

Voeding bij diabetes mellitus

Meander Medisch Centrum

Afdeling Diëtetiek

locatie Amersfoort Elisabeth
telefoonnummer: _____

locatie Amersfoort Lichtenberg
telefoonnummer: _____

locatie Baarn
telefoonnummer: _____

Meander Medisch Centrum

Algemeen telefoonnummer: 033 - 850 50 50

Dieet voor : _____

Datum : _____

Diëtist : _____

Telefoonnummer : _____

Specialist : _____

Beweging

Ga eens een flink stuk wandelen of fietsen, doe mee met een gymnastiekprogramma op de tv, of ga thuis op de hometrainer. Bij extra activiteiten (bv. in de tuin werken, sporten) gaan uw spieren meer glucose gebruiken en kan uw bloedglucosegehalte dalen.

Het kan dan nodig zijn uw voeding (eten vóór, tijdens of na sporten) en/of medicatie aan te passen.

Overleg met uw arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist wat voor u de beste oplossing is.

Inhoudsopgave

Wat is diabetes?	4
• Doel van de behandeling	4
Voedingsadviezen	5
• Koolhydraten	5
• Maaltijdverdeling	5
• Zoetstoffen en suikervrije producten	5
• Vet	6
• Zout	6
• Alcohol	7
Variatielijst	8
• Broodmaaltijd	8
• Warme maaltijd	10
• Versnaperingen	13
• Vrij te gebruiken	14
• Feestelijke gelegenheden	15
Algemene adviezen	16
• Hypo	16
• Hyper	17
• Ziekte	17
• Gewicht	17
• Beweging	18

Wat is diabetes?

Diabetes (ook wel suikerziekte genoemd) is een aandoening waarbij het bloedglucose (bloedsuikergehalte) niet meer binnen de normale waarden wordt gehouden. Dit heeft te maken met insuline. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier wordt gemaakt. Het zorgt ervoor dat de glucose vanuit het bloed de cellen in gaat. Bij diabetes wordt er te weinig insuline geproduceerd door de alvleesklier en/of de insuline werkt niet goed. Hierdoor wordt het bloedglucosegehalte te hoog. Mensen met diabetes hebben daarbij dikwijls te veel cholesterol en andere vetten in het bloed. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Het lichaam maakt zelf cholesterol onder invloed van vet, vooral verzadigd vet, uit de voeding. Diabetes is niet te genezen. Door een goede behandeling is een gewoon en actief leven echter heel goed mogelijk.

Doel van de behandeling

Bij diabetes is het belangrijk om een normale bloedglucosewaarde te hebben. Een bloedglucose tussen de 4 en 7 vóór de maaltijd wordt als goed beschouwd. Ongeveer 1½ uur ná de maaltijd moet de bloedglucose het liefst onder de 10 blijven.

De hoeveelheid verzadigd vet moet in de voeding worden beperkt, dit voorkomt een te hoog cholesterolgehalte in het bloed.

Het is belangrijk om diabetes te behandelen, om

- acute klachten weg te nemen
- ernstige complicaties op langere termijn te vertragen en/of te voorkomen.

Het gaat hierbij om beschadigingen aan hart en bloedvaten, nieren, ogen, voeten en zenuwen.

Hyper

Hyper is de afkorting voor hyperglycemie en betekent te veel glucose in het bloed (bloedglucose boven de 10 gemeten 1 ½ uur na de maaltijd).

Dit kan vele oorzaken hebben zoals te veel eten, ziekte, stress.

De klachten kunnen zijn moeheid, droge tong, veel dorst en veel plassen.

Zorg dat u voldoende drinkt bij hoge bloedglucosewaarden anders is er het gevaar van uitdroging.

Is er sprake van regelmatige hypers, neem dan contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist.

Ziekte

Door koorts, infectie of ziekte kan uw bloedglucose stijgen. Het is niet erg als u iets minder eet dan normaal. Het is belangrijk om voldoende te blijven drinken (minimaal 2 liter drinkvocht). Vaak is uw eetlust ook minder.

