

Gezond eten

Lekker en goed eten is één van de geneugten van het leven. Goed eten is ook belangrijk voor je gezondheid omdat voeding zorgt voor de nutriënten, vitamines en mineralen die nodig zijn om ons lichaam gezond en actief te houden. Niemand kan fit blijven zonder gezonde voeding.



Maar wat is gezonde voeding voor iemand die diabetes heeft? In tegenstelling tot wat men vaak denkt lijkt gezond eten voor een diabetespatiënt sterk op gezonde voeding van iemand zonder diabetes. Een gezond dieet bevat weinig vet en veel koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen. Je hoeft om gezond te eten absoluut geen speciale diabetesvoeding te kopen. In feite zijn veel zogenaamde "diabetes producten" zelfs erg vet. Het is veel belangrijker altijd de productinformatie op de verpakking van voedingsmiddelen te lezen.

In dit hoofdstuk wordt basale informatie gegeven over gezond eten. Als je die informatie begrijpt wordt het voor jou en je familie een stuk makkelijker gezonde voeding te kiezen. Als je leert altijd de productinformatie op de verpakking van voedingsmiddelen te lezen kun je goed een verstandige keuze uit de schappen van de supermarkt maken. En bedenk dat als je vragen hebt je diëtist er speciaal voor geleerd heeft om jou van adviezen te voorzien. Aarzel dus niet om hulp in te roepen.

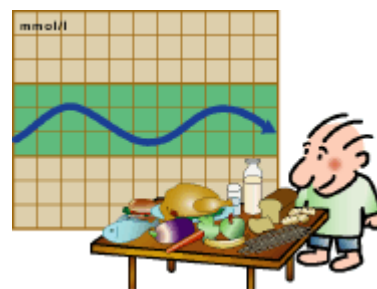
Voeding zorgt voor calorieën

Voeding zorgt voor de energie, de brandstof voor je lichaam. De hoeveelheid energie in een bepaald voedingsmiddel wordt weergegeven in calorieën of kilojoules en staat als Kcal/g of kJ/g op de productinformatie vermeldt. Calorieën worden vaak als "slecht" betiteld terwijl juist die calorieën het lichaam voorzien van brandstof. Koolhydraten, vetten en proteïnen zijn de drie belangrijkste nutriënten die de calorieën verschaffen.



Voeding zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt

Verschillende voedingsmiddelen beïnvloeden je bloedsuikerspiegel niet op dezelfde manier. Over het algemeen geldt dat je bloedsuikerspiegel stijgt naarmate je meer koolhydraten eet. Je bloedsuikerspiegel daalt weer omdat je lichaamscellen overdag suikers als brandstof gebruiken. Het is belangrijk dat je, om je bloedsuikerspiegel onder controle te houden, aandacht besteedt aan de hoeveelheid koolhydraten die je in de loop van de dag gebruikt.



Hoe de bloedsuikerspiegel exact beïnvloed wordt door specifieke voedingsmiddelen varieert van persoon tot persoon. En dus moet je er achter zien te komen hoe jouw lichaam reageert op verschillende voedingsmiddelen en dranken. Tegelijkertijd moet je leren je insulinedosis aan te passen aan je inspanningspatroon en aan het voedsel dat je eet. Dat kost allemaal tijd en inspanning.

De basale voedingscomponenten

Gezond eten betekent dat je de totale inname van calorieën aan je specifieke energiebehoefte aanpast. En daarmee handhaaf je ook een goed lichaamsgewicht. Een gezond dieet zorgt ook voor een goede balans tussen de verschillende voedingselementen. Het ideale dieet zorgt er voor dat dat meer dan de helft van het totaal aantal calorieën uit koolhydraten komt, minder dan een derde uit vetten en 10 tot 20 procent uit eiwitten. Het dieet van veel Europeanen en Amerikanen bevat teveel vetten en eiwitten en te weinig koolhydraten. Ongezonde voedingsgewoonten dragen waarschijnlijk bij aan hart- en vaatziekten.



