

# Voeding bij diabetici

## Suiker mag ..maar het blijft opletten

*Mary Stottelaar, diëtist en freelance tekstschrijver*

*Tijdschrift voor Verzorgenden, april 1999, jaargang 31, nummer 4 - pg. 25-29*

Nog niet eens eens zo lang geleden moest iedereen die suikerziekte had zijn voedingsmiddelen letterlijk op een weegschaaltje leggen en was suiker strikt verboden. Tegenwoordig lijkt het allemaal war gemakkelijker. Maar ondanks dat suiker nu mag, bestaat er nog toch nog zoiets als voedingsadvies bij diabetes.

In Nederland hebben ongeveer 400.000 mensen diabetes mellitus (suikerziekte). Deze ziekte is een stofwisselingsstoornis die wordt veroorzaakt door een (relatief) tekort aan het hormoon insuline. Lichaamscellen hebben insuline nodig om glucose op te nemen voor de verbranding. Wanneer de alveesklier geen of onvoldoende insuline aanmaakt kan de glucose de cellen niet in en verlaat het ongebruikt het lichaam via de urine. De cellen gaan over op de verbranding van eiwitten en vetten en het bloedglucosegehalte stijgt. Dit is een voor het lichaam ongezonde situatie. Door de gestoorde bloedwaarden leidt diabetes mellitus op den duur tot complicaties zoals afwijkingen aan hart- en bloedvaten, zenuwstelsel, ogen, nieren en voeten. Door een zorgvuldige afstemming van leefgewoonten, eetgewoonten en medicatie kunnen deze complicaties worden beperkt of uitgesteld.

Voor een goede behandeling van diabetes is inzicht nodig in de hoogte van het bloedglucosegehalte. Een patiënt kan zelf ieder moment van de dag met een bloedglucosemeter nagaan hoeveel glucose er in zijn bloed zit. Dit wordt uitgedrukt in miligrammoleculen per liter (mmol/l). Een goede waarde ligt tussen de 4,4 en 8,9. Door de zelfcontrole kan een patiënt bijvoorbeeld meten hoe hij reageert op allerlei situaties als ziekte, stress of extra lichaamsbeweging. Patiënten kunnen zelf medicatie en/of voeding aanpassen als de bloedsuikerwaarden niet acceptabel zijn. Kortom, zelfcontrole geeft een patiënt meer vrijheid.

### **Gezonde voeding**

Het juiste dieet voor iemand met diabetes bestaat in principe uit een gezonde voeding volgens de Richtlijnen Goede Voeding. Dus net zoals voor ieder ander geldt: gevarieerd eten, matig zijn met vet en zout, ruim vezels en zetmeel, ruim groenten en fruit en het lichaamsgewicht op peil houden. Omdat de kans op hart- en vaatziekten bij diabetes extra groot is, is speciale aandacht voor de soort vet in de voeding van belang. Verzadigde vetten moeten beperkt worden. In de praktijk betekent dit halfvolle en magere melkproducten, mager vlees, 20°-kaas of 30°-kaas, geen roomboter en een beperking van hartige en zoete snacks zoals gebak, koekjes, chips en gefrituurde gerechten. Onverzadigde vetten daarentegen mogen wel. Deze zitten in noten, granen, zaden, olie en ook in bepaalde dieetmargarines en dieethalvarines. Verder bevat ook vis een aanzienlijk gehalte aan onverzadigde vetten, zodat voor iedereen met m diabetes tegenwoordig één tot twee keer per week vis (ook vette vis) wordt geadviseerd.

### **Koolhydraten**

Koolhydraten (suikers en zetmeel) worden in het maag-darmkanaal afgebroken tot glucose en in het bloed opgenomen. Gebruik van koolhydraten leidt dus altijd tot een stijging van het glucosegehalte van het bloed. Bij insulinegebruik moeten koolhydraatname en insuline-injecties op elkaar worden afgestemd. Hierbij hangt het ervan af hoe vaak per dag iemand insuline spuit en welke soort; kortwerkende of langwerkende. De patiënt moet dus inzicht hebben in welke voedingsmiddelen koolhydraten bevatten en hoeveel. Uitgaande van een voorbeeld-dagmenu kan de patiënt dan de koolhydraten variëren of zelfs meer of minder koolhydraten gebruiken en de medicatie daaraan aanpassen.

