

Voeding bij diabetes mellitus

Diabetes mellitus is een chronische ziekte. Diabetes mellitus wordt ook wel kortweg diabetes genoemd en is ook bekend onder de naam suikerziekte. Bij iemand met diabetes is het bloedglucosegehalte te hoog. Dit wordt veroorzaakt door een tekort aan insuline. Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt in de alvleesklier (pancreas). Ook kan insuline minder werkzaam zijn doordat het lichaam ongevoelig wordt voor de eigen insuline; dit wordt verergerd door overgewicht. Deze folder is bestemd voor mensen met diabetes mellitus type 2, waarbij de behandeling bestaat uit een goede voeding eventueel gecombineerd met bloedsuikerverlagende tabletten en/of insuline. In deze folder wordt informatie gegeven over het ziektebeeld en de daarbij behorende richtlijnen voor de voeding.

De herkomst van bloedglucose

Glucose is brandstof voor ons lichaam. De glucose die ons lichaam nodig heeft, komt uit onze voeding, namelijk uit koolhydraten. Het lichaam zet de koolhydraten uit ons eten en drinken om in glucose. Onze darmen nemen de glucose op en brengen het in het bloed. Insuline zorgt er vervolgens voor dat de glucose vanuit het bloed (bloedglucose of bloedsuiker) in de cellen komt. Wanneer insuline onvoldoende wordt aangemaakt, kan de glucose uit het bloed niet voldoende worden opgenomen door de lichaamscellen en stapelt zich daardoor op in het bloed. Dit leidt dus tot een verhoogde bloedglucosewaarde.

Koolhydraten

Koolhydraten kun je grofweg onderverdelen in zetmeel en suikers:

- zetmeel komt vooral voor in brood, crackers, beschuit, ontbijtgranen, aardappelen, rijst, couscous, pasta, mihoen, peulvruchten en een beetje in groente
- suikers komen onder andere voor in suiker uit de suikerpot, honing, frisdrank, snoep, gebak en koek, fruit en vruchtensap (fruitsuikers) en in melkproducten (melksuiker)

De behandeling

In eerste instantie bestaat de behandeling uit het gebruiken van een goede voeding. Hierbij is het belangrijk dat de voeding goed over de dag wordt verdeeld, suikerrijke producten en met name suikerhoudende dranken vermeden of beperkt worden; er geen suiker toegevoegd wordt aan bijvoorbeeld koffie, thee, yoghurt en pap, de hoeveelheid vet niet te hoog is en dat vooral gebruik wordt gemaakt van onverzadigde in plaats van verzadigde vetzuren. Bij overgewicht is het raadzaam af te vallen.

Wanneer dit onvoldoende effect heeft, worden tabletten voorgeschreven. Deze medicijnen stimuleren de alvleesklier om meer insuline te maken of vergroten de werkzaamheid van de insuline. Als ondanks bovenstaande maatregelen de bloedglucosespiegel te hoog blijft, kan het noodzakelijk zijn insuline te spuiten. In dat geval zijn er aanvullende adviezen ten aanzien van de voeding noodzakelijk.

Goede voeding bij diabetes mellitus

Wanneer je diabetes hebt, is eten en drinken ineens iets geworden om bij na te denken. Behalve dat het eten en drinken invloed heeft op de bloedglucosewaarden, blijft een gezond eetpatroon het basisadvies. De Schijf van Vijf kan als basis gebruikt worden. Kijk voor informatie op www.voedingscentrum.nl

De volgende richtlijnen zijn belangrijk:

- Beperk het gebruik van producten met toegevoegde suikers of met weinig voedingsvezels. Denk hierbij aan wit brood, witte pasta of rijst, zoet broodbeleg, frisdranken, snoep, koek en gebak. Ook honing, rietsuiker, palmsuiker, kokosbloesemsuiker, ahornsiroop en agavesiroop zien we als toegevoegde suiker.
- Het is belangrijk om grote schommelingen van het bloedglucosegehalte te voorkomen. Dit betekent dat het eten gelijkmatig over de dag verdeeld moet worden. Gebruik 3 maaltijden per dag en sla dus geen maaltijden over. Het kan soms nodig zijn iets tussendoor te gebruiken, zoals een biscuitje of plakje ontbijtkoek of een portie fruit.
- Kies liever voor producten met koolhydraten die een belangrijke bijdragen leveren aan voedingsvezels, vitamines en mineralen. Zoals volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, zuivel en melkproducten (zonder toegevoegd suiker) en fruit.
- Gebruik 2 porties (200 gram) fruit per dag en verdeel deze porties over de dag. Fruit levert echter wel vruchtensuikers. Ruim fruitgebruik kan daarom invloed hebben op uw bloedglucose.

