept wordt vaak meer dan 100 gram vlees/ vis per persoon aangegeven. Dit is niet noodzakelijk: 100 gram vlees/vis per persoon per dag is ruim voldoende voor een goede voeding.

7 Bijzondere omstandigheden

Uit eten

Buitenshuis lunchen, dineren bij vrienden of in een restaurant hoeft geen problemen op te leveren. Er zijn tenslotte geen speciale aanpassingen of voedingsmiddelen noodzakelijk.

Wel blijft het belangrijk in de gaten te houden hoeveel koolhydraten de diverse gerechten ongeveer bevatten. Als u maar enkele malen per jaar uit eten gaat, dan is het niet nodig dat uw maaltijd precies voldoet aan de spelregels voor een goede voeding. Een wat vettere saus of slagroom op het nagerecht kan gerust een keer. Eet u geregeld buitenshuis, dan is het wel verstandig niet te vette gerechten te kiezen.

In het begin zult u misschien wat onwennig uw keuzes bepalen, maar in de loop van de tijd zal dat makkelijker gaan. Hebt u vragen, overleg dan met uw diëtist.

Enkele tips, met name voor diegenen die vaak buitenshuis eten:

Voorgerechten

Bij het kiezen van een voorgerecht dient u al rekening te houden met uw keuzes voor de rest van de maaltijd. Leveren uw hoofdmaaltijd en nagerecht veel koolhydraten dan zal uw keuze waarschijnlijk vallen op een voorgerecht dat weinig of geen koolhydraten bevat, bijvoorbeeld een heldere soep, een garnalencocktail of een salade. Wel koolhydraten leveren bijvoorbeeld meloen met ham of een gebonden soep.

De sausen bij de gerechten of de toevoegingen aan de soep zoals room en kaas bevatten vaak veel vet, houd er rekening mee.

Hoofdgerechten

Maak liefst een keuze uit de gerechten met weinig vet en houd rekening met de koolhydraten. Mager vlees (bijvoorbeeld biefstuk, kalfsoester, varkenshaas), vis (bijvoorbeeld zalm, tong, forel), wild of gevogelte (kip, kalkoen) bevatten weinig vet en geen koolhydraten.

Groente naar keus is altijd prima.

Gekookte of gebakken aardappelen, patates frites, rijst of deegwaren zijn dé koolhydraatleveranciers in de maaltijd. Houd hier rekening mee.

Naast het feit dat jus en sausen vaak vet zijn, kunnen er ook bijvoorbeeld fruit of rozijnen aan toegevoegd zijn. Vraag aan de ober of gastheer/-vrouw of de saus apart geserveerd kan worden. U kunt dan zelf bepalen hoeveel u ervan wilt gebruiken.

Nagerechten

Over het algemeen wordt in nagerechten veel suiker en/of fruit verwerkt. Afhankelijk van uw normale eetpatroon kunt u uw keuze maken, maar bedenk wel dat de geserveerde porties groter kunnen zijn, dus meer koolhydraten bevatten, dan het schaaltje vla of yoghurt thuis.

Feestje

Valt er iets te vieren, dan zal er ook iets gezelligs te eten en te drinken zijn. Vervang uw tussenmaaltijd door gebak, een snack of hapje met een glas light frisdrank, vruchtensap of alcoholhoudende drank. Het is niet mogelijk bij de warme maaltijd bijvoorbeeld minder koolhydraten te eten en deze later te gebruiken voor een snack. U moet de gekozen hapjes in uw dieet inpassen. Wanneer u een alcoholhoudende drank drinkt, dan moet u er rekening mee houden dat alcohol een bloedglucoseverlagende werking kan hebben. Meer informatie hierover vindt u verder in deze brochure.

