

Voedingsadvies diabetes mellitus

Bij diabetes mellitus is er een te hoog glucosegehalte in het bloed en dat wordt veroorzaakt door een tekort aan insuline. Insuline is een hormoon dat gemaakt wordt in de alvleesklier en regelt de glucosestofwisseling.

Glucose is afkomstig van koolhydraten in onze voeding. 'Koolhydraten' is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers en zetmeel. De belangrijkste bron van energie voor de lichaamscellen wordt geleverd door koolhydraten. Het lichaam zet deze koolhydraten om in glucose. Met behulp van insuline wordt de glucose uit het bloed naar de delen in het lichaam gebracht waar het nodig is.

De basis van de behandeling van diabetes mellitus is het gebruik van een gezonde voeding en te streven naar een goed lichaamsgewicht.

Algemene adviezen

- Maak gebruik van een gezonde voeding (zie 'Basis voor goede voeding').
- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over; hier hoort ook een ontbijt bij.
- Maak uw maaltijden niet te groot en bewaar eventueel iets voor tussendoor.
- Beperk de hoeveelheid suiker in de voeding; voeg geen suiker toe aan koffie en thee.
- Frisdranken en limonade bevatten veel suiker. Gebruik light of zero frisdranken of suikervrije limonade, bijvoorbeeld 'Slimpie'.
- Er zijn speciale producten voor mensen met diabetes verkrijgbaar; zoals suikervrije jam en chocolade. Koop ze niet, ze zijn niet nodig.
- Wees matig met vet. Kies bij voorkeur halfvolle en magere producten.
- Smeer halvarine op uw brood en gebruik voor het bakken en braden een vloeibare bak en braad.
- Maak weinig gebruik van vetrijke producten zoals chocolade, koekjes, gebak, kaas, worst of snacks.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht. Als u te zwaar bent is het belangrijk om af te vallen of om uw gewicht stabiel te houden.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging; dit is minimaal vijf dagen per week een half uur.

Waarom is verwijzing naar de diëtist zinvol?

Er zijn een aantal onderwerpen welke in een gesprek met de diëtist aan de orde komen:

- Goede voeding en gezonde eetgewoonten.
- Het belang van goede voeding bij diabetes.
- Het doel van het diabetesdieet.
- Het verband tussen het diabetesdieet en goede bloedglucosewaarden.
- Variëren met het diabetesdieet.
- Mogelijkheden voor speciale variaties in het diabetesdieet: op reis, met vakantie, naar een feestje, uit eten, speciale gerechten (Chinees, pizza, barbecue).
- Suiker en andere zoetstoffen in het diabetesdieet.
- Hoge en lage bloedsuikers en de rol van de voeding.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen: man (m) / vrouw (v)

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Bruine of volkoren boterhammen	m: 6-8 v: 4-5	m: 6-7 v: 3-4	m: 4-6 v: 3-4
Gram margarine/ halvarine per snee brood	5	5	5
Opscheplepels aardappelen, rijst of volkoren pasta	m: 4-5 v: 4-5	m: 4 v: 3-4	m: 4 v: 3
Gram groente	250	250	250
Porties fruit	2	2	2
Porties melkproducten	2-3	m: 3 v: 3-4	4
Gram kaas**	40	40	40
Gram ongezouten noten	25	m: 25 v: 15	15
Porties vlees, vis, ei of peulvruchten*	1	1	1
Gram bereidingsvet	15-20	15-20	15-20
Liter vocht	1½-2	1½-2	1½-2

* Kies dagelijks 1 portie; bijvoorbeeld: 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2 eieren of 100 gram vlees of kip.

** Bij voorkeur 20+ of 30+ kaas.

Meer informatie

Het Voedingscentrum geeft een groot aantal brochures uit. Er zijn voor diverse diëten brochures verkrijgbaar met uitgebreide, praktische informatie. Kijk op de site van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.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.