



Voeding bij Diabetes Mellitus

Wat is Diabetes Mellitus?

Diabetes mellitus is een aandoening waarbij er problemen zijn met het op peil houden van het glucosegehalte in het bloed. Iedereen heeft glucose (suiker) in het bloed. Glucose dient als brandstof voor het lichaam om bijvoorbeeld te kunnen lopen, praten, denken. Bloedglucosewaarden worden uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l). Normaal liggen de bloedwaarden van glucose beneden de 5,6 mmol/l (nuchter geprikt) of 7,8 mmol/l (niet nuchter geprikt). U heeft diabetes als het bloedglucose gehalte boven de 7,0 mmol/l ligt (nuchter geprikt). Bij de behandeling van diabetes wordt gestreefd naar een bloedglucosewaarde tussen 4 en 9 mmol/l.

Koolhydraten

Glucose wordt gemaakt uit koolhydraten in de voeding. Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- zetmeel, o.a. in brood, aardappelen, peulvruchten, rijst, macaroni
- vruchtensuiker (fructose), o.a. in fruit, vruchtensappen
- melksuiker (lactose), o.a. in melk, karnemelk, yoghurt, kwark
- suiker, o.a. in kristal-, basterd- en druivensuiker, honing, stroop

Het gaat er bij diabetes mellitus meestal om dat een gezond gewicht bereikt wordt, en dat de koolhydraten regelmatig en goed over de dag zijn verdeeld. Een 'min of meer' vaste hoeveelheid koolhydraten per maaltijd is daarbij belangrijk.

Algemene richtlijnen bij diabetes mellitus:

- Zorg voor een gezond gewicht
- Gebruik een volwaardige voeding (zie blz. 2)
- Beperk het gebruik van vet
- Gebruik onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet
- Eet in ieder geval 3 hoofdmaaltijden en naar behoefte een kleine tussenmaaltijd
- Zorg voor voldoende voedingsvezels in de voeding

Hieronder volgen een aantal producten waaruit u een dagmenu kunt samenstellen. In overleg met de diëtist kunt u de voeding aanpassen aan uw persoonlijke wensen en gewoonten.

Bij de broodmaaltijd kunt u de volgende producten gebruiken:

- brood, roggebread, knäckebröd, beschuit; gebruik bij voorkeur volkoren producten
- dieethalvarine of light product, dieetmargarine
- mager hartig beleg: bijvoorbeeld rookvlees (met mate), kipfilet, casselerrib, achterham, 20+, 30+ of 40+ kaas, rauwkost, groentespread, pindakaas (met mate) - zoet beleg: maximaal 1x per maaltijd: (halva)jam of light jam, honing, stroop, vruchtenhagel
- halfvolle melk, magere of halfvolle yoghurt of karnemelk



- ongezoete muesli of pap van halfvolle melk

Tussendoor kunt u gebruiken: fruit, brood, beschuit, knäckebröd, biscuit, plakje koek, halfvolle/magere melk en melkproducten











De warme maaltijd kan bestaan uit:

- klein stukje mager vlees (bijvoorbeeld: hamlap, bieflap, ongepaneerde schnitzel, haas- of ribkarbonade), vis of kip
- bereid in 1 eetlepel vloeibare margarine of olie
- magere jus (juspoeder met alleen water)
- ruime portie groente
- aardappelen, rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten

Het gebruik van suiker

Vroeger werd gedacht dat een iemand met diabetes helemaal geen suiker mocht hebben. Tegenwoordig wordt daar heel anders over gedacht. Suiker in de voeding van een diabeet is goed mogelijk, mits het door een diëtist is meegerekend in het dieet. Teveel aan suiker is voor niemand goed, omdat het kan leiden tot overgewicht, wees er dus zuinig mee. Voeg geen suiker toe aan koffie en thee en gebruik geen frisdranken met suiker. Zoetjes en light frisdranken (met mate) zijn goede alternatieven. Het is niet nodig om speciale producten voor diabetici ("suikervrije" koekjes of gebak) te kopen! Hoe u suiker en producten met suiker kunt gebruiken, wordt op het spreekuur door de diëtist toegelicht.

Gemiddeld heeft u per dag nodig:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  3-5 bruine / volkoren boterhammen
-  3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 3-5 aardappelen
-  100 gram vis / peulvruchten / vlees
-  15 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  35-40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht