

Is een koolhydraatbeperkt dieet aan te raden bij diabetes?

DNO-bestuur, oktober 2009

DNO Nieuws, december 2009, jaargang 12, pg. 19-21

Het koolhydraatarme dieet duikt regelmatig op als zijnde de meest geschikte voeding bij diabetes. Op het eerste gezicht lijkt het logisch dat een koolhydraatbeperkt dieet een betere glucoseregulatie geeft bij mensen met diabetes. Zo was enkele jaren geleden het Atkinsdieet niet alleen 'hot' bij mensen die wilden afvallen, maar ook bij mensen met diabetes. Inmiddels is de hype weer afgezwakt. Ook in het recent verschenen boek *Andere gezonde voeding* van H. Verkoelen wordt een koolhydraatarme voeding gepropageerd voor mensen met diabetes type 2 en overgewicht.

Stichting DNO (Diabetes and Nutrition Organization) vindt het een voorwaarde dat voedingsrichtlijnen wetenschappelijk onderbouwd zijn. Zij hanteert daarom de Evidence Based Voedingsrichtlijnen bij diabetes van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF), editie 2006, als uitgangspunt. Zij vindt het daarbij van groot belang dat alle, al dan niet gevraagde, voedingsadviezen van alle betrokken disciplines aan mensen met diabetes niet met elkaar in strijd zijn, maar elkaar ondersteunen en versterken.

In de eerder genoemde voedingsrichtlijnen staan wat betreft de koolhydraten de volgende twee aanbevelingen centraal:

- ♦ gebruik minimaal 40 energieprocent verteerbare koolhydraten per dag;
- ♦ vervang koolhydraten in de voeding niet door vet of andere nutriënten.

Bij het tot stand komen van de aanbevelingen zijn ook studies naar een laag koolhydraatvoeding meegenomen.

Conclusies:

- ♦ een voeding met een laag koolhydraatgehalte heeft geen gunstig effect op de insulineresistentie (Schwenke 2005), verhoogt de waarde van postprandiale serumvrije vetzuren en leidt niet tot verbetering van de bloedglucose (Wolever 2003);
- ♦ er is geen bewijs voor een mogelijk verschil in effectiviteit tussen een laag koolhydraat/hog vet dieet ten opzichte van een hoog koolhydraat/laag vet dieet ten aanzien van gewicht en diabetesregulatie bij mensen met type 2 diabetes (Moore et al. 2004).

DNO ziet geen reden om op dit moment af te wijken van het geadviseerde energiepercentage koolhydraten van minimaal 40 energieprocent. Medio najaar 2009 zal een werkgroep onder leiding van de heer prof. dr. ir. JC (Jaap) Seidell van start gaan met de herziening van de Voedingsrichtlijnen, waarbij dit onderwerp weer aan de orde komt. Indien de onderzoeksresultaten op dit punt daar aanleiding toe geven, zal DNO uiteraard haar standpunt herzien.

DNO adviseert behandelaars om primair de adviezen te verstrekken zoals die in de NDF-voedingsrichtlijnen verwoord zijn. Op basis van de ervaringen en wensen van de behandelaar(s) of cliënt kan een diëtist hiervan incidenteel afwijken. Het is dan zijn of haar verantwoordelijkheid om vooraf aan de cliënt duidelijk aan te geven dat afgeweken wordt van de reguliere adviezen en dat niet bewezen is dat deze adviezen betere resultaten bieden en op de lange termijn veilig zijn. Daarnaast moet vermeld worden dat de uitvoering van deze adviezen mogelijk hogere kosten met zich meebrengt en een afwijkend eetpatroon betekent. Het is belangrijk dat alle betrokken disciplines op de hoogte zijn van het afwijkende dieet, zodat de voedingsadviezen niet met elkaar in strijd zijn. Indien de cliënt vervolgens voor een koolhydraatbeperkt dieet kiest, heeft het de voorkeur dat de diëtist begeleidt, zodat in samenspraak met de cliënt een plan opgesteld kan

worden waarbij volwaardigheid en veiligheid van de voeding voorop staan. Aandachtspunten hierbij zijn dat een koolhydraatbeperkt dieet betekent dat er weliswaar meer vetrijke producten gebruikt worden, maar dat het daarbij wel de voorkeur heeft om producten met onverzadigd vet te kiezen. Daarnaast komt het belang van voldoende groente en fruit aan de orde en of suppletie wenselijk is. De diëtist beoordeelt ook of het nodig is de medicatie aan te passen aan de nieuwe koolhydraat-intake. Tevens is het belangrijk dat, als de cliënt stopt met het volgen van het koolhydraatbeperkt dieet, de diëtist begeleiding biedt bij het (weer) gaan volgen van de reguliere adviezen (en dat hierin bepaalde vetrijke en eiwitrijke producten die bij het koolhydraatarme dieet geadviseerd werden, niet meer de voorkeur hebben).