

Voeding tijdens opname voor patiënten met diabetes mellitus

U bent in het ziekenhuis opgenomen niet vanwege uw diabetes maar wel om andere redenen. Aangezien een opname van invloed kan zijn op de instelling van uw diabetes leest u in deze folder wat u kunt verwachten tijdens uw opname.

Instelling tijdens opname

Bij de behandeling van diabetes wordt er naar gestreefd uw bloedglucosegehalte zo constant mogelijk te houden, tussen de 4 en 10 mmol/l. Tijdens uw opname in het ziekenhuis kan uw bloedglucosegehalte minder constant zijn dan u thuis gewend bent. Factoren als lichaamsbeweging, eetpatroon, ziekte, koorts en stress beïnvloeden de hoogte van uw bloedglucosegehalte. Daarom zal gedurende uw opname zonedig regelmatig een dagcurve geprikt worden om het verloop van de bloedglucosewaarden in de gaten te houden. Eventueel worden tijdelijk uw medicijnen, uw tabletten en/of insuline, aangepast.

Voeding tijdens opname

Het is belangrijk dat u in het ziekenhuis blijft eten zoals u thuis bent gewend en dus ook ingesteld bent. De voedingsassistente zal navragen wat u gewend bent te eten en drinken. Het kan voorkomen dat u tijdens de opname last heeft van slechte eetlust. Om uw bloedglucosegehalte constant te houden is het verstandig dat u toch probeert uw normale koolhydraatbevattende voedingsmiddelen te vervangen. Bijvoorbeeld in plaats van een boterham neemt u een schaalpje vla of pap. Voor nadere adviezen over vervangingen kunt u bij de voedingsassistente of diëtist terecht.

Van de voedingsassistente krijgt u dagelijks een menukaart. Het normale menu in het ziekenhuis is ook geschikt voor diabeten. U kunt hier een gevarieerde voeding uit samenstellen. Er staan op de menukaart voedingsmiddelen met suiker zoals jam, vla, vruchtenyoghurt en appelmoes. Als deze voedingsmiddelen in uw dieet passen, kunt u deze gewoon bestellen.

Basisadviezen bij diabetesvoeding

Tijdens uw opname komt er niet standaard een diëtist bij u langs om uw voeding te bespreken. Alleen bij vragen en problemen zorgt de verpleegkundige ervoor dat er een diëtist met u over de voeding komt praten.

Uit de praktijk blijkt dat het voor sommige diabeten (erg) lang geleden is dat zij uitleg gekregen hebben over de voeding bij diabetes. Als basis gelden de richtlijnen goede voeding, uitgaande van een gewone gezonde voeding.

Daarnaast gelden voor diabeten de volgende extra aandachtspunten:

1. Let op de hoeveelheid koolhydraten in uw voeding en eet de koolhydraatbevattende voedingsmiddelen gelijkmatig over de dag.
2. Beperk de hoeveelheid vet in uw voeding, verminder met name het verzadigd vet.
3. Zorg ervoor dat uw voeding voldoende vitaminen en mineralen bevat.

Koolhydraten in de voeding

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel en alle soorten suiker die in de voeding voorkomen. Koolhydraten zitten o.a. in brood, aardappelen, rijst, pasta's, groente, fruit, melkproducten en natuurlijk alle zoetwaren. De koolhydraten worden door het lichaam afgebroken tot glucose en deze glucose komt weer in het bloed terecht als energiebron van het lichaam.

De koolhydraten uit de voeding zorgen ervoor dat het glucosegehalte van het bloed stijgt. Als de koolhydraatbevattende voedingsmiddelen regelmatig over de dag gegeten worden is de stijging van het bloedglucosegehalte beperkt. Voor veel diabeten betekent dit kleinere hoofdmaaltijden en drie keer per dag een kleine tussenmaaltijd (een zogenaamd tussendoortje). In uw dieet staat hoe u de koolhydraten uit de voeding het beste over de dag kan verdelen.

Hoeveelheid en soort vet

Vet eten is een ongezonde gewoonte. Men wordt er snel te dik van en het verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Bij mensen met diabetes is het risico van hart en vaatziekten hoger dan bij mensen zonder diabetes. Een extra reden dus om de hoeveelheid vet in de voeding te beperken. Naast de hoeveelheid vet is ook de soort vet van invloed. Verzadigd vet levert meer risico op hart en vaatziekten, onverzadigd vet is zelfs gunstig voor hart- en vaatziekten.

Verzadigde vetten zitten in melkproducten (ook kaas!), vlees, vleeswaren, chocolade, harde margarinesoorten, roomboter en alles wat van deze producten gemaakt is.

Onverzadigd vet zit in olie, dieetmargarine, vloeibare bak- en braadproducten, vette vis en noten.

In het advies wordt onderscheid gemaakt tussen mensen met of zonder overgewicht.

Voor mensen met een goed gewicht geldt:

- gebruik meer onverzadigd vet i.p.v. verzadigd vet.

Voor mensen met overgewicht geldt:

- Beperk de totale hoeveelheid vet en gebruik onverzadigd vet i.p.v. verzadigd vet

Vitaminen en mineralen

Voldoende vitaminen en mineralen heeft iedereen nodig, ook mensen met diabetes. Er wordt daarom aanbevolen om zoveel mogelijk gevarieerd te eten en dagelijks 200 gram groente en 2 stuks fruit te eten.

Vragen

Met vragen over uw voeding kunt u in eerste instantie terecht bij de verpleegkundig van de afdeling waar u bent opgenomen. Indien nodig zal de verpleegkundige overleggen met de diëtist van het ziekenhuis.