

UMC St Radboud

Voeding bij Diabetes Mellitus

Patiënteninformatie

Deze brochure geeft u algemene informatie over voeding en dieetvariaties bij Diabetes Mellitus.

Diabetes Mellitus

Bij mensen met diabetes maakt het lichaam zelf geen of weinig insuline. Eén van de gevolgen hiervan is een stoornis in de verwerking van koolhydraten.

Koolhydraat is de verzamelnaam van alle suikers en zetmeel in de voeding. Deze worden in de darm afgebroken tot glucose, het kleinste koolhydraat. Glucose wordt opgenomen in het bloed en vervoerd naar alle cellen van het lichaam. De cellen hebben glucose nodig als brandstof.

Voor opname en verwerking van glucose in de cel is insuline nodig. Tekort aan insuline laat het bloedsuikergehalte (= bloedglucosegehalte) stijgen, omdat glucose de cel niet in kan.

De behandeling van diabetes is gericht op het zo normaal mogelijk houden van het bloedsuikergehalte. Diabetes Mellitus kan ingedeeld worden in twee typen, namelijk type 1 en type 2.

Diabetes Mellitus type 1

De oorzaak van Diabetes Mellitus type 1 is dat het lichaam geen insuline meer produceert, waardoor de cel geen glucose kan opnemen.

Diabetes Mellitus type 2

Diabetes Mellitus type 2 kan twee oorzaken hebben:

- Het lichaam maakt onvoldoende insuline aan waardoor de cel niet genoeg glucose kan opnemen.
- De lichaamscellen zijn minder gevoelig voor insuline en nemen daardoor minder glucose op.

Doel van de behandeling

De behandeling van diabetes is erop gericht om het bloedsuikergehalte zo normaal mogelijk te houden. Om dit te bereiken is nodig:

- een gezonde voeding
- regelmatig eten
- een goed lichaamsgewicht.

Gezonde voeding

Gebruik zoveel mogelijk een gezonde voeding. Eet gevarieerd. Eet bij voorkeur veel plantaardige producten zoals (volkoren)brood, groente, fruit, aardappelen, rijst en macaroni. Wees matig met vet. Wees matig met suiker en producten die suiker bevatten zoals koekjes, gebak, snoep en frisdrank.

Regelmatig eten

Verdeel de maaltijden over de dag. Dit betekent dat alle maaltijden belangrijk zijn. Gebruik een ontbijt, een tweede broodmaaltijd en een warme

maaltijd. Bepaal in overleg met de diëtist de grootte van de maaltijden.

Goed lichaamsgewicht

Een goed lichaamsgewicht is van groot belang. Overgewicht ontstaat als de hoeveelheid energie die u dagelijks opneemt, meer is dan de energie die het lichaam verbruikt. Bij overgewicht is de hoeveelheid vetweefsel groter. Het lichaam heeft dan meer insuline nodig. Indien u overgewicht heeft, is het de moeite waard om te proberen het gewicht terug te brengen. Afvallen kan ervoor zorgen dat de bloedglucose daalt en meestal dalen ook het cholesterolgehalte en de bloeddruk.

Koolhydraten

Koolhydraten komen onder andere voor in fruit, vruchtensappen, melk en melkproducten, aardappelen en aardappelvervangingen, groenten, peulvruchten, brood en broodvervangingen, suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd, zoals snoep, koek, gebak en frisdrank.

Suiker

Vroeger werd gedacht dat een diabeet geen suiker mocht. Daar denkt men tegenwoordig anders over. Suiker in de voeding van een diabeet is goed mogelijk, als het met mate gebruikt wordt.

Voeg suiker dus niet onnodig toe aan thee en koffie. Gebruik geen frisdrank met suiker. Koekjes, vla en zoetbeleg met suiker zijn toegestaan mits ze op uw dieetlijst vermeld staan.

Zoetstoffen

Zoetstoffen vervangen de zoete smaak van suiker, maar bevatten geen of weinig koolhydraten, zodat het bloedsuikergehalte er niet door stijgt.

Zoetstoffen worden onder verschillende merknamen verkocht en bestaan in allerlei vormen (poeder, vloeistof en tabletten). Er zijn zoetstoffen die veel energie leveren, zoals sorbitol, lactitol en xylitol. Zoetstoffen die geen energie leveren zijn cyclamaten, sacharine en aspartaam. De zoetstoffen die geen energie leveren hebben de voorkeur boven energieleverende zoetstoffen.

Vet

In de voeding bij diabetes speelt de keuze van vet een belangrijke rol. Om ervoor te zorgen dat het cholesterolgehalte van het bloed niet te hoog wordt, is het verstandig om niet teveel vet te eten. Daarnaast is het soort vet van belang. In de voeding zitten verschillende soorten vet: verzadigd vet en onverzadigd vet.

