

Voedingsadvies bij diabetes mellitus

Versiedatum: april 2004

Deze patiëntenbrief is bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken.

De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus (suikerziekte) is een aandoening waarbij de hoeveelheid glucose in uw bloed (bloedsuiker) te hoog is. Door teveel glucose in uw bloed raken op den duur de bloedvaten en het zenuwweefsel beschadigd. Bij de behandeling wordt dus gestreefd naar een normale bloedsuikerspiegel. Met een normale bloedsuiker wordt de kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten kleiner.

Het voedingsadvies bij diabetes mellitus

Een gezonde leefstijl is voor iedereen van belang. Daarbij hoort gezonde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, een normaal gewicht en niet roken. De basis van ieder voedingsadvies is: Eet gezond en gevarieerd. Let bij diabetes mellitus op de volgende punten:

- suiker mag, maar wees matig;
- eet regelmatig;
- neem magere producten;
- vervang producten met verzadigd vet door producten met onverzadigd vet.

Suiker mag, maar wees matig

In tegenstelling tot wat we vroeger dachten, is bij diabetes mellitus het gebruik van suiker toegestaan. Het is dus niet nodig om speciale suikervrije diabetesproducten te kopen. U mag bijvoorbeeld voor gewone jam kiezen. Toch blijft het voor iedereen gezond om matig te zijn met suiker. Het helpt mee om een normaal lichaamsgewicht te behouden of te bereiken.

Eet regelmatig

Neem dagelijks drie hoofdmaaltijden en een aantal keren iets tussendoor (zie ommezijde voor tussendoortjes). Regelmatig eten is belangrijk voor het behoud van een normale bloedsuikerspiegel. Voor mensen die bloedsuikerverlagende medicijnen (pillen of insuline) gebruiken, is het extra belangrijk om regelmatig te eten.

Vervang producten met verzadigd vet door producten met onverzadigd vet of magere producten

- kies (dieet)halvarine, olie en vloeibare bak- en braadproducten in plaats van roomboter, harde margarines en bak- en braadproducten;
- kies mager vlees en magere vleeswaren (rookvlees) in plaats van vet vlees en vette vleeswaren zoals worst en ontbijtspek;
- kies Leidse 20+ kaas, 30+ kaas of magere smeerkaas in plaats van volvette kaas (48+ en 60+ kaas, roomkaas);
- kies magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van volle melk en melkproducten;

- kies verstandige tussendoortjes (zie ommezijde) in plaats van snacks, taart, koeken/koekjes, cake, chocolade enz.

Voor iemand met diabetes mellitus is het van belang ook het cholesterolgehalte in de gaten te houden. Eet daarom zo min mogelijk (hooguit eens in de twee weken) lever, nier, paling of garnalen en eet niet meer (liever minder) dan drie eieren per week.

Lichaamsgewicht

Als u te zwaar bent, kan afvallen helpen het bloedsuikergehalte te verlagen. Een gewichtsvermindering met 10 procent heeft effect. Op een verantwoorde manier afvallen en een goed gewicht behouden, is beslist geen eenvoudige opgave. Neem eventueel contact op voor advies.

Algemeen voedingsadvies met aandachtspunten voor diabetes mellitus

Gebruik dagelijks gemiddeld de volgende hoeveelheden:

- 1 1/2 liter (8-12 glazen) vocht, waarvan 300-450 ml. (2 à 3) glazen magere of halfvolle melk en bijvoorbeeld (mineraal)water, koffie en thee zonder suiker, light-frisdrank en desgewenst een glas vruchtensap;
- 5-7 sneden bruin of volkorenbrood, dun besmeerd met (dieet)halvarine;
- 1-2 plakken 20+ of 30+ kaas (20-40 gram);
- 1-2 plakjes magere vleeswaren zoals rookvlees, fricandeau, kip- en kalkoenfilet en rosbeef (15-30 gram);
- 2 porties fruit (200 gram);
- 3-5 aardappelen (150-250 gram) of 2 opscheplepels gekookte rijst (125-175 gram) of 3 opscheplepels gekookte pasta (zoals macaroni en spaghetti) of peulvruchten (125-175 gram);
- 3-4 opscheplepels groenten (150-200 gram);
- een stukje mager vlees (100 gram), een stukje vis (1 à 2 maal per week), gevogelte of een ei (maximaal drie per week);
- 1 eetlepel (dieet)margarine, olie of vloeibaar vet voor de bereiding van de warme maaltijd.

Tussendoortjes

Verstandige tussendoortjes zijn:

- biscuits, rijstwafels, popcorn, kroepoek, Japanse mix, zoute stokjes, toastje met magere smeerkaas of vis;
- rauwkost, bijvoorbeeld: bloemkoolroosjes, kerstomaatjes, komkommer, radijs, bleekselderij en wortel;
- noten zoals walnoten, hazelnoten en amandelen. Noten zijn rijk aan vet, maar wel van de goede soort;
- ter afwisseling een portie fruit of een boterham.

Matig met alcohol

Een glaasje alcoholische drank kan geen kwaad. Maar neem niet meer dan twee glazen per dag en liefst niet elke dag. Alcohol kan uw bloedsuikergehalte ontregelen.

Heeft u nog vragen?

Als u na het lezen van deze brief nog vragen heeft, kunt u daar bij een volgend contact op terugkomen.