Enkele voorbeelden van lekkernijen:

koek en gebak	koolhydraten in grammen
1 plak cake	14
1 moorkop	18
1 gevulde koek	29
1 vruchtenvlaaitje	51
zoutjes	
1 eetlepel gemengde noten	3

5 zoute stokjes	5
1 eetlepel studentenhaver	7
5 kaaswafeltjes	10
1 klein zakje chips	14
1 groot stuk kroepoek	16
Hapjes	
1 blokje kaas	0
1 plakje opgerolde ham met een augurk	1
10 olijven	1
1 groot toastje met krab, selderijssalade, filet américain of Franse kaas	3
1 bitterbal	5
3 stokjes saté met saus	15
huzarenslaatje	20
1 loempia	29
dranken	
1 glas light frisdrank	0
1 glas sherry	2
1 glas rode wijn	3
1 wijnglas sinaasappelsap	8
1 glas bier	8
1 glas alcoholvrij bier	10
1 glas zoete witte wijn	22

Op reis

Wanneer u op vakantie gaat naar een ander land, krijgt u te maken met andere voedingsmiddelen, andere eetgewoonten, andere etenstijden en misschien een ander bewegingspatroon of zelfs tijdsverschillen met Nederland. Ieder land verschilt hierin. Overleg daarom voor u op reis gaat met uw diëtist Of en zo ja hoe u uw voedingsgewoonte kunt aanpassen. De Diabetes Vereniging Nederland kan u ook een eind op weg helpen (voor adres zie verder).

Sport en beweging

Vroeger dacht men dat sport of intensieve beweging en diabetes niet samen konden gaan. Tegenwoordig weten we dat beweging juist goed is voor mensen met diabetes. Regelmatig sporten zorgt er voor dat u zich beter en fitter gaat voelen, dat uw conditie toeneemt. Door te sporten gebeuren er in het lichaam positieve dingen: insuline kan beter zijn werk doen waardoor de opname van glucose uit het bloed sneller en beter verloopt. Wanneer u gaat sporten is het nodig dat u uw voeding en/of medicatie aanpast. In de praktijk houdt dit in dat u vóór en/of tijdens en/of na het sporten iets extra's moet eten waar koolhydraten inzitten en/of uw medicatie moet aanpassen. Doet u dit niet, dan bestaat de kans dat er te weinig glucose in het bloed zit en u zich naar gaat voelen, u krijgt dan een zogenaamde hypo (zie verder). Vaak is het eten van een snee brood of een stuk fruit al voldoende om een hypo te voorkomen. Overleg met uw arts of diëtist wat in uw geval de beste keus en oplossing is.

Ziekte

Mocht u ziek worden, dan is het van belang dat u uw eventuele medicijnen blijft gebruiken. Door koorts, infectie of ziekte stijgt namelijk het bloedglucosegehalte. Er is dus meer insuline nodig.

Naast de medicijnen is het zeer belangrijk dat u voldoende drinkt en probeert de benodigde hoeveelheid koolhydraten binnen te krijgen. Bij geringe eetlust kunt u het brood, de aardappelen en dergelijke vervangen door andere, vloeibare koolhydraatbevattende voedingsmiddelen zoals

pap, vla, gebonden soep. Wanneer u koorts of diarree krijgt of moet braken, raadpleeg dan meteen een arts.

Enkele mogelijkheden van variatie bij slechte eetlust of ziekte:

In plaats van 1 snee brood met hartig beleg (samen 15 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 1 beschuit met jam
- ⇒ 1 klein bord kant en klare pap (200 ml)
- ⇒ 1 klein schaaltje vla (100 ml)
- ⇒ 1 stuk fruit
- ⇒ 1 groot glas sinaasappelsap (150 ml)

In plaats van 1 stukje vlees, 2 kleine aardappelen en een portie groente (samen 22 gram koolhydraten) kunt u nemen:

- ⇒ 1 kop gebonden soep (200 ml) met 1 snee brood
- ⇒ 1 bord kant en klare pap (250 ml)
- ⇒ 1 schaaltje vla (150 ml)
- ⇒ 3 glazen melk (450 ml)
- ⇒ 1 glas drinkyoghurt (150 ml)
- ⇒ 2 wijnglazen appelsap (200 ml)

“Bij zeer slechte eetlust kunt u eventueel, na overleg met arts, diëtist of diabetesverpleegkundige, klontjes suiker of druivesuiker eten (1 klontje suiker levert 5 gram koolhydraten) om koolhydraten binnen te krijgen.