Bij geringe eetlust kunt u uw gewone maaltijden vervangen door vloeibare voedingsmiddelen die koolhydraten leveren zoals pap evt. met een schepje suiker, vla, vruchtenyoghurt, gebonden soep, fruit/vruchtenmoes en vruchtensap.

Bij koorts, diarree en braken is het verstandig om contact op te nemen met een arts en/of diabetesverpleegkundige.

Gewicht

Het is belangrijk om te streven naar een gezond gewicht. Bij overgewicht kan de insuline minder goed werken.

Door af te vallen daalt vaak het bloedglucose, het cholesterolgehalte en de bloeddruk.

Afvallen kan mede bereikt worden door een goede productkeuze te maken en elke dag een half uurtje (mag ook 2x een kwartier zijn) aan extra beweging te doen.

Algemene adviezen

Hypo

Een hypo is de afkorting voor hypoglycemie en betekent te weinig glucose in het bloed (bloedglucose onder de 3.5). Dit kan klachten geven als transpireren, trillerigheid, concentratieproblemen, wazig zien, moeite met praten, irritatie, hoofdpijn, bleekheid en/of honger (vaak een onbedwingbare neiging om te gaan eten).

U moet dan meteen iets nemen om het bloedglucose snel te laten stijgen.

U kunt het beste gebruik maken van snel opneembare koolhydraten, dat wil zeggen:

- 20 g glucosetabletten (druivensuiker), dit zijn 6 tabletten
- 8 pepermuntjes
- 4 suikerklontjes (bv. in een kopje thee)
- een glas limonade: 1/3 deel van het glas met siroop (met suiker) aangemaakt met water
- 1/3 flesje (ruim 1 dl = 1 koffiekopje) van een energiesportdrinkje.

Zorg dus dat u altijd iets bij u heeft! Als de volgende maaltijd nog lang op zich laat wachten (1½ uur of langer) neem dan nog iets extra's met koolhydraten te eten bv. een snee brood, een portie fruit of een beker melk met een biscuittje.

Probeer te achterhalen waardoor de hypo is ontstaan (te weinig gegeten, meer inspanning, veel alcohol gebruikt), zo kunt u het de volgende keer misschien voorkomen.

Bespreek het, zeker als het vaker voorkomt, met uw arts, diabetesverpleegkundige en/of diëtist.

Voedingsadviezen

Koolhydraten

Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmeel, melksuiker, vruchtensuiker, druivensuiker en gewone suiker. Denk hierbij aan aardappels, rijst, pasta's, brood, melk(producten), fruit, sap, groente en producten met suiker zoals frisdrank, zoet broodbeleg, gebak en koek.

Teveel suiker is niet goed, dat geldt voor iedereen. Het moet dus wel op de juiste manier worden gebruikt. Uw diëtist kan u daarin adviseren.

Maaltijdverdeling

Verdeel uw maaltijden regelmatig over de dag. Een goede voeding bestaat uit een ontbijt, broodmaaltijd en warme maaltijd. Over het gebruik van tussendoortjes kan uw diëtist u adviseren.

Zoetstoffen en suikervrije producten

Ter vervanging van suiker zijn er verschillende soorten zoetstoffen. Deze zoetstoffen hebben geen invloed op het bloedglucosegehalte. Bij matig gebruik leveren ze geen risico voor de gezondheid.

Zoetstoffen die geen energie (calorieën) leveren zijn aspartaam (= nutrasweet), sacharine, cyclamaat en acesulfaam-K. Aspartaam kan als enige niet verhit worden.

Zoetstoffen die wel energie leveren zijn sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, xylitol en fructose.

Speciale suikervrije producten in de vorm van koekjes, chocolade, ijs en gebak worden afgeraden. Ze zijn vaak erg vet, duur en kunnen diarree en winderigheid veroorzaken.

