

Voorlichting diabetes eten & drinken



www.novonordisk.nl

P a s s i e v o o r l e v e n



Hoe houdt u 't leven met diabetes leefbaar?

Door een goede behandeling en een aangepaste levensstijl natuurlijk. Maar ook door uw kennis over diabetes bij te houden. Deze brochure is er één uit een reeks van voorlichtingsbrochures over leven met diabetes. De andere brochures gaan onder meer over diabetes type 1 en type 2, de behandeling ervan met insuline of tabletten, toedieningssystemen en sport & beweging. Met deze reeks wil Novo Nordisk B.V. in aanvulling op de huisarts, apotheker, specialist, diabetesverpleegkundige en diëtist informatie geven over diabetes en het gebruik van de daarvoor bestemde medicatie. Heeft u op- of aanmerkingen of wilt u meer informatie over de andere brochures in deze reeks? Neem dan contact op met onze afdeling Informatie en Service (☎ 0172-44 96 00 / informatie@novonordisk.com) of ga naar onze website www.novonordisk.nl.

Deze brochure is tot stand gekomen met medewerking van DNO.

Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, diabetesverpleegkundige, diëtist of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

© Novo Nordisk B.V. 2009



Voorlichting over eten en drinken bij diabetes

Onze voeding heeft invloed op de hoeveelheid glucose in het bloed. Daarom is een gezond voedingspatroon belangrijk. Dit kan u helpen om het glucosegehalte omlaag te brengen, uw gewicht stabiel te houden en de risico's op late complicaties te verminderen.

In deze brochure vindt u een aantal tips over voeding en diabetes. Over hoe belangrijk het is om goed op uw gewicht te letten en wat u moet doen om een persoonlijk voedingsadvies te krijgen. Wilt u meer weten over wat diabetes precies is, vraag dan de brochure **Voorlichting diabetes type 1** of **Voorlichting diabetes type 2** aan.

Diabetes hoeft niet te betekenen dat u moet leven op water en brood. U zult wél op een bewuste manier met uw eten en drinken om moeten gaan, wilt u de gezondheidsrisico's zo laag mogelijk houden. In deze brochure leest u hier meer over.

I WISH...

...dat ik hard aan de groei van mijn bedrijf kon werken, zonder me zorgen te hoeven maken over mijn gezondheid.

Dominique Thomaine
diabetes type 1
Frankrijk



Diabetes, wat betekent dat?

Diabetes mellitus, of kortweg diabetes, werd vroeger ook wel suikerziekte genoemd. Er is bij diabetes sprake van een gestoorde glucosestofwisseling. Onze voeding bestaat uit eiwitten, vetten en voor het grootste deel uit koolhydraten. De koolhydraten en vetten leveren de energie voor onze dagelijkse activiteiten. De koolhydraten worden in de maag gesplitst tot glucose, welke via de darmwand wordt opgenomen in ons bloed. Het bloed vervoert de glucose naar onze lichaamscellen. Om deze van energie te kunnen voorzien, moet glucose de cellen in. Dit kan alleen met behulp van het hormoon insuline. Bij diabetes bestaat er een tekort aan insuline. Dit hormoon wordt in de alvleesklier (= pancreas) gemaakt. Bij een tekort aan insuline kan de glucose dus niet of in onvoldoende mate de lichaamscellen in. Hierdoor stijgt het glucosegehalte in het bloed (= hyperglykemie) en kunnen de volgende klachten ontstaan: een niet te lessen dorst, veel plassen, jeuk en moeheid.

Op de lange duur kan een te hoog glucosegehalte leiden tot zogenaamde "late complicaties", zoals hart- en vaatziekten, nierproblemen, slechter zien, enz. Om klachten en problemen te voorkomen is het bij iemand met diabetes belangrijk dat het glucosegehalte zo normaal mogelijk blijft: niet te hoog en niet te laag (= normoglykemie). Een goede voeding en een goed lichaamsgewicht vormen een belangrijk uitgangspunt hierbij.

Waar moet u bij eten en drinken op letten?

Er wordt veel gezegd over waar u bij uw eten en drinken op moet letten. Zo zou u nooit meer suiker mogen en altijd bruin brood moeten eten. Om over bier en wijn maar te zwijgen. Echter, het advies bij diabetes is een gezonde voeding - wat natuurlijk voor iedereen belangrijk is - maar bij diabetes wordt extra aandacht besteed aan de koolhydraten en vetten in de voeding. Af en toe een stukje taart kan wel en een glaasje wijn kan geen kwaad, zo lang u maar voorkomt dat er al te grote schommelingen in het bloedglucosegehalte ontstaan. Zonder inzicht in uw voeding en de voedingsmiddelen is het lastig optimaal resultaat met uw medicijnen te behalen. De diëtist kan u helpen meer inzicht te verkrijgen.

