

Koolhydraatbeperkt dieet bij diabetes mellitus

Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus is een chronische stofwisselingsziekte waarbij het glucosegehalte in het bloed niet goed geregeld wordt. Dit komt door een tekort aan insuline of omdat de lichaamscel ongevoelig is voor insuline (insulineresistentie).

Insuline is een hormoon dat in de pancreas (alvleesklier) gemaakt wordt. Het zorgt ervoor dat glucose vanuit het bloed de lichaamscel ingebracht wordt. Hier wordt glucose als brandstof gebruikt. Glucose is de belangrijkste energiebron voor ons lichaam. Overgewicht en te weinig beweging zijn twee belangrijke oorzaken voor het ontstaan van diabetes type 2. Ook erfelijkheid kan hierbij een rol spelen.

Hyper en hypo

De bloedglucosewaarden kunnen op twee manieren ontregeld zijn. Er kan sprake zijn van een te hoge bloedglucosewaarde ('hyper') en van een te lage bloedglucosewaarde ('hypo'). Bij een 'hyper' is er teveel glucose in het bloed en te weinig in de lichaamscellen. De lichaamscellen (spiercellen) krijgen te weinig brandstof met als gevolg moeheid. De nieren gaan bij hoge bloedglucosewaarden glucose uitscheiden. Dit gaat gepaard met vochtverlies en veel plassen. Het gevolg hiervan is dorst. Ook jeuk kan één van de kenmerken van een 'hyper' zijn.

Bij 'hypo's' kunnen lichamelijke klachten ontstaan zoals trillen, zweten en honger.

Bij mensen met diabetes komen hart- en vaatziekten, oogklachten en nierafwijkingen vaker voor. Om deze (late) complicaties te voorkomen, is het van belang dat de bloedglucosewaarden goed geregeld zijn.

Behandeling

De behandeling van diabetes is er op gericht om de hoeveelheid glucose in het bloed binnen de normale waarden te houden. Belangrijke onderdelen van deze behandeling zijn beweging en voeding, eventueel in combinatie met tabletten of insuline.

Aangezien overgewicht een nadelige invloed heeft op de bloedglucosewaarden, krijgen mensen die te zwaar zijn eerst het advies om af te vallen eventueel door middel van het koolhydraatbeperkte dieet. Soms is dit al voldoende om het bloedglucosegehalte weer omlaag te krijgen.

Het voedingsadvies

De behandeling van diabetes mellitus type 2 bestaat uit medicatie en in uw geval een koolhydraatbeperkt dieet. Het is dus belangrijk om te letten op de koolhydraten in uw voeding en deze te beperken. Overleg met uw diabetesverpleegkundige voor u met dit dieet start in verband met het mogelijk aanpassen van uw medicatie om hypo's te voorkomen.

Koolhydraten

Onze voeding bevat verschillende soorten koolhydraten:

- zetmeel in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten.
- melksuiker (lactose) in melk, karnemelk, yoghurt en kwark.
- vruchtensuiker (fructose) in fruit en vruchtensap.
- suiker (sacharose) in snoep, frisdrank, ijs, gebak, koek, zoet beleg en suiker uit de suikerpot.

Producten zonder of met weinig koolhydraten zijn: vlees, vis, kip, kaas, noten, pinda's en eieren.

Algemene adviezen met betrekking tot het koolhydraatbeperkte dieet

- Laat zoveel mogelijk 'snelle' suikers weg uit de voeding: ze veroorzaken een snelle stijging van de bloedglucosewaarde.
Voorbeelden: suiker uit de suikerpot, snoep, koek, gebak, frisdrank, vla, honing en vruchtensappen.
- Het verminderen van de totale hoeveelheid koolhydraten in uw voeding. Probeer de koolhydraten die nog wel gebruikt worden uit vezelrijke producten te halen. Zie de variatiemogelijkheden.

Variatiemogelijkheden

Ontbijt en lunch:

- Koolhydraatarm brood of koolhydraatarme crackers met boter en hartig beleg of een ei gerecht
- Yoghurt of kwark met noten, zaden of koolhydraatarme muesli
- Salades van groenten met vis, vlees, ei, noten, kaas en dressing

Warme maaltijd:

- Halveer de portie rijst, pasta of aardappelen of laat het zetmeel component weg.
Neem bij voorkeur de volkoren varianten of de zilvervliesrijst. Er zijn ook koolhydraatarme pasta's en rijst te koop.
- Grote portie (ongeveer 150 gram) vlees, vis of kip (geen gepaneerde producten)
- Grote portie (minimaal 250 gram) groente en/of rauwkost

Tussendoor:

- Blokje kaas of vleeswaren
- Noten
- Olijven
- Gekookt ei
- Glas melk of schaalpje yoghurt
- Rauwkost zoals komkommer, tomaatjes of (punt)paprika
- ½-1 portie fruit: bijvoorbeeld 1 mandarijntje, 1 nectarine, 1 kleine appel, schaalpje aardbeien

Suikervrije producten

Suikervrije producten die binnen het koolhydraatbeperkte dieet passen zijn gezoet met zoetstoffen. Er zijn twee groepen zoetstoffen:

- De intensieve zoetstoffen: aspartaam, cyclamaat, sacharine en stevia. Ze zijn 50-3000 keer zo zoet als suiker en leveren bijna geen calorieën en koolhydraten. Ze zitten in zoetjes, zoetstof in poedervorm, vloeibare zoetstoffen en onder andere in light frisdrank. Ze zijn niet schadelijk voor de gezondheid.
- De polyolen: sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt, maltitol en lactitol. Ze leveren ongeveer half zoveel calorieën als suiker maar hebben weinig invloed op het bloedglucosegehalte. Ze worden onder andere gebruikt in suikervrije chocolade, suikervrij gebak en suikervrij snoep en kauwgom. Wees voorzichtig met deze producten, omdat ze calorieën bevatten en laxerend kunnen werken.

Meer informatie

Op het internet staat veel informatie over het koolhydraatbeperkte dieet. Ook zijn er verschillende websites met heerlijke recepten. Kijk voor het bestellen van koolhydraatarme producten op bijvoorbeeld: www.dieetland.nl of www.lowcarbclub.nl.

Tot slot

Deze brochure is samengesteld door de diëtisten van het Flevoziekenhuis Almere. De afdeling Diëtetiek is telefonisch bereikbaar op ☎ (036) 868 8771. Mogelijk staat de voicemail ingeschakeld; u kunt dan uiteraard een bericht voor ons achterlaten. U kunt ook een e-mailbericht sturen naar dietetiek@flevoziekenhuis.nl.