U mag gebruik maken van de gewone producten met suiker, maar bespreek wel met uw diëtist hoe u dit op een verantwoorde manier kunt doen.

Vet

Vet is nodig in de voeding, het levert energie, vitamines en geeft een gevoel van verzadiging. Te veel vet is voor niemand goed.

Er zijn verschillende soorten vet:

- onverzadigd vet = "goed" vet
- verzadigd vet = "slecht" vet

Het is belangrijk om minder verzadigd vet te gebruiken omdat dit cholesterolverhogend kan werken.

In de productkeuze die verder in deze folder staat wordt geadviseerd rekening te houden met de vetsamenstelling.

Bij de bereiding van de warme maaltijd is het belangrijk om te kiezen voor een vloeibaar bak- en braadproduct en/of olie. Voor het besmeren van uw brood is de beste keus een dieethalvarine of dieetmargarine.

Zout

De meeste mensen gebruiken te veel zout. Een onderdeel van zout is natrium.

In veel gevallen zal iemand met diabetes worden aangeraden om het zoutgebruik (de hoeveelheid natrium) te beperken. Minder zoutgebruik kan een gunstig effect hebben op de bloeddruk, nierfuncties en kan een ondersteuning zijn voor de werking van medicijnen.

Dit betekent dat u beter geen zout kunt toevoegen bij de bereiding van de warme maaltijd en geen kant-en-klare kruidenmengsels moet gebruiken (deze bevatten ook zout). Daarnaast is het belangrijk om het gebruik van kant-en-klare producten te beperken.

Als u toch zout wilt gebruiken kies dan voor een zout met minder natrium.

Er zijn speciale zoutsoorten te koop bij de supermarkt met 60% minder natrium zoals JoZo vitaal of LoSalt . Bespreek met uw diëtist of u dit mag gebruiken.

Wees voorzichtig met het gebruik van drop, af en toe een dropje kan geen kwaad. Gebruik liever geen laurierdrop.

Feestelijke gelegenheden

In plaats van 1 snee brood met hartig beleg kunt u kiezen uit:

- 1 kom erwtensoep of bruine bonensoep (event. met geraspte kaas)
- 1 kom tomaten-, groente-, uien-, champignon- of gebonden kippensoep met 2 soepstengels of 1 stukje stokbrood
- 1 kroket
- 3 bitterballen
- 1 klein saucijzenbroodje

In plaats van 2 sneden brood met hartig beleg kunt u kiezen uit:

- 1 broodje gezond
- 1 uitsmijter
- 1 minipizza
- 7 poffertjes met boter en weinig poedersuiker
- 1 pannenkoek naturel met weinig suiker of stroop

Vrij te gebruiken

Dranken

- water
- thee en koffie zonder suiker evt. met halfvolle koffiemelk of magere melkpoeder
- mineraalwater en bronwater zonder smaakje
- bronwater met smaakje maar zonder suiker bv. Crystal Clear
- light frisdrank: voor volwassenen maximaal 1 liter, voor kinderen maximaal ½ liter per dag
- limonadesiroop zonder suiker: Diaran, Slimpie
- bouillon: indien zelfgemaakt zonder zout vrij toegestaan. Van poeder of tablet: maximaal 1x per dag gezien het hoge zoutgehalte
- tomatensap: maximaal 2-3 glazen per dag i.v.m. het verhoogde zoutgehalte. Indien zonder zout dan meerdere glazen vrij toegestaan

Wilt u iets weten over andere frisdranken, vruchtensappen of overige dranken, bespreek dit dan met uw diëtist.

Diversen

- kruiden en enkelvoudige specerijen (gemengde kruiden bevatten vaak veel zout)
- citroen(sap)
- azijn
- augurken en zilveruitjes
- rauwkost zoals komkommer, radijs, tomaat
- kauwgom zonder suiker
- mosterd en tomatenketchup: bevat wel zout, u kunt het advies krijgen om een variant te kopen zonder toegevoegd zout (natriumarm).

