

# Voeding



## Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: (033) 463 05 66, [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) (24 uur per dag, 7 dagen in de week, 's nachts alleen bij nood). Als u over uw diabetes wilt praten, kunt u via de Diabetesvereniging gemakkelijk in contact komen met andere mensen met diabetes. Dit kan zowel via de Diabeteslijn als een Diabetes Informatiepost bij u in de buurt of door deel te nemen aan onze cursussen en activiteiten. Kijk ook eens op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).

## Word lid!

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes. Als lid van de DVN krijgt u toegang tot onmisbare informatie. Zo ontvangt u maandelijks het tijdschrift Diabc met daarin veel informatie over diabetes en kunt u terecht op het ledengedeelte van onze website. Daarnaast vindt u vier keer per jaar SugarKids (6-13 jarigen) in de Diabc en ontvangt u vier keer per jaar de Diabetes Actiefkrant met onze landelijke en regionale cursussen en activiteiten.

**Diabetesvereniging Nederland, postbus 470,  
3830 AM Leusden, (033) 463 05 66,  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl), [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)**

Dit is een uitgave van de Diabetesvereniging Nederland. Realisatie is mogelijk gemaakt door Alpro Soya Nederland BV.



**Mag u nooit meer suiker? Moet u nu suikervrije jam en koekjes in huis halen? Mag u op verjaardagen alleen maar hartige hapjes nemen? Wat kunt u nog kiezen als u uit eten bent? Allemaal vragen die kunnen opkomen als u (net) diabetes heeft. Mensen met diabetes krijgen geen suikervrij dieet voorgeschreven, maar het is wel belangrijk gezond te eten.**

### Gezond

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling van uw diabetes. Eten heeft direct invloed op uw bloedglucose. Door gezond te eten heeft u bovendien meer kans om gezond te blijven met diabetes. Gezond eten betekent niet dat u een streng dieet moet volgen. Liever niet zelfs. Het is belangrijk dat u verantwoord eet, maar ook dat u het lekker vindt.

### Koolhydraten

Eten en drinken bevatten onder andere eiwitten, vetten en koolhydraten. Koolhydraten is de verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Dat zijn bijvoorbeeld melksuiker (melkproducten), vruchtensuiker (fruit, sappen), suiker (snoep, koek en drankjes) en zetmeel (brood, aardappelen, rijst, deegwaren). Al deze koolhydraten dienen als brandstof en leveren het lichaam energie. Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose. Door te eten stijgt dus uw

bloedglucose. Het is daarom belangrijk dat er evenwicht is tussen uw voeding en uw behandeling met insuline of tabletten. Probeer de maaltijden goed te verdelen over de dag. Suikervrije koekjes, gebak en chocolade zijn niet nodig. Ze zijn vaak nog ongezond ook, omdat ze veel verzadigd vet bevatten. Lightfrisdrank en zoetjes zijn (in beperkte hoeveelheden) wel handig. Verder kunnen producten met suiker prima passen in uw voedingspatroon, maar wel met mate.

### Vet

Gezond eten heeft niet alleen met koolhydraten te maken, maar ook met vet. Als u minder vet eet, valt u ook sneller af: vet levert nu eenmaal veel calorieën. Ook belangrijk is de soort vet. Kies vaker voor producten met onverzadigd vet en beperk de hoeveelheid verzadigd vet. Neem bijvoorbeeld halfvolle of magere producten, (olijf)olie en vloeibare bak- en braadproducten (het helpt het cholesterolgehalte te verlagen en daardoor de kans op hart- en vaatziekten). Ook het eten van vis zorgt voor veel goede onverzadigde vetten.

### Gewicht

Mensen met diabetes die te zwaar zijn, hebben vaak een hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk. Bovendien is door overgewicht de gevoeligheid voor insuline minder goed. Minder calorieën door te letten op de hoeveelheid vet, suiker en alcohol in combinatie met

regelmatig bewegen, helpt het best. Vijf tot tien procent gewichtsverlies zorgt vaak al voor een betere gevoeligheid voor insuline. Voor mensen die geen last hebben van overgewicht, is het van belang een gezond gewicht te behouden. Een kleine verandering in het gewicht kan al betekenen dat u uw behandeling moet aanpassen, omdat uw insulinegevoeligheid vermindert.

### Evenwicht

Een goed evenwicht vinden is moeilijk. U eet niet altijd hetzelfde of op dezelfde momenten en u heeft niet altijd evenveel trek. En er zijn ook bijzondere situaties waarin u weer andere keuzes maakt. Zoals tijdens verjaardagen, een etentje, vakantie of ziekte. Gezond eten is daarom best lastig, want het komt elke dag weer terug.

### Begeleiding

Een diëtiste is er om u te ondersteunen. Niet door u te vertellen wat u niet mag eten. Wel door u tips te geven hoe u met diabetes lekker kunt blijven eten. Ook een eettabel is erg handig. Hierin staan allerlei producten met de hoeveelheid calorieën, vet en koolhydraten. Goed kiezen wordt hiermee veel makkelijker.