Heeft u diabetes type 2 en bent u te zwaar, dan is het goed om af te vallen. Een voedingsaanpassing is dan onvoldoende en u zult in dat geval een caloriebeperkt dieet moeten volgen.



Wat is goede voeding?

Voor een gezond voedingspatroon moet u nagaan of alle dagelijks noodzakelijke voedingsmiddelen in uw voeding aanwezig zijn.

U kunt het beste water, thee/koffie zonder suiker, light-frisdranken of bouillon drinken.

Het Voedingscentrum geeft richtlijnen over wat een normale, gezonde voeding nu eigenlijk is. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl

Goede voeding bestaat uit een evenwichtig en gevarieerd gebruik van voedingsmiddelen waarin de volgende hoofdbestanddelen vertegenwoordigd zijn:

Koolhydraten: In brood, aardappelen en pasta.

Vetten: In vlees, vis en boter.

Eiwitten: In vlees, vis en gevogelte, melk en melkproducten, eieren, peulvruchten en granen.

Vitamines en mineralen: In groenten en fruit, zuivel- en graanproducten.

Voedingsvezels: In groenten en fruit, volkorenbrood, volkoren graanproducten (havermout, muesli, zilvervliesrijst) en peulvruchten.

Water: Onmisbaar. Het lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water.

Tips voor een goede voeding:

- Zorg voor variatie in uw voeding
- Wees matig met vet (vooral dierlijk vet)
- Eet voldoende zetmeel en voedingsvezels (o.a. in bruin brood en aardappelen)
- Wees zuinig met zout
- Drink elke dag minimaal 1½ liter vocht, maar wees matig met alcohol
- Eet niet de hele dag door
- Eet volop groente en fruit
- Lees de informatie op de verpakking van producten

Bron: Voedingscentrum

Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose en spelen daarom een grote rol in de hoogte van uw bloedglucose. "Koolhydraten" is de verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Ze zitten bijvoorbeeld in brood, aardappelen, macaroni, rijst, melk en melkproducten, fruit en suiker.



Waar moet u bij vetten opletten?

Net als koolhydraten zijn ook vetten een leverancier van energie. Te veel vet en 'slecht' vet kan echter gevaarlijk voor uw gezondheid met zich mee brengen. Het is daarom extra belangrijk om op de hoeveelheid en het soort vet in de voeding te letten. Hieronder leest u waar u op moet letten.

Cholesterol en Triglyceriden

Cholesterol is een vetachtige stof die in de lever wordt gemaakt. Cholesterol heb je nodig als bouwstof voor cellen en hormonen. Er zijn verschillende soorten cholesterol; HDL-cholesterol en LDL-cholesterol. HDL-cholesterol is goed voor hart- en bloedvaten. LDL-cholesterol is slecht voor hart- en bloedvaten. Een te hoog slecht cholesterolgehalte in het bloed is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Daarbij is niet alleen de hoogte van het cholesterol in het bloed van belang, maar ook de verhouding tussen de verschillende soorten (de ratio).

Naast LDL- en HDL-cholesterol is er nog een vet in het bloed: de triglyceriden. Wanneer het triglyceridengehalte in het bloed te hoog is - vooral als dat samen gaat met een laag HDL-cholesterolgehalte - is de kans op hart- en vaatproblemen eveneens verhoogd.

Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Wees dus matig met de inname van dit soort vetten. Verzadigde vetten komen onder andere voor in vette vleessoorten, volle zuivelproducten, volvette kaas, chocolade, koekjes en gebak.

Ook in je eten komt cholesterol voor, bijvoorbeeld in eieren en garnalen. Cholesterol uit eten heeft minder invloed op het cholesterolgehalte in je bloed dan verzadigde vetten.

Kies bij voorkeur voor producten met onverzadigde vetzuren. Wanneer u verzadigde vetzuren eet, kies dan voor halfvolle of magere producten of voor een kleinere hoeveelheid.

Onverzadigde vetzuren

Onverzadigde vetzuren zijn nodig voor allerlei functies in het lichaam. Ze hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte van het bloed. Bij inname van vetten is het dus verstandig te kiezen voor onverzadigde vetten. Deze zitten vooral in: plantaardige oliën, noten, pinda's, vette vis zoals zalm, haring en makreel.

Er bestaan verschillende soorten onverzadigde vetzuren: Enkelvoudig onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld in olijfolie) en meervoudig onverzadigde vetzuren (in zonnebloemolie bijvoorbeeld). Bepaalde meervoudig onverzadigde vetzuren kunnen niet door het lichaam zelf gemaakt worden. De voeding moet daarom voldoende van deze meervoudig onverzadigde vetzuren bevatten.