- Gebruik liever geen suiker in de thee en koffie (zoetstof kan een alternatief zijn). Suikerhoudende dranken zoals ijs thee, chocolademelk, drinkyoghurt, vruchtensap, vruchtendrank, limonade en frisdrank kunt u beter zo min mogelijk drinken. Uiteraard kunnen licht frisdranken wel gedronken worden omdat hieraan geen suiker is toegevoegd. Dit geldt ook voor licht ijs thee en suikervrije aanmaaklimonade. Binnen een goede voeding past het dagelijks gebruik van 2 tot 4 bekertjes/schaaltjes melkproducten zonder toegevoegd suiker, zoals melk, karnemelk en chocolademelk zonder toegevoegd suiker. Deze producten bevatten melksuiker en hebben daardoor wel enige invloed op het bloedglucosegehalte.
- Steeds meer voedingsmiddelen en dranken dragen de term 'light'. Dit wil niet altijd zeggen dat ze geheel koolhydraat vrij zijn. Op het etiket kunt u nalezen of en hoeveel koolhydraten het product bevat.
- Diabetes mellitus gaat nogal eens gepaard met hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol- of vetgehalte van het bloed, waardoor de kans op hart- en vaatziekten wordt vergroot. Het is daarom van belang dat de hoeveelheid vet en met name verzadigd vet in de voeding niet te hoog is. Dit betekent dat vooral gebruik moet worden gemaakt van producten met onverzadigde vetten in plaats van voedingsmiddelen met verzadigde vetten. Verzadigde vetten komen voornamelijk voor in dierlijke producten, zoals roomboter, vlees en vleeswaren, melkproducten en kaas. Kies daarom bij voorkeur voor minder vette soorten, zoals halvarine, mager vlees, halfvolle melkproducten en 30+ kaas. Onverzadigde vetten komen voor in dieethalvarine en dieetmargarine, olie, vette vis, noten en pinda's/pindakaas.

Dieetproducten

Zoetstoffen zijn stoffen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd om ze zoeter te maken zonder suiker te gebruiken. Ze worden bijvoorbeeld door fabrikanten toegevoegd aan producten als dranken, nagerechten en snoep. Maar zijn ook los verkrijgbaar als zoetjes, poeder of oplossing die je kunt gebruiken in bijvoorbeeld koffie, thee of yoghurt.

Er kan onderscheid gemaakt worden tussen intensieve en extensieve zoetstoffen.

Intensieve zoetstoffen hebben een veel sterkere zoetkracht dan suiker waardoor er slechts een kleine hoeveelheid nodig is. Ze leveren (vrijwel) geen energie, beïnvloeden de bloedglucose niet en passen daarom goed in de voeding bij diabetes. Ze zitten vooral in zoetjes, light frisdrank, zuivelproducten en suikervrije kauwgom. Voorbeelden zijn aspartaam, sacharine, cyclamaat, thaumatine en stevia. Wees er wel van bewust dat sommige producten gezoet met deze zoetstoffen nog wel zetmeel, vruchtensuiker of melksuiker kunnen bevatten, waardoor ze toch invloed hebben op de bloedglucose.

