

Diabetes en voedingsadviezen

Diabetes en voedingsadviezen

U heeft net gehoord dat u diabetes type I/diabetes type II hebt. Dit betekent dat er een aantal dingen zijn waar u rekening mee moet houden. Er volgt binnenkort een afspraak bij de diëtist, maar dit zijn alvast de belangrijkste punten waar u op kunt letten.

Diabetes, suikerziekte, is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht kan houden. Dat komt doordat het lichaam te weinig van het hormoon insuline heeft, reageert het lichaam vaak niet goed op insuline of het maakt helemaal geen insuline meer. Insuline regelt de bloedsuikerspiegel. Insuline wordt normaal gesproken aangemaakt op het moment dat er koolhydraten gegeten wordt.

2 | Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor het lichaam en vormt daarom een belangrijke basis voor een gezond eetpatroon. Koolhydraten worden in het verteringsstelsel opgeknipt in losse glucosedeeltjes (suikerdeeltjes). Deze glucosedeeltjes komen in de bloedbaan terecht, waar ze door middel van insuline worden opgenomen in de lichaamscellen. Vanuit hier wordt het gebruikt als brandstof. Aangezien dit proces verstoord is doordat er te weinig of geen insuline is, krijgt u verhoogde bloedsuikers.

Koolhydraten worden onderverdeeld in vier groepen:

- Zetmeel: brood, pasta, rijst, aardappelen, peulvruchten
- Vruchtensuiker (fructose): fruit, vruchtensap
- Melksuiker (lactose): melk, karnemelk, yoghurt, vla, kwark
- Suiker: frisdrank, koek, snoep, zoet broodbeleg, alle suikersoorten

Normaal zorgt uw lichaam ervoor dat de hoeveelheid insuline past bij de hoeveelheid koolhydraten die u binnenkrijgt. Wanneer u meer koolhydraten eet, , maakt uw lichaam wat meer insuline aan. Wanneer u wat minder koolhydraten eet, dan maakt uw lichaam minder insuline aan. Bij diabetes heeft het lichaam hier moeite mee.

Om hoge pieken in de bloedsuikers te voorkomen, zijn de volgende voedingsadviezen belangrijk:

1. Zorg voor een goede verdeling van de koolhydraten om schommelingen in de bloedglucose te voorkomen

Gebruik 3 maaltijden per dag en neem zo nodig een tussendoortje van maximaal 15-20 gram koolhydraten. U kunt denken aan een stuk fruit, 2 biscuitjes, 2 crackers met hartig beleg of een glas zuivel met een handje noten.

Zorg dat de maaltijden uw maag goed vullen. Het is niet nodig om honger te lijden. Neem bij elke maaltijd iets dat vet bevat en een eiwitrijk product.

2. Kies voor volkoren graanproducten, peulvruchten, groente en fruit en beperk het gebruik van bewerkte producten

Kies bij de keuze van de koolhydraten vooral uit: volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten, fruit. Deze producten bevatten veel voedingsvezels. Voedingsvezels hebben een gunstige invloed op het glucosegehalte in het bloed. Ze vertragen namelijk de opname van glucose in het bloed.

Beperk het gebruik van bewerkte koolhydraatbronnen zoals: witbrood, (wit) pistoletje en broodproducten van witmeel, gebak, koekjes, biscuits, vezelarme ontbijtgranen (zoals cornflakes en crispies), witte rijst en pasta.

Beperk het gebruik van suikerhoudende dranken, gezoete melkproducten en vruchtensappen

Vervang deze door water, thee, koffie zonder suiker en ongezoete melk(producten) of dranken die gezoet zijn met zoetstoffen. Neem geen vruchtensappen of light vruchtensappen. Vruchtensap is van fruit gemaakt, waardoor het nog altijd vruchtensuiker bevat. Fruit moet u eten, niet drinken!

Het maakt geen verschil of u suiker, honing, stroop of vruchtenconcentraat gebruikt. Ook deze natuurlijke suikers worden afgebroken tot glucose.

Pas op met alcohol

Alcohol heeft een verlagend effect op het bloedglucosegehalte. Dit effect kan enige uren aanhouden. Bij een lege maag treedt dit effect sneller op dan bij een volle maag. Vanwege het feit dat u nog niet goed bent ingesteld op uw diabetesmedicatie, raden wij aan om de komende tijd geen alcohol te nemen.