Transvetzuren

Transvetzuren zijn onverzadigde vetzuren die zich in het lichaam gedragen als verzadigde vetzuren. Ze ontstaan door bewerkingsprocessen van oliën en vetten, om het smeltpunt van vet te verhogen en de houdbaarheid te vergroten. Het is wenselijk om de inname van transvetzuren zo laag mogelijk te houden. De laatste jaren wordt er daarom naar gestreeft om het gehalte aan transvetzuren in voedingsmiddelen te verminderen.

Bron: voorlichtingsbureau margarine, vetten en oliën

**1 gram vet levert ruim
2x zoveel calorieën als
1 gram koolhydraten.**

**Goede vetten zijn
bij kamertemperatuur
zacht of vloeibaar.**

**Op de verpakking van
voedingsmiddelen staat
het gehalte van de
diverse vetten vermeld.**

Diabetes en alcoholgebruik

Een glas jenever bevat 0 gram koolhydraten, bier 7 gram en zoete wijn 20 gram. U kunt eventueel ook uw insulinedosering aanpassen.

Geniet van alcohol, maar drink met mate

Matig alcoholgebruik (1 à 2 glazen per dag) kan geen kwaad. Wees echter voorzichtig met grote hoeveelheden alcohol. Alcohol heeft namelijk een vertraagd hypoglykemisch effect. Dit glucoseverlagend effect kan meerdere uren aanhouden. Op een later tijdstip dienen dan extra koolhydraten gebruikt te worden of dient de insulinedosering aangepast te worden. Ook bij alcoholgebruik op een nuchtere maag dient men alert te zijn. Het is dan nodig om iets met koolhydraten erbij te eten.



Als u overgewicht heeft

Als u te zwaar bent, probeer dan af te vallen om het risico van late complicaties te verlagen. Bovendien heeft u, als u te zwaar bent, ook een grotere kans op een te hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk.

Om af te vallen is het nodig dat u minder of anders gaat eten dan u gewend bent. Kies liever magere en halfvolle producten in plaats van vette producten. Ook kunt u de hoeveelheid calorieën beperken door kleinere hoeveelheden te gebruiken van bijvoorbeeld zoete en hartige tussendoortjes. Om het suikergebruik te minderen kunt u de suiker in koffie en thee weglaten of bijvoorbeeld een zoetstof gebruiken. In light frisdranken is suiker vervangen door een zoetstof. Daarom zijn deze dranken een goed alternatief voor frisdranken en limonades. Wilt u op een gezonde manier afvallen? Ga dan naar een diëtist voor een voedingsadvies dat afgestemd is op uw persoonlijke leef- en eetgewoonten. Het volgen van speciale afvalkuren, die afwijken van een normaal voedingspatroon, zoals het Atkins dieet, vasten en het broodwisseldieet moet worden afgeraden. U valt er wel van af, maar deze kuren kunnen bij langdurig gebruik schadelijke gevolgen hebben. Bovendien veranderen ze niets in uw voedingsgewoonten en komt u vaak na het stoppen met de kuur weer aan.

Afvallen is niet eenvoudig en vereist veel doorzettingsvermogen. Maar de beloning is hoog: met gewichtsverlies kunt u mogelijk een betere regulatie van uw diabetes bereiken en eventueel het risico van late complicaties verlagen.

Naast het feit dat het belangrijk is een goed voedingspatroon aan te houden, is het ook belangrijk om meer aan lichaamsbeweging te doen. Neem vaker de trap in plaats van de lift en maak regelmatig een wandeling of fietstocht. Elke vorm van lichaamsbeweging is goed, het liefst minstens 30 minuten per dag. Door beweging helpt u het lichaam beter op insuline te reageren. In de brochure ***Voorlichting diabetes sport & beweging*** leest u hier meer over.



Bij wie kunt u terecht voor deskundige begeleiding?

Op het gebied van goede voeding en dieet is de diëtist de aangewezen persoon om u een perfect op maat afgestemd voedingsadvies te geven. Om een diëtist te kunnen raadplegen, heeft u wel een verwijzing van de dokter nodig. De diëtist heeft voor het consult enkele gegevens van uw behandelend arts nodig, zoals bloedglucosewaarden, het HbA_{1c}-gehalte en waarden van bloedvetten. U vindt een diëtist in ziekenhuizen, bij kruisverenigingen en thuiszorgorganisaties. Er zijn ook vrijgevestigde diëtisten. U kunt bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD, tel. 0412-624543) of bij Diëtisten Coöperatie Nederland (tel. 06-53210700) navragen waar een diëtist in de buurt gevestigd is. Ook de Stichting Voedingscentrum Nederland kan u van alles vertellen over gezonde voeding. Bel daarvoor De Voedingstelefoon, te bereiken op werkdagen van 9:00 tot 17:00 uur via 070-3068888.