Alcohol

Het is voor iemand met diabetes niet verboden om gebruik te maken van alcoholische dranken. Vraag, voordat u alcohol gaat gebruiken, aan uw arts of apotheker of dat kan in combinatie met de medicijnen die u gebruikt.

Drink niet meer dan 2 à 3 glazen alcoholische drank op een dag en liefst niet elke dag.

Alcohol levert nl. flink wat energie (calorieën) en kan uw bloedglucosewaarde ontregelen. Alcohol heeft een bloedglucoseverlagend effect wat uren na gebruik kan optreden. Controleer uw bloedglucosewaarde, als u 's avonds alcohol heeft gedronken, voor het slapen gaan. Is het onder de 8, neem dan iets te eten/drinken met koolhydraten om te voorkomen dat u in de nacht een hypo krijgt.

Doet u niet aan zelfcontrole, bespreek dan met uw diabetesverpleegkundige en/of diëtist wat u het beste kunt doen.

Variatielijst

Indien voedingsmiddelen invloed hebben op de bloedglucose (het bevat dan koolhydraten) worden er vervangingsmogelijkheden gegeven (in plaats van ...).

Broodmaaltijd

Brood

In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

- 1 snee roggebrood
- 1 snee krentenbrood zonder spijs
- 1 plak ontbijtkoek
- ½ bolletje of ½ krentenbol
- 2 beschuiten
- 2 knäckebröd
- 3 sneetjes stokbrood
- 1 croissant (pas op: bevat veel verzadigd vet)
- 1 liga, evergo, sultana
- 1 klein schaaltje pap
- 1 klein schaaltje vla met suiker
- 1 schaaltje magere yoghurt met 1 eetlepel muesli of 2 eetlepels corn flakes of rice krispies
- 1 portie fruit of 1 glas vruchtensap

Margarine

Besmeer brood dun met dieethylvarine of dieetmargarine.

Versnaperingen

Zoete

Als tussendoortje bij de koffie of thee mag u best iets van zoetheid nemen.

In plaats van 2 tarwebiskwietjes of 1 portie fruit mag u ook nemen:

- 3 eenvoudige biskwietjes (theebesluitje) of lange vingers
- 2 koekjes of 2 speculaasjes
- 1 plakje voorgesneden ontbijtkoek
- 1 evergo/ liga/ sultana

Bij gelegenheden mag u nemen:

- 1 plak cake
- 1 klein stukje taart (van appeltaart maar ½ stukje nemen)
- 2 bonbons of borstplaat of 2 dunne plakjes marsepein
- 1 klein stukje banketstaaf of gevuld speculaas
- handje (ongeveer 15) pepernoten
- 2 kleine taai taai
- 1 oliebol
- 1 appel flap

Laat uw gewone tussendoortje dan natuurlijk wel staan.

Hartige

Bij gelegenheden mag u in plaats van 2 tarwebiskwietjes of 1 snee brood of 1 portie fruit ook nemen:

- 4 zoute koekjes
- 2 handjes studentenhaver
- ½ saucijzenbroodje
- 1 lepel huzarensalade met 2 toastjes
- 3 bitterballen of 1 kroket
- 2 frikadellen

Een blokje kaas of worst heeft geen effect op uw bloedglucose maar levert wel veel (slecht) vet. Noten hebben weinig effect op het bloedglucose, maar leveren wel veel (goed) vet. Als u op uw gewicht moet letten kunt u hier beter weinig gebruik van maken.

Fruit

In plaats van 1 portie fruit kunt u nemen:

- 1 appel
- 1 peer
- 1 sinaasappel
- 1 grapefruit
- 1 perzik
- 2 mandarijnen
- 2 nectarines
- 3 verse pruimen
- 1 schijf meloen
- 1 plak verse ananas
- 2 schaaltjes aardbeien
- 1 schaaltje kersen of frambozen
- 2 schaaltjes bessen of bramen
- ½ banaan
- 15 druiven
- 2 kiwi's
- 6 verse abrikozen
- ½ mango
- 1 glas ongezoet vruchtensap

Broodbeleg

Gebruik bij voorkeur de magere soorten en beleg uw brood dun.

