



VOEDING > diabetes

Wat is een voeding bij diabetes?

Een voeding bij diabetes is een gezonde en evenwichtige voeding, die in principe voor iedereen geldt. De voeding wordt aangepast aan de noden van de patiënt.

Bij de voeding voor diabetes wordt er een accent gelegd op de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd, een spreiding van de koolhydraten per dag, de hoeveelheid en soort vetten en de hoeveelheid voedingsvezel.

De actieve voedingsdriehoek voor mensen met diabetes

De actieve voedingsdriehoek voor mensen met diabetes lijkt sterk op die van de normale populatie. Bij ieder vak wordt er wel accent gelegd op de aanwezigheid van koolhydraten en/of aandacht voor de vetinname. Om regelmatige en goede bloedsuikerwaarden te bekomen is het nodig om de voedingsmiddelen te kennen waarin koolhydraten aanwezig zijn.

Deze voedingsdriehoek is een interessant instrument voor het samenstellen van een gezonde en evenwichtige maaltijd. Indien deze voorschriften worden gevolgd, is de aanbreng van voedingsstoffen evenwichtig.



Enkele algemene tips die gelden in een voeding voor diabetespatiënten

- eet op regelmatige tijdstippen.
- sla geen maaltijden over.
- gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden met koolhydraten. Eventuele tussendoortjes en een laatavond snack met koolhydraten zijn afhankelijk van je therapie; dit is te bespreken met je diëtist(e).
- gebruik per maaltijdgroep iets uit elke laag van de voedingsdriehoek.
- respecteer de verhoudingen binnen de voedingsdriehoek.
- drink voldoende. Dagelijks is 1,5 liter vocht noodzakelijk.
- overleg alcoholgebruik met je arts of diëtist(e).
- matig het zoutgebruik.
- neem regelmatig, voldoende lichaamsbeweging.
- zorg voor een goed lichaamsgewicht.

Bespreking van de groepen van de voedingsdriehoek

De bespreking van de groepen van de voedingsdriehoek kan je hier terugvinden. Per groep van de voedingsdriehoek zullen de aandachtspunten bij diabetes type 2 worden besproken.

Activiteit



Naast de algemene gezondheidsvoordelen van fysieke activiteit, heeft regelmatige beweging een goede invloed op de regeling van diabetes. Regelmatige fysieke activiteit aan een hoge intensiteit, verbetert de glucose-opname uit het bloed en vermindert de vetreserves.

Bij sporten of fysieke activiteit zijn er enkele aandachtspunten voor diabetespatiënten:

- ze moeten streven naar een evenwicht tussen voeding, medicatie en beweging;
- de sportactiviteiten moeten met het diabetesteam worden besproken;
- diabetespatiënten die insuline krijgen, moeten voor het sporten de glycemie controleren om een eventuele hypoglycemie te vermijden.

Het is belangrijk dat de sportbegeleiders op school op de hoogte zijn van de symptomen van een hypoglycemie en ook kennis hebben van de behandeling van een hypoglycemie.

Water en energiearme dranken



Ook bij mensen met diabetes is water onmisbaar. In normale omstandigheden bedraagt de behoefte ongeveer 1,5 liter drin kvocht. Bij sporten, zware lichamelijke arbeid, koorts, hyperglycemie, ... verliest het lichaam meer vocht en moet er meer worden gedronken.

Deze behoefte wordt bij voorkeur aangevuld met water (bruisend of mineraal).

Aardappelen en graanproducten



Zoals in een gezonde voeding geldt, zijn deze voedingsmiddelen een belangrijke bron van energie. De energie wordt hoofdzakelijk geleverd onder de vorm van koolhydraten, meer bepaald zetmeel.

Koolhydraten hebben een belangrijke invloed op de bloedglucose. Daarom is het als diabetespatiënt belangrijk de aanbevolen hoeveelheden van het persoonlijk dagschema te respecteren en te zorgen voor een goede spreiding van de koolhydraten over de dag.

De aanbevelingen van de voedingsmiddelen gelden zoals in een gezonde voeding. Het gebruik van fantasiebrood wordt wel strenger beperkt bij overgewicht.