8 Veel gestelde vragen

Hypo / Hyper

Wat is een hypo, wat is een hyper?

Hypo is de afkorting van hypoglycaemie en betekent ‘te weinig glucose in het bloed’ (minder dan 4 millimol per liter). Een hypo kan ontstaan door: te hoge dosis van uw medicijn, een maaltijd te laat of met te weinig koolhydraten gebruikt, alcoholische dranken of extra lichamelijke inspanning zoals sport. Vaak voelt u wanneer een hypo optreedt. De verschijnselen waar u een hypo aan kunt herkennen zijn: hoofdpijn, moeheid, bleek worden, zweten, beven, slecht zien, duizeligheid en/of stemmingsverandering. Wanneer u zo’n hypo voelt aankomen is het nodig dat u direct iets eet of drinkt waar koolhydraten inzitten. Een snee brood, een stuk fruit, een groot glas vruchtesap, een paar zuurtjes of enkele suikerklontjes is vaak voldoende. Om een hypo te voorkomen is het verstandig altijd iets bij u te hebben waar koolhydraten inzitten, zoals een rol snoep of druivesuiker.

Hyper is de afkorting van hyperglycaemie en betekent ‘te veel glucose in het bloed’ (meer dan 10 millimol per liter vóór of tussen de maaltijden). Te veel eten en/of te weinig van uw medicijn, stress, koorts of infecties kunnen oorzaken hiervan zijn. Slaperigheid, moe zijn, droge tong, jeuk, veel dorst en veel plassen wijzen meestal op een hyper. Een hyper kunt u soms zelf oplossen door nauwkeurig uw dieet te houden of een stuk te gaan wandelen of fietsen. In overleg met uw arts kan ook iets aan uw medicijnen veranderd worden.

Hebt u vaker last van een hypo of hyper, raadpleeg dan uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist.

Zelfcontrole

Een kennis heeft een apparaatje waarmee hij op elk tijdstip van de dag de hoeveelheid glucose in zijn bloed kan meten. Kan ik dat ook?

Jazeker. Voor iedereen die diabetes heeft is het zinvol zelf zijn bloedglucose te kunnen meten. U kunt hierdoor beter in de gaten houden of uw bloedglucose te hoog of te laag is en of u dus actie moet ondernemen. Bovendien geeft het u een idee hoe uw lichaam reageert op bijvoorbeeld sporten of het gebruik van alcohol. Overleg met uw arts of diabetesverpleegkundige of voor u de mogelijkheid bestaat zelf uw bloedglucosegehalte te controleren.

Eten zonder vlees, kan dat?

Ik ben niet zo'n liefhebber van vlees, is dat een probleem?

Nee. Tegenwoordig kiest men er steeds vaker voor om niet iedere dag vlees te eten bij de warme maaltijd. Toch denken veel mensen nog steeds dat vlees onmisbaar is vanwege de eiwitten en het ijzer. Zowel eiwit als ijzer zitten echter ook in andere voedingsmiddelen. Melk en melkproducten, kaas en ei leveren eiwitten, volkorenbrood en volkorenproducten zoals volkoren-macaroni of zilvervliesrijst zijn rijk aan ijzer. Peulvruchten leveren zowel eiwitten als ijzer.

Ook u kunt gerust uw vlees laten staan en iets anders kiezen. Vanwege uw dieet moet u wel rekening houden met het feit dat vlees géén koolhydraten bevat en de meeste vervangingen wel!

Vervangingsmogelijkheden voor vlees

koolhydraten in grammen		koolhydraten in grammen	
2 eieren	0	150 g gekookte bruine bonen	27
100 g magere kwark	5	100 g gekookte sojabonen	10
100 g cottage cheese	5	100 g gewelde sojabrokjes	4
50 g kaas	0	1 sojaburger	11
30 g noten	4	100 g gierst	24
150 g tahoe	4	75 g tempé	12

Hebt u meer interesse in eten zonder vlees, lees dan eens de brochure 'Eten zonder vlees, dat kan!' van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding of het boekje 'Anders eten voor diabetes' van De Kleine Aarde (bestelwijze van beide brochures zie bladzijde 40).

