

# Dieetaanbevelingen in behandeling van diabetes mellitus

Dr. D. -J. Bouilliez

*Het medisch weekblad, 08 maart 2001, nummer 155, pg. 14*

**Diëten rijk aan enkelvoudig onverzadigde cis-vetzuren zouden een gunstige invloed kunnen uitoefenen op de verbetering van het lipoproteïnen glykemieprofiel bij diabetici. Het voedingscomité van de American Heart Association Science Advisory and Coordinating Committee bevestigt dit, althans voor diabetici met hypertriglyceridemie die niet hoeven te vermageren.<sup>1</sup>**

Naast het belang van individuele voedingsaanbevelingen op het vlak van de totale vetten en de voedingskoolhydraten (stofwisselingsprofiel, noodzaak om te vermageren), moet men rekening houden met de dieetvoorkeur van de patiënt alvorens een voedingstherapie op te stellen. Deze stelregel leidde tot herziening van de internationale dieetaanbevelingen en -normen voor patiënten met diabetes mellitus op grond van de huidige kennis. In een notendop:

- ◆ Voor de eiwittoevoer is geen enkele strikte voedingsaanbeveling voor de diabetici mogelijk gezien de schaarse wetenschappelijke gegevens. Daarom werd de wenselijke hoeveelheid tussen 10 en 20% van de dagelijkse energietoever geschat. Voor zover eiwitten dit aandeel van de totale calorietoever van het dieet uitmaken, blijft er nog 80 à 90% van de calorieën tussen voedingsvetten en koolhydraten te verdelen.
- ◆ Minder dan 10% van deze calorieën mag door verzadigde en meervoudig onverzadigde vetzuren geleverd worden. 60 tot 70% van de totale energie komt bijgevolg van de enkelvoudig onverzadigde vetzuren en van de koolhydraten. De energieverdeling tussen vetten en koolhydraten kan schommelen en moet individueel bepaald worden, op grond van de beoordeling van de voedingstoestand, het stofwisselingsprofiel en de behandelingsdoelstellingen.
- ◆ De beperkte toevoer van verzadigde vetzuren en van cholesterol is een belangrijke doelstelling om het risico van hart- en vaatziekten te verlagen. Daarom moet in elk geval minder dan 10% van de energie uit verzadigde vetzuren komen, terwijl de cholesterol in de voeding beperkt moet blijven tot minder dan 300 mg per dag. Bij een erg hoge LDL-spiegel is het aanbevolen over te gaan tot bijkomende beperking van de verzadigde vetzuren onder 7% van de energietoever.
- ◆ Wanneer obesitas en gewichtsverlies de hoofdproblemen voor de diabeticus zijn, moet men een beperking van de totale voedingsvetten overwegen. Is de hypertriglyceridemie zorgwekkend, dan is het aanbevolen een aanpak te proberen steunend op matig verhoogde toevoer van enkelvoudig onverzadigde vetzuren en matige toevoer van koolhydraten, op voorwaarde dat het gewicht 'correct' is, de comorbiditeit beperkt en de andere vetten normaal. Ongeacht de toegepaste wijziging van de voedingsvetten, moet men op het glykemie- en lipideprofiel en het lichaamsgewicht blijven toezien.
- ◆ Verder beveelt men diabetici best aan de voorkeur te geven aan complexe vezelrijke koolhydraten veeleer dan aan geraffineerde suikers. Zij zouden dagelijks 20 tot 35 g al dan niet oplosbare voedingsvezels moeten verbruiken afkomstig van een brede waaier van voedingsbronnen. De voeding moet gezond zijn en de gepaste hoeveelheden van alle noodzakelijke mineralen en vitaminen bevatten (fruit, groenten en andere natuurlijke bronnen).

---

<sup>1</sup> American Diabetes Association: Nutrition recommendations and principles for people with diabetes mellitus. *Diabetes Care* 2000; 23: S43-S46.