Groenten

Groenten zijn zeer gezond en waardevol in een diabetesvoeding. Ze leveren veel oplosbare voedingsvezels, vocht, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Daarnaast brengen ze weinig koolhydraten en weinig energie aan. Groenten kunnen we in ruime porties gebruiken zonder bloedsuikerverhoging. Zoals in een gezonde voeding wordt aanbevolen,



zouden we minimum 300 gram groenten per dag moeten eten.

Bij diabetes worden de groenten ingedeeld in twee groepen. De eerste groep zijn de groenten die geen koolhydraten aanbrengen en dus vrij kunnen worden gebruikt, de tweede groep brengt weinig koolhydraten aan.

Groenten die vrij kunnen worden gebruikt, zijn: ajuin, andijvie, asperge, aubergine, bamboespruiten, bleekselder, bloemkool, boerenkool, broccoli, champignons, Chinese kool, courgette, groene kool, groene paprika, knolselder, komkommer, koolraap, peterselie, prei, prinsessenbonen, raap, radijs, rammenas, rode kool, rode paprika, sla, schorseneren, snijboon, sojascheuten, spinazie, spruiten, tomaat, tuinkers, veldsla, venkel, waterkers, witlof, witte kool, wortelen, zuurkool en zuring. Groenten die koolhydraten bevatten, zijn: maïs, pompoen, rode biet, artisjok en pastinaak. Erwtten, kikkererwtten, linzen en witte bonen bevatten ook koolhydraten, maar behoren niet tot de groep van de groenten.

Fruit



Fruit is net als groenten onmisbaar in een voeding voor diabetes voor de aanbreng van voedingsvezels, vitaminen, anti-oxidanten en mineralen. Fruit bevat, in tegenstelling tot groenten, meer koolhydraten onder de vorm van fructose en glucose.

Alle fruitsoorten zijn toegelaten in een diabetesvoeding maar rekening houdend met therapie en portiegrootte.

Vruchtensappen zonder toevoeging van suiker, zowel vers geperst als uit brik of uit flessen, bevatten steeds koolhydraten onder de vorm van fructose en/of glucose en dus ook energie. Daarnaast bevatten ze weinig voedingsvezels waardoor de opname van de koolhydraten in het bloed sneller gebeurt.

Melkproducten en calciumverrijkte sojadranken



Deze voedingsmiddelen zijn, net als in een gezonde voeding, onmisbaar in een voeding voor diabetespatiënten. Ze leveren calcium en volwaardige eiwitten. We geven de voorkeur aan magere of halfvolle melkproducten. Volle melkproducten brengen te veel verzadigde vetzuren aan.

Melk, yoghurt en karnemelk bevatten koolhydraten onder de vorm van lactose. Vaste kazen bevatten geen koolhydraten.

Calciumverrijkte sojadranken hebben ook zeker een plaats binnen een voeding voor diabetespatiënten. Deze dranken bevatten geen cholesterol en bevatten overwegend

onverzadigde vetzuren. De fantasie sojadranken bevatten meer koolhydraten en moeten dus in rekening worden gebracht.

De vetten in kaas zijn overwegend verzadigd de vetten. De vetten in magere kaas zijn ook verzadigd en kunnen behoorlijk oplopen. Magere plattekaas (kwark) verdient omwille van het lage vetgehalte de voorkeur op alle andere soorten.

Het vetpercentage in kaas wordt aangeduid in % vet op de droge stof of het "+systeem". Dit systeem duidt aan hoeveel gram van de droge stof van die kaas, uit vet bestaat. In vaste kazen zit ongeveer 40 gram water per 100 gram kaas en is er dus 60 gram droge stof. Bij kaas met de vermelding "20+ of 20% vet op de droge stof" bestaat 20 gram van de droge stof van die kaas uit vet. Vermits kaas voor 60% uit droge stof bestaat wil dit zeggen dat: 20% vet x 60 gram (droge stof) = 12 gram vet op 100 gram kaas.