Verzadigd vet

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Het is dus goed om minder verzadigd vet te eten.

Verzadigd vet komt zowel voor in voedingsmiddelen van dierlijke herkomst, zoals vet vlees, volle melk, volvette kaas, roomboter en slagroom als in enkele plantaardige voedingsmiddelen zoals kokos, cacao en bepaalde harde margarines. Gebruik deze voedingsmiddelen met mate. Kies bij voorkeur magere vleessoorten en magere of halfvolle melkproducten.

Onverzadigd vet

Onverzadigd vet kan helpen het cholesterolgehalte van het bloed te verlagen. Het komt voor in veel plantaardige producten, zoals in olie maar ook in vette vis. Gebruik zo mogelijk voedingsmiddelen met onverzadigd vet in plaats van producten met verzadigd vet.

Producten voor diabetici

In gebak, koekjes, chocolade voor diabetici is de suiker vervangen door zoetstof. Deze producten bevatten voornamelijk veel verzadigd vet. Ze leveren dus veel energie. U kunt ze daarom beter niet gebruiken.

Dieetvariaties

Brood

Gebruik bij voorkeur bruin- of volkorenbrood. In plaats van 1 snee brood kunt u nemen:

- 1 snee donker roggebrood
- 1½ snee licht roggebrood
- 2 sneetjes knäckebröd
- 2 beschuiten
- 1 snee krentenbrood zonder spijs
- 1 schaalte pap zonder suiker
- 1 schaalte magere yoghurt met 1 eetlepel muesli
- 1 schaalte magere yoghurt met 3 eetlepels cornflakes
- 1 snee ontbijtkoek
- ½ broodje.

Smeersel

Gebruik bij voorkeur dieethalvarine of dieetmargarine.

Vleeswaren

Gebruik bij voorkeur magere vleeswaren zoals: achter- en schouderham, rookvlees, rosbief, kipfilet, fricandea, casselerrib en kalkoenfilet. Gebruik met mate de vettere vleeswaren zoals: alle soorten worst, leverpastei, paté, bacon en ontbijtspek.

Kaas

Gebruik bij voorkeur de magere soorten kaas zoals: 20+ kaas en 30+ kaas.

Ei

Gebruik niet meer dan 2-3 eieren per week. Wanneer u een ei bakt, gebruik dan bij voorkeur dieetmargarine of een vloeibaar bak- en braadproduct.

Zoet beleg

Gebruik alleen zoet beleg als dit op uw dieetlijst staat. Onder zoet beleg wordt verstaan: jam, stroop, honing, chocoladehagel, chocoladepasta, vruchtenhagel. In plaats van kaas of vleeswaren kunt u pindakaas gebruiken.

Overig beleg

Op brood kan ook sla, komkommer, tomaat, radijs, plakjes appel of schijfjes banaan gebruikt worden.

Melk en melkproducten

Gebruik bij voorkeur minder vette producten zoals: karnemelk, magere of halfvolle melk, magere of halfvolle yoghurt en magere kwark.

Fruit

Gebruik dagelijks 2 porties (bij voorkeur vers) fruit; 1 stuk fruit of 1 portie fruit is bijvoorbeeld:

- 1 appel, peer, sinaasappel of grapefruit
- 2 mandarijnen, nectarines of kiwi's
- 1 grote perzik
- 3 pruimen
- 1 schijf verse ananas
- 1 schaalpje (100 gram) aardbeien, frambozen of bessen met 2 theelepels suiker
- 1 kleine banaan
- ½ schaalpje appelmoes met suiker
- ½ schaalpje vruchten op lichte siroop
- 1 klein glas vruchtensap
- 1 klein trosje druiven.

Soep

Bouillon van vlees, vis, kip, groenten, bouillonpoeder of tabletten bevat geen koolhydraten. Als vulling kunt u bijvoorbeeld nemen groenten, tuinkruiden, mager soepvlees, gehaktballetjes, kip of vis.

Bij soep met vermicelli of bloem neemt u 1 aardappel minder.

Vlees, wild, gevogelte en vleesvervangers

Gebruik bij voorkeur magere soorten zoals:

Varkensvlees: magere hamlappen, fricandeau, varkenshaas, varkensoes-ter, haaskarbonade, ongepaneerde schnitzel.

Rundvlees: tartaar, biefstuk, magere runderlappen, rosbeef, ossenhaas, gehakt.

Gevogelte: kip zonder vel, kipfilet, kalkoen.

Vleesvervangers: tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers.

Bak het vlees bij voorkeur in olie of een vloeibaar bak- en braadproduct. Maak de jus af met water.