Wanneer er geen insuline wordt gebruikt is het belangrijk de voeding, met name de koolhydraten, goed over de dag te verdelen om glucosepieken te voorkomen. Ook dan moet een patiënt inzicht hebben in de koolhydraatgehaltes van voedingsmiddelen, maar echt strikt ermee rekenen is niet nodig. De patiënt maakt dan immers meestal zelf nog insuline aan en daardoor kunnen wisselende hoeveelheden koolhydraten worden opgevangen. In de praktijk ziet men vaak dat het advies om koolhydraten te spreiden wordt opgevat als een beperking van koolhydraten. Men neemt bijvoorbeeld wel wat extra kaas of vlees (0 gram koolhydraten) maar geen extra brood of aardappelen. Hierdoor wordt het vetgehalte van de voeding weer ongemerkt veel te hoog.

### **Suiker**

Suiker is een koolhydraat en zorgt dus voor een bloedglucosestijging. Omdat men dacht dat suiker sneller verteerd en opgenomen werd dan zetmeel is het voor een diabeet lange tijd taboe geweest. Daarna was suiker wel toegeestaan maar alleen in combinatie met vet of vezels. Onderzoek heeft ondertussen aangetoond dat suiker veel minder snel wordt opgenomen dan verondersteld, soms zelfs minder snel dan bepaalde zetmeelrijke producten. Nog steeds veel mensen denken onterecht dat alle producten waarin suiker is verwerkt verboden zijn in het diabetesdieet.

### **Vezels en vitamines**

Groenten, fruit, peulvruchten en grove graanproducten zijn vezelrijke voedingsmiddelen. De vezels zorgen ervoor dat de maag niet zo snel gelegeerd wordt en dat de opname van voedingsstoffen vanuit de darm in het bloed regelmatig verloopt. Zo helpen vezels mee aan het voorkomen van pieken in de bloedglucosespiegel.

Over de rol van extra vitamines zijn de wetenschappers het nog niet zo eens. Er zijn wel aanwijzingen dat extra vitamine A, E en C de kans op diabetescomplicaties verder verkleinen of verergering van de complicaties tegengaan. Ook speelt vermoedelijk vitamine B<sub>3</sub> een rol bij de preventie van diabetes. Vooralsnog zijn er echter geen harde bewijzen. Een gevarieerde voeding is tot op dit moment het beste medicijn. Hiermee voorkomt men in ieder geval vitaminetekorten.

### **Ziekte**

Ook mensen met diabetes mellitus worden wel eens ziek. Ziek zijn gaat vaak gepaard met misselijkheid en een slechte eetlust. Juist dit gebrek aan eetlust kan bij een diabeet extra problemen opleveren omdat door niet eten het bloedglucosegehalte van het bloed te laag wordt (hypoglykemie). Daarom kan de patiënt bij ziekte het beste frequent zijn bloedglucosegehalte (laten) controleren.

Een hypoglykemie kan ook ontstaan door teveel medicatie of extra lichamelijke inspanning. Het kan heel plotseling optreden, zelfs binnen enkele minuten. De patiënt krijgt hartkloppingen, trilt, is vermoeid, gaat plotseling zweten en krijgt zicht-, spraak- en concentratiestoornissen. Ook kan plotseling agressiviteit optreden. Blijft de bloedglucosespiegel dalen dan kan de patiënt zelfs bewusteloos raken. Om de verschijnselen tegen te gaan moet de patiënt zo snel mogelijk koolhydraten eten die snel in het bloed worden opgenomen, zoals druivensuikertabletten of een glas limonade. Na twintig minuten kan de bloedsuiker weer gecontroleerd worden en als deze nog laag is (onder de 4,5 mmol/l) moet de patiënt nog wat extra koolhydraten gebruiken.

Bij koorts en/of een infectie is de kans op een 'hypo' overigens weer klein omdat het lichaam dan extra glucose vormt door het afbreken van lichaamsreserves. Vaak moet er zelfs extra insuline worden gespoten om te hoge bloedsuikers te voorkomen.