Uitslapen

Kan iemand met diabetes, die insuline spuit, ook eens uitslapen?

Om een uurtje later op te staan dan normaal hoeft u geen extra maatregelen te nemen. Uw normale eetpatroon begint gewoon wat later. Wilt u echter veel langer uitslapen, dan is het verstandig wel maatregelen te treffen. Raadpleeg uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist wat u in zo'n geval moet doen.

Diabetes tijdens de zwangerschap

Ik heb wel eens gelezen dat vrouwen tijdens de zwangerschap tijdelijk diabetes kunnen krijgen, is dat zo?

Tijdens de zwangerschap is bij vrouwen de behoefte aan insuline hoger dan normaal. Bij sommige vrouwen kan het lichaam deze vraag niet aan en ontstaat een tijdelijk tekort aan

insuline. De adviezen voor de voeding bij diabetes tijdens de zwangerschap zijn gelijk aan de adviezen in deze brochure.

Glycaemische index

Wat is de glycaemische index?

Zoals al eerder in deze brochure besproken is, worden koolhydraten in de voeding voornamelijk in de darmen omgezet in glucose en dan opgenomen in het bloed. Afhankelijk van de hoeveelheid koolhydraten in de voeding stijgt het glucosegehalte van het bloed. Uit onderzoek is gebleken dat het soort voedingsmiddel waar koolhydraten in zitten invloed heeft op de stijging van het bloedglucosegehalte. Het ene voedingsmiddel (bijvoorbeeld honing) zal de hoeveelheid glucose in het bloed veel sneller, langer en hoger laten stijgen dan het andere voedingsmiddel (bijvoorbeeld appel). De mate waarin een voedingsmiddel een snellere of langzamer stijging veroorzaakt, wordt weergegeven met een getal, een percentage. Dit getal wordt de glycaemische index genoemd.

Een hoge glycaemische index betekent dat de koolhydraten uit dat voedingsmiddel een snelle, hoge stijging veroorzaken, een lage glycaemische index betekent een langzame, kleine stijging van het bloedglucosegehalte.

Voorbeelden met een hoge glycaemische index:	Voorbeelden in de middengroep:	Voorbeelden met een lage glycaemische index:
aardappelen banaan brood cornflakes honing rijst	appel melk sinaasappel spaghetti suiker yoghurt ijs	bruine bonen linzen pinda's sojabonen witte bonen

De glycaemische index van combinaties van voedingsmiddelen (bijvoorbeeld een snee volkorenbrood met honing) is weer anders dan van de voedingsmiddelen apart.

Dieetkostenvergoeding

Kan ik de 'extra' kosten voor mijn dieet vergoed krijgen?

De voeding van een diabeet hoeft niet duurder te zijn dan de voeding die goed is voor iedereen. Dit betekent dat u via uw bedrijfsvereniging geen dieetkostenvergoeding vergoed krijgt (medische kosten meestal wel). Via de belasting is het in sommige gevallen wel mogelijk extra kosten bij uw aangifte af te trekken. U kunt bij uw belastingkantoor informeren of u hiervoor in aanmerking komt.

9 Meer informatie

Diëtist

Veel mensen denken dat dieet houden moeilijk is en dat veel voedingsmiddelen verboden zijn. Zoals u in deze brochure heeft kunnen lezen, is er meer mogelijk dan u in eerste instantie misschien zou denken.

De diëtist kan u prima helpen bij de samenstelling van uw dieet.

Bent u nog niet bij een diëtist geweest, praat hier dan over met uw arts. De arts kan u doorverwijzen naar een diëtist.