Vis, schaal- en schelpdieren

Vis is een uitstekend alternatief voor vlees. Aanbevolen wordt om minimaal twee maal per week vis te eten. Hierbij zijn alle soorten toegestaan, maar beperk het gebruik van gepaneerde en gefrituurde vis omdat deze veel vet en koolhydraten bevat en beperk het gebruik van paling en garnalen.

Groenten

Gebruik royaal groenten. Bladgroenten mogen aangemaakt worden. Rauwkost mag altijd extra gegeten worden.

Aardappelen

Aardappelen kunt u vervangen door aardappelpuree, rijst, deegwaren en witte of bruine bonen. In plaats van 2 aardappelen kunt u nemen:

- 2 opscheplepels pasta
- 1½ opscheplepel zilvervriesrijst

- 2 opscheplepels bonen
- 1 snee brood
- 2 opscheplepels aardappelpuree
- 1 kleine (35 gram) bloemtortilla
- ½ pannenkoek
- 1 opscheplepel friet

In plaats van 2 aardappelen en 1 portie groenten kunt u nemen:

- 4 opscheplepels stampot
- 2 opscheplepels nasi goreng/bami
- 1 bord erwtensoep of bonensoep.

Nagerecht

Kies bij voorkeur magere of halfvolle producten. Nagerechten met suiker zijn toegestaan. In plaats van een schaaltje via met suiker (kant en klaar) kunt u nemen:

- 1 schaaltje yoghurt met vruchten (kant en klaar)
- 1 schaaltje magere of halfvolle yoghurt met 2 eetlepels muesli
- 1 schaaltje magere of halfvolle yoghurt met 2 theelepels suiker
- ½ schaaltje appelmoes
- 1½ portie fruit
- bij uitzondering 2 bolletjes roomijs.

Dranken

De volgende dranken zijn vrij te gebruiken: thee en koffie zonder suiker, eventueel met een scheutje halfvolle (koffie) melk en/of zoetjes, (mineraal)water en suikervrije (licht) frisdranken.

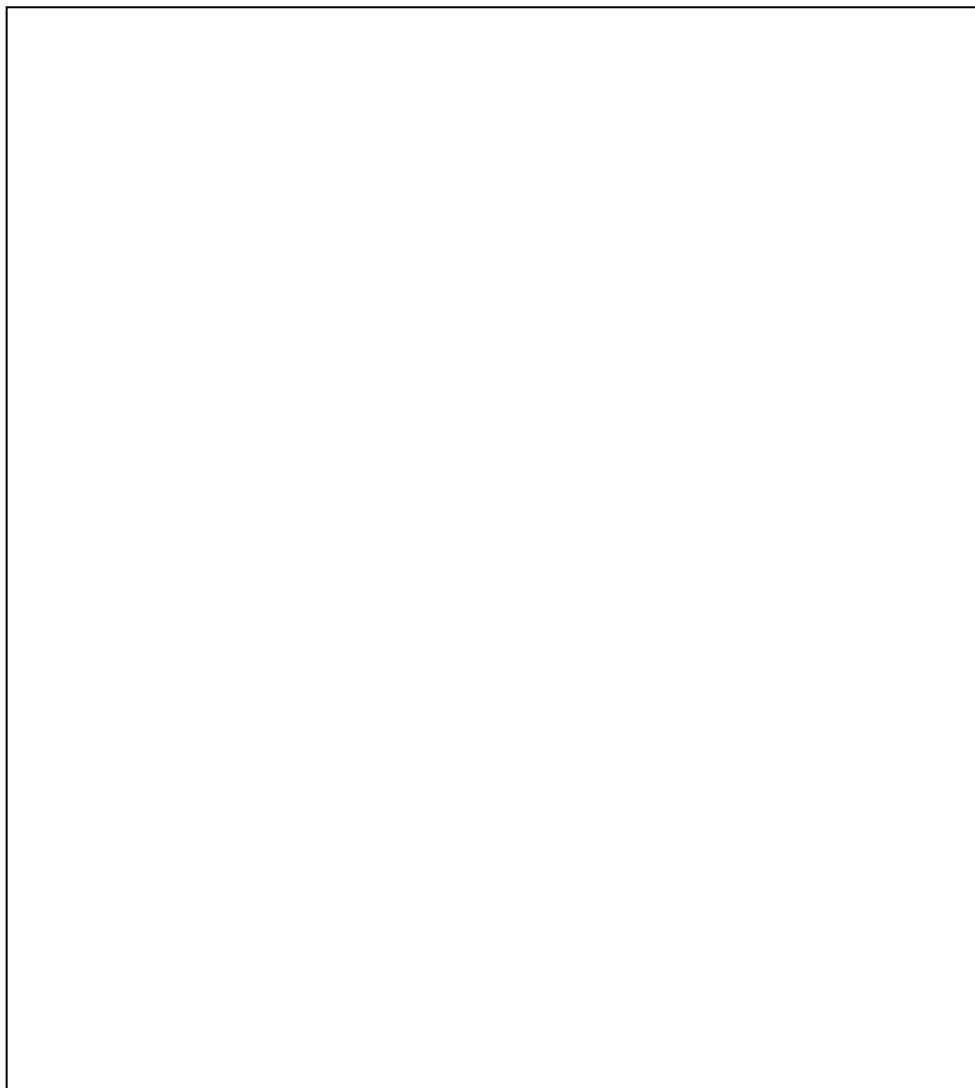
Alcoholische dranken kunt u gebruiken in overleg met uw arts of diëtist.