Vleeswaren

- achterham
- casselerrrib
- filet americain
- fricandeau
- kalkoenham
- kipfilet, kiprollade
- magere rollade
- rauwe ham
- rookvlees (licht gezouten)
- rosbief
- schouderham

Kaas

- gebruik bij voorkeur 40+, 30+ of 20+ kaas en smeerkaas
- magere kwark, Hüttenkäse, cottage cheese

Ei

- gebruik niet meer dan 3 eieren in de week

Zoet beleg

- zoet beleg met suiker is toegestaan (indien dit op uw voorbeeld dagmenu staat of vraag het aan uw diëtist)

Melkproducten

In plaats van 1 glas halfvolle melk kunt u nemen:

- 1 glas karnemelk
- 1 schaaltje magere yoghurt of magere kwark
- 1 glas magere of halfvolle chocolademelk (zonder toegevoegd suiker)
- 1 glas magere drinkyoghurt (zonder toegevoegd suiker)
- ½ glas magere of halfvolle chocolademelk met toegevoegd suiker
- ½ glas magere drinkyoghurt met toegevoegd suiker

Vrij toegestaan broodbeleg

- een paar aardbeien zonder suiker
- verse groente
- groentespread
- sandwichspread
- pindakaas

Warme maaltijd

Soep

Het gebruik van magere bouillon, als voorgerecht, bereid met mager vlees, vis of kip en kruiden is toegestaan.

Als vusel kunt u gebruiken:

- alle soorten groenten
- verse kruiden
- mager vlees, kip en vis
- tomatenpuree

De soep mag licht worden gebonden met vermicelli, rijst of bloem.

Vlees

Maak gebruik van magere vleessoorten (bijv. tartaar, rundervink, mager hamlapje, biefstukje, kip zonder vel). Gepaneerd vlees, ragout en vegetarische vleesvervanging bevatten koolhydraten. Uw diëtist kan u hierin adviseren.

Vis

Eet 1-2 maal per week vis, waarvan bij voorkeur één keer vette vis (bv. zalm, haring, makreel). Vis kan bij de warme maaltijd, maar ook als lunchgerecht, tussendoortje of op een toastje gegeten worden.

Jus

Het gebruik van magere jus is toegestaan. Magere jus kunt u maken door na de vleesbereiding water toe te voegen, en de vetlaag (na afkoeling) af te scheppen.

Aardappelen

In plaats van 2 aardappelen kunt u nemen:

- 3 aardappellepels aardappelpuree
- 1 aardappelpepel gare rijst
- 1½ aardappelpepel gare macaroni, spaghetti of mie
- bij uitzondering 1 aardappelpepel gebakken aardappelen of patat frites
- 1 snee brood of 3 stukjes stokbrood

Groenten

U mag ruim gebruik maken van groenten en rauwkost.

Appelmoes, rabarber en stoofperen vallen niet onder de groenten (zie hiervoor de nagerechten).

Eenpansgerechten

In plaats van 2 aardappelen, vlees en groente kunt u nemen:

- 1½ bord zelfbereide erwten-, linzen- of bruine bonensoep
- 4 aardappellepels chili con carne, macaronischotel of stampot
- 2 aardappellepels bami of nasi
- 1 pannenkoek
- 1/4 pizza

Nagerecht

In plaats van een schaalte magere yoghurt/kwark met een portie fruit kunt u nemen:

- schaalte magere yoghurt met 1 beschuit en 1 eetlepel suiker
- schaalte magere yoghurt met 2 eetlepels muesli
- schaalte vla of magere vruchtenyoghurt (gewoon met suiker) uit pak
- ½ schaalte appelmoes, stoofperen of rabarber bereid met suiker of 1 schaalte bereid zonder toegevoegd suiker
- 2 bolletjes ijs