### **Geen keurslijf**

Al met al lijkt de voeding voor iemand met diabetes dus veel meer op een gewone voeding dan vroeger. Speciale diabetesproducten zijn bijna niet meer nodig. Deze producten zijn ontwikkeld in de tijd dat suiker

verboden was en ze zijn gezoet met allerlei zoetstoffen die suiker vervangen. Zoetstoffen die gebruikt worden in zoetjes en in light-frisdranken leveren geen calorieën en geen koolhydraten en hebben daarom als voordeel dat ze 'onbepakt' gebruikt kunnen worden. Producten als suikervrij gebak, chocolade, ijs en dergelijke hebben echter geen zin. Deze producten zijn niet alleen duurder dan gewone producten, ze bevatten ook nog eens erg veel verzadigde vetten. En voor de lijn hoeft ook niemand ze te gebruiken omdat de zoetstoffen die erin gebruik zijn (vaak sorbitol en xylitol) net zoveel calorieën leveren als suiker.

Toch blijft het opletten geblazen voor iedereen die zich aan de richtlijnen voor het diabetesdieet wil houden. Bovendien is het voor veel mensen moeilijk om de dieetadviezen op een ontspannen en juiste manier te volgen. De neiging is groot, vooral bij de wat oudere patiënt, om zich strak aan een eenmaal opgesteld voorbeeld-dagmenu te houden. Verzorgenden kunnen uitleg geven en patiënten stimuleren tot variëren en zelfcontrole. Een diabetesdieet mag geen blok aan het been zijn. Verwijs dus door naar een diëtist als het met het dieet niet zo wil vlotten.

## **Soorten diabetes**

### **Type 1 - insuline-afhankelijke diabetes mellitus**

Hierbij produceert de alveesklier (vrijwel) geen insuline en moet dit dagelijks worden gespoten. Deze vorm van diabetes ontstaat meestal op jonge leeftijd.

### **Type 2 - insuline-onafhankelijke diabetes mellitus, ook wel ouderdomsdiabetes**

Hierbij is sprake van een relatief insulinetekort. Insuline wordt wel aangemaakt maar reageert niet alert genoeg en/of heeft een verminderde werking omdat de cellen er minder gevoelig voor zijn geworden. Type 2 kan wordend veroorzaakt door overgewicht, ziekte, stress en ouderdom. Veel mensen met type 2 zijn te dik. Door een gewichtsvermindering worden de cellen weer gevoeliger voor insuline en is de diabetes 'genezen'. Diabetes type 2 wordt in principe behandeld met voedingsadviezen. Soms zijn tevens bloedglucoseverlagende medicijnen noodzakelijk en, indien niet toereikend, insuline-injecties.

### **Zwangerschapsdiabetes**

Dit is een vorm van diabetes type 2 die wordt behandeld met een dieet en eventueel insuline. Door de zwangerschap zijn de cellen minder gevoelig geworden voor insuline. Na de bevalling is dit meestal weer over en hoeft de kraamvrouw geen dieet meer te volgen. Wel hebben vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad een grote kans op het ontwikkelen van diabetes op latere leeftijd.

**Eén tot twee keer per week vis wordt geadviseerd.**

**Suiker is geen taboe meer**

**Diabetesdieet irnag geen blok aan het been zijn**

## Symptomen bij diabetes mellitus

Moeiheid, futloosheid  
Gewichtsafname  
Hardnekkige infecties van de urinewegen  
Huidinfecties

Vertraagde wondgenezing  
Verhoogde urineproductie  
Dorst  
Problemen met het gezichtsvermogen

## Koolhydraatgehaltenes

1 Suikerklontje	5 gram	1 stukje vlees	0 gram
1 snee brood	15 gram	1 plak kaas	0 gram
1 beschuit	7 gram	1 glas melk	6 gram
1 krentenbol	26 gram	1 schaalte vanillevla	15 gram
1 lepel muesli met suiker	6 gram	1 schaalte vruchtenyoghurt	19 gram
1 kleine aardappel	8 gram	jam voor 1 snee	9 gram
1 opscheplepel pasta	10 gram	1 koekje	6 gram
1 tomaat	1 gram	1 punt vruchtenvlaai	28 gram
1 opscheplepel gekookte groente	2 gram	1 glas vruchtensop	12 gram
1 banaan	18 gram	1 glas frisdrank	74 gram
1 appel	14 gram	1 glas light frisdrank	0 gram
1 peer	14 gram		