Extensieve zoetstoffen, zogeheten polyolen, zijn half zo zoet tot even zoet als suiker. Ze leveren wel energie, maar over het algemeen iets minder dan gewone suiker. De zoetstoffen beïnvloeden de bloedglucose minder of minder snel dan suiker. Deze zoetstoffen zitten vooral in producten voor mensen met diabetes zoals chocola, koekjes en gebak. En zijn op de verpakking vaak herkenbaar aan de 'ol' aan het einde van de naam, bijvoorbeeld sorbitol, xylitol, lactitol. Dergelijke suikervrije producten bevatten meestal veel verzadigd vet, vaak zelfs in grotere hoeveelheden dan in vergelijkbare producten mét suiker, geven bij overmatig gebruik soms winderigheid en diarree, zijn duurder dan gangbare producten, smaken anders en plaatsen mensen vaak onnodig in een uitzonderingspositie.

Hypoglycemie en hyperglycemie

Hypoglycemie (hypo)

Een hypoglycemie (hypo) kan optreden wanneer u medicijnen voor de diabetes gebruikt. Het bloedglucosegehalte is dan te laag. Dit kunt u merken aan: overmatig zweten, beven, duizeligheid, slecht zien, hoofdpijn, hongergevoel en/of prikkelbaarheid. Wanneer u deze verschijnselen krijgt, neem dan direct wat gewone limonadesiroop of enkele tabletjes druivensuiker (dextro). Indien het nog geen tijd is voor de volgende (tussen) maaltijd, eet dan alvast een sneetje brood, portie fruit of bijvoorbeeld een krenten/rozijnenbiscuit. Zorg er dus voor dat u één van deze producten altijd bij u heeft. Hypo's zijn te voorkomen door regelmatig te eten en geen maaltijden over te slaan. Wanneer u regelmatig hypo's heeft, neem dan contact op met uw arts. Het voorkomen van hypo's is erg belangrijk als u op uw gewicht moet letten; het eten van een extra koolhydraatbevattend tussendoortje om het glucosegehalte op peil te brengen levert naast de extra koolhydraten ook extra energie.

Hyperglycemie (hyper)

Een hyperglycemie (hyper) is een te hoge bloedglucosegehalte. Dit merkt u aan veel dorst, veel plassen, moeheid en een droge tong. Heeft u regelmatig hypergevoelens, neem ook dan contact op met uw arts. Les uw dorst met water of thee zonder suiker en eventueel wat bouillon of light frisdrank. Vruchtensap en melk- producten kunt u hiervoor beter niet gebruiken omdat het bloedglucosegehalte hierdoor nog verder wordt verhoogd. Deze producten bevatten immers vruchtensuiker respectievelijk melksuiker waaruit glucose wordt gevormd.

Ziekte

Ziekte, bepaalde soorten medicijnen en spanning kunnen uw diabetes ontregelen. Overleg in deze situatie met uw arts over de inname van de medicijnen en probeer bij verminderde eetlust voldoende te drinken. Gebruik de koolhydraten eventueel in vloeibare vorm, zoals pap, yoghurt of vruchtensap.

Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is een uitermate belangrijk middel om de bloedglucoseregeling te verbeteren. Het advies is dan ook minimaal 2½ per week intensieve (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) of zwaar intensieve (bijvoorbeeld hardlopen) inspanning te verrichten, verspreid over diverse dagen. Maak bijvoorbeeld een aantal keer per week een wandeling van circa een half uur tot 3 kwartier. Daarnaast is het advies om minimaal 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Meestal is het niet nodig om extra te eten bij inspanningen zoals fietsen, wandelen of in de tuin werken. Bij grote inspanning kan het wel noodzakelijk zijn wat extra's te gebruiken, bijvoorbeeld een snee brood of een portie fruit.

Lichaamsgewicht

Bent u te zwaar, probeer dan uw voeding zodanig aan te passen dat u enkele kilo's afvalt. Gewichtsvermindering verbetert de diabetesregulatie en vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Kies voor magere producten en beperk het gebruik van suikerrijke en hartige tussendoortjes en alcohol. Zorg voor meer lichaamsbeweging.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1^{ste} lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetik Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Woont u in of bij een woonzorgcentrum, dan kunt u ook informeren of er een diëtist verbonden is aan het woonzorgcentrum.

Vindt *de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 45.

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Overige informatie

Diabetesvereniging Nederland, postbus 470, 3830 AM Leusden.

Internet

- www.geldersevallei.nl
- <https://dieetditdieetdat.nl>
- www.voedingscentrum.nl
- www.diabetesvereniging.nl