Ook water, mineralen, vitamines en vezels zijn belangrijk, maar ze leveren geen calorieën. Bij veel mensen maakt alcohol deel uit van het "voedingsplan". Denk er bij het nuttigen van alcoholische dranken echter aan dat alcohol een hoge calorische waarde heeft, terwijl er geen of weinig waardevolle nutriënten inzitten.

Hoeveel calorieën heb je nodig?

Hoeveel calorieën je per dag nodig hebt wordt niet beïnvloed door je diabetes. Het hangt wel af van dingen als lengte, gewicht en het al dan niet in de groei zijn. Als je zwaar werk of een strak inspanningsprogramma hebt, verbruik je meer calorieën. Daarom moet je dan meer eten. Vrouwen hebben in verhouding tot hun lengte, gewicht en activiteit over het algemeen minder calorieën nodig dan mannen.



- ♦ Calorieën tellen
- ♦ Aankomen
- ♦ Afvallen

Calorieën tellen

Een vuistregel is dat je voor elk pond lichaamsgewicht 10 calorieën per dag nodig hebt. Als je 75 kilo weegt, moet je dus 1500 calorieën per dag tot je nemen. Natuurlijk moet je er wel op letten hoe je je daarbij voelt en moet je bekijken wat er met je gewicht gebeurt om te kunnen beoordelen of je iets meer of iets minder calorieën nodig hebt.

Als je minder wilt wegen moet je jezelf een realistisch doel stellen en dan het aantal calorieën berekenen dat daarbij past. Als je bijvoorbeeld maar 60 kilo wilt wegen, mag je nog maar 1200 calorieën gebruiken per dag. Daarbij moet je natuurlijk ook letten op vet en alcohol. Je eet voor je het weet meer dan je denkt.

Aankomen

Voor iedereen die diabetes heeft is het belangrijk een gezond gewicht te houden. Als je bloedsuikerspiegel goed onder controle is, kom je aan als je meer calorieën eet dan je verbrandt. De extra calorieën worden dan namelijk omgezet in vet.

Afvallen

Als je problemen hebt met het op peil houden van je gewicht, kan niet genoeg eten daar de oorzaak van zijn. Maar gewichtsverlies kan ook een teken zijn dat je bloedsuikerspiegel niet goed onder controle is. Als je bloedsuikerspiegel vaak te hoog is, verlies je veel calorieën als suiker in de urine. Je verliest dan ook spiermassa en je voelt je daarom zwak en moe. In zo een situatie adviseert je arts je eerder je insulinedosis te verhogen dan om meer te eten.

Onthoud altijd dat ongewild gewichtsverlies ook een teken kan zijn van serieuze ziekte. Vooral als je je eetlust kwijt bent en je de hele tijd misselijk voelt.

Een gezond voedingsplan opstellen

Een gezond voedingsplan is geen schema dat je precies vertelt wat je op welk tijdstip mag eten. Het is een brede, goed georganiseerde strategie die je helpt grip te krijgen op je bloedsuikerspiegel en gewicht. Een goed plan helpt je ook aan een gezonde balans tussen de drie belangrijkste nutriënten, vitamines en mineralen.



De voedingspiramide.

Een voedingspiramide is als een gids die je helpt een gezond en uitgebalanceerd dieet te houden. Het geeft je een snel overzicht van hoe je gezonde voedingskeuzes kunt maken. Elk van de 6 secties van de voedingspiramide bevat een aantal voedingsmiddelen die je elke dag

nodig hebt. Probeer meer voedingsmiddelen te kiezen uit de grotere secties aan de basis van de piramide en minder uit de kleinere secties aan de top.

Advies van de diëtist.

Een diëtist of een diabetesverpleegkundige kan je helpen bij het opstellen van een uitgebalanceerd op jouw lijf gesneden voedingsplan. Verder kan de diëtist kan je leren de informatie op voedingslabels te begrijpen. Het lezen van voedingslabels is een goede gewoonte. Natuurlijk kunnen je diëtist of je lokale diabetesvereniging je daarnaast helpen aan gezonde recepten en andere middelen die je ondersteunen bij je voedingsplanning