Bent u lid van de kruisvereniging, dan kunt u daar een afspraak maken. Er zijn ook diëtisten die een eigen praktijk hebben. U kunt de Gouden Gids raadplegen of de Nederlandse Vereniging van Diëtisten bellen. Het is ook mogelijk dat uw arts u doorstuurt naar de diëtist in het ziekenhuis, verpleeghuis of verzorgingstehuis. Bent u al bij een diëtist onder behandeling of ooit onder behandeling geweest, zorg er dan voor dat u elk jaar éénmaal op controle gaat.

Diabetes Vereniging

De Diabetes Vereniging Nederland (DVN) zet zich in Nederland voor diabeten. Zij verzorgt bijvoorbeeld de uitgave van diverse brochures en het tijdschrift DIABC. Daarnaast organiseert de DVN regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten bij u in de regio over de vele aspecten van diabetes.

Schriftelijke informatie

Goed van eten en drinken

Brochure nr. 100 van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding geeft uitgebreide praktische informatie over goede voeding.

Dieettabel

Brochure nr. 805 van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding is een tabel waarin van ruim 500 voedingsmiddelen, inclusief dieetproducten, analysecijfers (van onder andere koolhydraten en energie) vermeld staan.

Eigentijds koken

Een kookboek met 350 recepten met voedingswaardeberekening en menusuggesties. Het accent ligt op bereidingswijze met minder vet en zout. Verkrijgbaar bij het Voorlichtingsbureau voor de Voeding en in de boekhandel (Uitgeverij Kosmos, Utrecht/Antwerpen).

Diabeet, hoezo dieet?

Infodia nr. 9 van de Diabetes Vereniging Nederland met recepten en praktische kooktips.

Diabetes en Sport

Infodia nr. 18 van de Diabetes Vereniging Nederland met adviezen over diabetes in combinatie met sportbeoefening.

Anders eten voor diabeten

Brochure van De Kleine Aarde met uitgebreide theoretische en praktische informatie over een vegetarische voeding voor diabeten. Verkrijgbaar via De Kleine Aarde en in de boekhandel.

Adressen

De brochures van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding zijn per giro te bestellen. Alle informatie over de juiste bedragen vindt u in de gratis bestellijst nr. 198. Voor het aanvragen van deze bestellijst of voor nadere informatie over de bestelwijze kunt u bellen met telefoonnummer (070) 351 08 88, of schrijven naar:

Voorlichtingsbureau voor de Voeding
Postbus 85700, 2508 CK 's-GRAVENHAGE

Telefonisch kunt u vragen over voeding stellen via de Voedingstelefoon: (070) 3 510 810 op werkdagen van 12.00 uur tot 16.00 uur.

Voor het bestellen van brochures of het lid worden van de Diabetes Vereniging Nederland kunt u een briefkaart sturen naar:

Diabetes Vereniging Nederland
Postbus 933, 3800 AX AMERSFOORT

Telefonisch kunt u vragen stellen via diverse informatielijnen: de Diabetesservice, maandag t/m donderdag van 10.00 uur tot 12.30 uur en de Voedingsservice, dinsdag en donderdag van 10.30 uur tot 11.30 uur op telefoonnummer (033) 63 05 66.

Voor het bestellen van de brochure 'Anders eten voor diabeten' f 8,50 (inclusief verzendkosten) overmaken op giro 52730 ten name van De Kleine Aarde in Boxtel. Vermeld TA29'. De brochure is ook verkrijgbaar in de boekhandel.

Voor vragen over diëtisten kunt u schrijven of bellen naar:

Nederlandse Vereniging van Diëtisten
Boterstraat 1a, 5341 GH OSS
telefoon: (04120) 2 45 43

Het geheel of gedeeltelijk overnemen van de inhoud van deze brochure is slechts geoorloofd na voorafgaande schriftelijke toestemming van de directeur van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding.

Hoewel aan de samenstelling en produktie van deze uitgave alle zorg is besteed aanvaardt de Stichting Voorlichtingsbureau voor de Voeding geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Deze brochure kwam tot stand met medewerking van:

Myriam van Zandvoort, inhoud
Diabetes Vereniging Nederland
Nederlandse Vereniging van Diëtisten

Wim Zaat, vormgeving

Uitgave van 1992