

## Algemene voedingsadviezen bij diabetes

Voedingstherapie is een belangrijk onderdeel bij het management van diabetes. Voedingstherapie is belangrijk om de glucoseregulatie te verbeteren en voor het verlagen van de kans op hart- en vaatziekten. Ook laat voedingstherapie duidelijke verbetering zien op de kwaliteit van leven van mensen met diabetes.

### Voedingsadviezen:

De voedingsadviezen voor mensen met diabetes zijn gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding.

Bij mensen met diabetes type 1 ligt de nadruk vooral op de afstemming tussen het voedingspatroon, de koolhydraatverdeling en het insulinerwerkingsprofiel. Dit om een optimale diabetes regulatie na te streven en daarmee complicaties te voorkomen of uit te stellen.

Bij mensen met diabetes type 2, waarvan  $\pm 80\%$  overgewicht heeft, ligt de nadruk vooral op het bereiken en/of behouden van gezond gewicht, voldoende lichaamsbeweging en het reduceren van het risico op cardiovasculaire complicaties.

### Koolhydraten:

Voor mensen met diabetes type 2 en overgewicht zijn een mediterraan voedingspatroon of een matige koolhydraatbeperking de meest geschikte keuzes. De mediterrane keuken is de keuken van het middellandse zeegebied en bestaat uit verschillende keukens, zoals uit Spanje, Italië en Griekenland. De mediterrane keuken staat vooral bekend om zijn gebruik van verse (streek)producten. De mediterrane keuken bestaat uit veel groenten en fruit, peulvruchten, noten, vis, olijfolie, mager vlees en volkorenproducten en een matig gebruik van zuivelproducten, rood vlees en wijn. Ook een matige koolhydraatbeperking is een geschikte keuze, hierbij wordt vooral beperkt in het gebruik van geraffineerde koolhydraten, ofwel de bewerkte producten en suikerhoudende dranken worden beperkt.

Kies voor koolhydraatbronnen vooral uit:

- Volkorengraanproducten
- Peulvruchten
- Groenten
- Fruit

Dit zijn de 'langzame' (goede) koolhydraten die ervoor zorgen dat je bloedsuiker langzaam stijgt en daalt, waardoor er geen pieken ontstaan.

Beperk het gebruik van geraffineerde koolhydraatbronnen, zoals:

- Witbrood en broodproducten van wit meel
- Gebak, koekjes en biscuit
- Vezelarme ontbijtgranen (zoals cornflakes en crispies)
- Witte rijst en pasta

Dit zijn de 'snelle' (slechte) koolhydraten die ervoor zorgen dat je bloedsuiker snel stijgt en daalt, waardoor je veel pieken in de suikerspiegel krijgt. Dit is niet goed.

Beperk de inname van suikerhoudende dranken en vervang deze door water, thee of koffie zonder suiker of eventuele ongezoete (melk)producten of dranken die gezoet zijn met intensieve zoetstoffen. Dranken die gezoet zijn met intensieve zoetstoffen hebben de voorkeur boven dranken die suiker bevatten. Water is de beste dorstlesser.

Beperk dranken als siropen, vruchtensappen en vruchtenconcentraat. Hierin zitten veel toegevoegd suiker en/of suiker die van nature aanwezig is. Hierdoor zal het bloedsuiker snel stijgen en dalen waardoor er pieken ontstaan.

### Vetten:

Probeer producten met verzadigde vetten, ofwel de verkeerde vetten, te beperken en vervangen door producten met onverzadigde vetten, ofwel de goede vetten (met uitzondering van zuivelproducten).

Producten die veel verzadigd vet zit in veel dierlijke producten, zoals volvette kaas, worst, vet vlees en volle melkproducten. Ook zit er veel verzadigd vet in koek, gebak, snacks en zoutjes. Probeer deze verzadigde vetten te vervangen voor onverzadigde vetten. Vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat veel onverzadigd vet. Denk aan vloeibare bak- en braadproducten en margarine in een kuipje. Daarnaast leveren ook vis en noten veel onverzadigd vet.

Naast verzadigd vet is ook transvet slecht voor de gezondheid. Transvet zit in producten als melk, vlees, harde margarines, frituur en bak- en braadvet. Ook zit het in gebak, koek en snacks. Door zoveel mogelijk te kiezen voor vloeibaar of zacht vet en niet te veel koek, gebak en snacks te eten, beperk je de inname van transvet.

Verder verlaagt het gebruik van voedingsmiddelen rijk aan omega-3 vetzuren, zoals visvetzuren en alfa-linoleenzuur bij mensen met diabetes de cholesterolwaarden. Daarom worden voedingsmiddelen rijk aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis en noten aangeraden.

#### Alcohol:

Bij mensen met bloedglucose verlagende medicatie kan de inname van alcohol een glucose verlagend effect hebben, wat kan leiden tot een hypoglykemie. Het bloedglucose verlagend effect kan enkele uren aanhouden en is groter wanneer de alcohol niet tijdens een maaltijd wordt gebruikt of wanneer de glycogeenvoorraden zijn uitgeput. Het wordt daarom aangeraden alcohol matig of niet te gebruiken.

#### Praktische tips:

Bij de behandeling van een hypoglykemie kunnen in de acute fase de volgende producten worden gebruikt, in volgorde van afnemende voorkeur:

1. Glucose (gel of tabletten), heeft de voorkeur omdat dit zeer snel wordt opgenomen in het bloed
2. High energy sportdrink
3. Limonadesiroop met hoog glucosegehalte
4. Kristalsuiker (suikerklontjes) opgelost in water
5. Frisdrank of limonadesiroop die veel fructose bevat
6. Vruchtensap
7. Producten die veel eiwit/vet/vezels/ fructose bevatten: fruit, melk, koek en rozijnen

Let op: glucose heeft de voorkeur boven fructose, omdat dit sneller in het bloed wordt opgenomen.

Voor voeding op uw lichaam gebaseerd maak een afspraak bij de diëtiste!