Tot slot

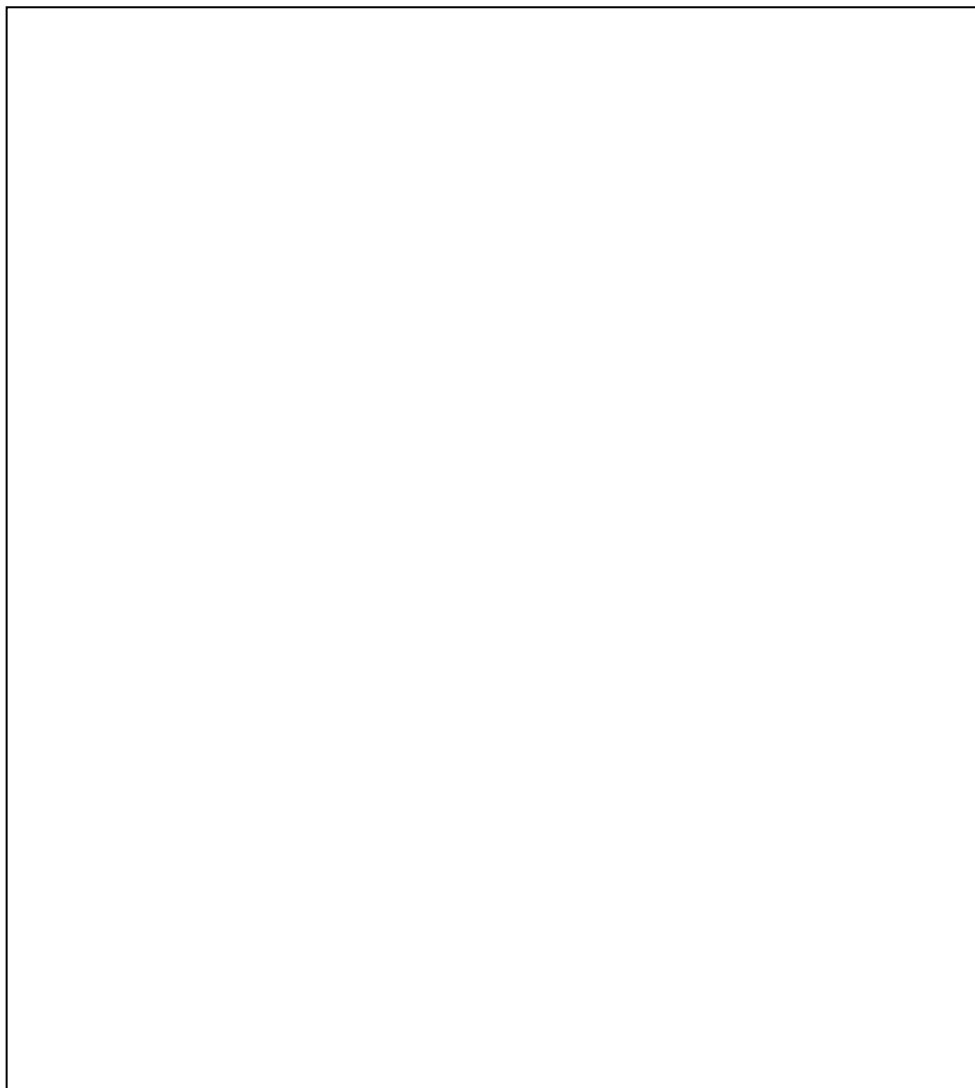
Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact op nemen met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 024 - 361 39 91.

Het secretariaat is bereikbaar van maandag t/m donderdag tussen 9.00-12.00 uur en op maandag, dinsdag en donderdag van 14.00-16.00 uur.

Noteer hier uw vragen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box occupies most of the page below the instruction.

Noteer hier uw vragen

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their questions. The box occupies most of the page below the instruction.