Een bezoek aan een diëtist wordt na een verwijziging door een arts of specialist doorgaans geheel vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. U kunt het voor de zekerheid nog eens navragen als u een afspraak maakt.

Kijk voor meer informatie over wat een diëtist voor u kan betekenen op www.nvdietist.nl en www.dietisten-cooperatie.nl

Meer weten?

Belangrijke sites met informatie zijn [www:](http://www.novonordisk.nl)

- novonordisk.nl
- dvn.nl
- bloedsuiker.nl
- nvdietist.nl
- voedingscentrum.nl

De Diabetesvereniging Nederland (033-4630566) is de grootste patiëntenvereniging van Nederland. De vereniging geeft het blad *Diabc* uit en verzorgt ook cursussen over het omgaan met diabetes.

Natuurlijk kunt u voor meer informatie terecht bij de diëtist. Maar u kunt ook bij de dokter, de apotheker, de diabetesverpleegkundige in het ziekenhuis of dokterspraktijk terecht. Als u verder op de hoogte wilt blijven van het laatste nieuws over diabetes, is er een tijdschrift dat gratis verkrijgbaar is bij de apotheek of diabetesverpleegkundige: ***Bloedsuiker***.

Ook op het internet kunt u uw hart ophalen. Op www.novonordisk.nl vindt u een schat aan informatie over de behandeling en verder over alles wat met diabetes te maken heeft. Een andere praktische site is die van de Diabetesvereniging Nederland, dé vereniging van en voor mensen met diabetes en uitgever van het tijdschrift ***Diabc***.

Voor meer informatie over diabetes kunt u ook contact opnemen met de afdeling Informatie & Service van Novo Nordisk B.V. (tel. 0172-44 96 00 / informatie@novonordisk.com)



Novo Nordisk. Al meer dan driekwart eeuw toonaangevend in de diabeteszorg

Al sinds 1923 zet Novo Nordisk zich in voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met diabetes. Het doel van Novo Nordisk is echter diabetes en de gevolgen ervan te overwinnen. Wij blijven daarom werken aan de mogelijkheden van een eerdere diagnose en een betere behandeling. Het uiteindelijke doel is diabetes te voorkomen of te genezen. Hiervoor verricht Novo Nordisk veel wetenschappelijk onderzoek. Maar wij verdiepen ons ook in de mens met diabetes. In de DAWN-studie (Diabetes Attitudes Wishes and Needs) bijvoorbeeld, interviewden we in 13 landen meer dan 5.000 mensen met diabetes en 3.000 artsen en verpleegkundigen. Met de inzichten uit deze studie stemmen wij ons voorlichtings- en educatiemateriaal zo goed mogelijk af op uw wensen.

Als het gaat om innovatie op het gebied van diabeteszorg kent Novo Nordisk een lange traditie. Hiernaast hebben wij enkele belangrijke historische productinnovaties op een rijtje gezet.

- 1923 Novo Nordisk start met insulineproductie
- 1946 Novo Nordisk vindt de Isophane (NPH) insuline uit (NPH = Neutraal Protamine Hagedorn)
- 1964 Novo Nordisk introduceert de eerste kant-en-klare insulinemengsels
- 1982 Novo Nordisk introduceert de eerste menselijke insuline ter wereld
- 1985 Novo Nordisk ontwikkelt de eerste insulinepen ter wereld: NovoPen®
- 1989 Novo Nordisk introduceert NovoLet®
- 1992 Novo Nordisk introduceert NovoPen® 3
- 1999 Novo Nordisk introduceert haar moderne snelwerkende insuline
- 2001 Novo Nordisk introduceert repaglinide
- 2002 Novo Nordisk introduceert haar eerste mengsel van moderne snelwerkende en middellangwerkende insuline
- 2002 Novo Nordisk introduceert FlexPen®, het eenvoudige voorgevulde insulinetoedieningssysteem
- 2004 Novo Nordisk introduceert haar moderne langwerkende insuline analoog
- 2004 Novo Nordisk introduceert NovoPen® Junior
- 2006 Novo Nordisk introduceert de NovoFine® 32G Tip 6 mm naald
- 2007 Novo Nordisk introduceert NovoPen® 4
- 2007 Novo Nordisk introduceert de NovoFine® Autocover™ naald
- 2008 Novo Nordisk introduceert Innolet®

Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
informatie@novonordisk.com

www.novonordisk.nl
www.changingdiabetes.nl

