

Gewijzigde voedingsadviezen voor diabetici

Dolf De Ridder

Kontakt, trimesterieel blad van het Wit Gele Kruis, zomer 1995 jaargang 17, nummer 64 – pg. 4-5

In elk voedingsadvies voor diabetici zijn de drie permanente aandachtspunten: de beperking van verzadigd vet, het streven naar een normoglycemie en een ideaal lichaamsgewicht.

De twee basisvoedingsadviezen zijn goede voeding en energiebeperkt dieet die beiden nog moeten worden aangepast bij eventuele bijzondere situaties. Ook in de diëten blijven de basisprincipes van de 'goede voeding' zoveel mogelijk van kracht. Onder goede voeding verstaan we hier dagelijks gevarieerd gebruik van volwaardige voedingsmiddelen in adequate hoeveelheden.

Voor de meeste zwaarlijvige type 2 patiënten is het kwijtspeken van overtollig lichaamsgewicht de belangrijkste strategie voor de succesvolle behandeling van hun metaboolprobleem.

De inzichten in de voeding bij diabetes mellitus zijn de laatste jaren grondig gewijzigd. Zo kunnen we aan enkele oude misvattingen de nieuwe nuanceringen geven:

- ⇒ Het effect van voeding op het bloedglucosegehalte dient men meer te relativiseren. Er blijken immers veel meer factoren in het spel te zijn (kauwgedrag, stress, enz.)
- ⇒ Bij niet zwaarlijvige diabetici bestaat tegen het beperkt gebruik van suiker geen bezwaar. De normale spelregels van een goede voeding moeten weliswaar gerespecteerd blijven.
- ⇒ Diabetesproducten zijn duur en overbodig. Niet obese diabetici mogen immers toch beperkt suiker gebruiken; voor zwaarlijvige diabetici zijn deze producten veelal te vet.
- ⇒ De vroeger noodzakelijk geachte gelijktijdige inname van alcohol met koolhydraten, moet worden genuanceerd. Het is beter de koolhydraten in te nemen een tijd na het drinken van alcohol. Indien de glycemie al verhoogd was voor de alcoholinname, hoeft men achteraf geen koolhydraten te nemen.
- ⇒ De klemtoon hoeft niet langer gelegd te worden op de ruime inname van complexe koolhydraten. Als men de principes van een goede voeding uitspeelt, dan voorziet de dagvoeding sowieso in een rijkelijk aanbod van complexe koolhydraten.
- ⇒ Voedingsvezel en voedingsvezel is twee. Het zijn vooral de 'oplosbare vezels' (fruit, groenten, peulvruchten en haver) die moeten worden gepromoot. De gelijktijdige inname van suiker met andere nutriënten blijkt niet van essentieel belang te zijn. Bij de glycemische respons spelen veel factoren een rol: de snelheid van eten, de hoeveelheid vocht bij de maaltijd, de bereiding, samenstelling van het maal, hoeveelheid en soort voedingsvezel, psycho-somatische factoren, enz.
- ⇒ Bij insuline-afhankelijke patiënten blijven de 'variatielijsten' zinvol. Werken met totaal koolhydraatgehalten van voedingsmiddelen, gerechten en maaltijden blijft het aangewezen variatiesysteem.
- ⇒ Naar een beperking van verzadigd vet en een verhouding onverzadigd/verzadigd vet van 2:1. Elke vermindering van het En% (energieprocent) verzadigd vet geeft al een verbetering van het risicoprofiel voor hart- en vaatziekten. Elke inspanning om de maximale grens van 10 En% te bereiken is dus zinvol.
- ⇒ Een strikte koolhydraatverdeling is niet voor alle diabetici nodig. De richtlijnen dienen afgestemd te worden op de resultaten van de glykemiebepalingen.
- ⇒ Grotere aandacht voor de levensstijl. Het zal blijvende moed en creativiteit vergen om sommigen te motiveren te stoppen met roken, dagelijks beweging te nemen, goede voeding te gebruiken, leren om te gaan met stress, aan sport te doen, aandacht te hebben voor persoonlijke hygiëne (voeten, gebit, enz.) en juist medicijngebruik.
- ⇒ Het eetgedrag verdient meer aandacht. Er moet plaats zijn voor regelmaat en aandachtsvol, rustig, genietend tafelen.

Een meer uitgewerkt artikel is beschikbaar op de redactie (teL 02/739 3511).

Figuur 1: Schematische voorstelling van het voedingsadvies voor diabetici