20+ kaas bevat ongeveer 12 gram vet op 100 gram kaas

30+ kaas bevat ongeveer 18 gram vet op 100 gram kaas

48+ kaas bevat ongeveer 29 gram vet op 100 gram kaas

Vlees, vis, ei en plantaardige vervangproducten



Producten uit deze groep leveren vooral eiwitten, B-vitamines waaronder vitamine B12 (komt niet voor in plantaardige producten), en belangrijke mineralen waaronder ijzer en sporenelementen.

Vlees en vleeswaren kunnen veel verborgen vetten bevatten. Deze vetten zijn hoofdzakelijk van het verzadigde type. De portie is beperkt tot 100 à 120 gram vlees per dag en de voorkeur moet gaan naar magere producten.

Vervang vlees en vleeswaren regelmatig door vis of ongepaneerde vleesvervangers op basis van soja, quorn, seitan of tempeh. In tegenstelling tot vlees is vis rijk aan onverzadigde vetten, die gunstiger zijn voor hart en bloedvaten. Daarom is het

aangeraden 2 tot 3 maal per week vlees door vis te vervangen. Dit mag zowel bij de warme - als de broodmaaltijd. Beperk het gebruik van eieren tot 3 eidooiers per week. De eidooiers die verwerkt zijn in koek, gebak of andere voedingsmiddelen zijn hierin verrekend.

Smeervetten – bereidingsvetten

Een gezonde diabetesvoeding vraagt extra aandacht voor de vetten uit de voeding. Binnen een gezonde voeding en dus ook binnen een gezonde diabetesvoeding is de hoeveelheid vetten beperkt. Vooral verzadigde vetten (harde) moeten zo veel mogelijk geweerd worden. Enkelvoudig onverzadigde vetten krijgen de voorkeur.

Enkele praktische richtlijnen:

- Kies als broodsmersel en bereidingsvet een vetstof met maximum 1/3 verzadigde vetzuren;
- schakel 2 tot 3 maal per week vis in, ook vette vis (tot 200 gram), ter vervanging van vlees;
- vervang vlees af en toe door een evenwichtige vleesvervanger zoals quorn, tofu, seitan en tempeh;
- gebruik voor koude bereidingen oliën met een goede vetzuursamenstelling: koolzaadolie, lijnzaadolie en walnotenolie;
- voor de bereiding van vis kan olijfolie worden gebruikt;
- beperk het gebruik van gefrituurde gerecht tot 1 maal in de 14 dagen.

Restgroep

Tot deze groep behoren alle extra's. Ook de zogenaamde "diabetesproducten" behoren tot deze groep en vragen extra aandacht. Een product waarop staat vermeld "goed voor diabetici" is niet noodzakelijk een gezond product. Dit wijst er enkel op dat dit product weinig of geen koolhydraten bevat.

Gezoet met fructose: Koekjes en chocolade gezoet met fructose bevatten steeds een belangrijke hoeveelheid vet. Bij gevolg zijn ze calorierijk. Bovendien is de vetzamenstelling meestal niet optimaal. Fructose heeft een tragere invloed op de glycemie, maar moet meegeteld worden als koolhydraatbron.

Gezoet met polyolen: Binnen deze zoetstofgroep zitten onder andere maltitol, sorbitol en xylitol. Deze zoetstoffen hebben echter weinig invloed op de glycemie. Een overmatig gebruik kan darmklachten geven, zoals winderigheid, krampen en eventueel diarree. Koekjes, chocolade, pralines, ... blijven dikmakers omdat in deze producten nog steeds veel vet zit.

Gezoet met energie vrije zoetstoffen: Onder de groep van de energievrije zoetstoffen rekenen we aspartaam, cyclamaat, saccharine en acesulfaam K. Deze worden verwerkt in magere fruityoghurt, light frisdranken, ... Deze zoetstoffen hebben geen invloed op de glycemie en leveren ook geen calorieën.

Het gebruik van alcohol bij diabetes moet ook worden beperkt. Bij overgewicht is het raadzaam alcoholische dranken te mijden omwille van de hoge energieaanbreng.

Zoals in een gezonde voeding geldt, moet het gebruik van producten uit de restgroep zoveel mogelijk worden beperkt.

Klik [hier](#) voor meer informatie over zoetstoffen