Diëtetiek

Diabetes mellitus: voedingsadvies bij gebruik van insuline

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

In deze folder leest u wat diabetes mellitus is en krijgt u advies over voeding bij het gebruik van insuline.

In het kort

- Diabetes mellitus is een ander woord voor suikerziekte.
- Diabetes mellitus wordt ook wel afgekort naar diabetes.
- Insuline zorgt dat de hoeveelheid suiker in het bloed goed blijft.
- Bij u wordt insuline niet of niet genoeg gemaakt.
- Bij u is een behandeling met insuline nodig. Deze behandeling wordt aangepast op wat u eet.
- Een gezonde leefstijl is ook belangrijk.

Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus is een ander woord voor suikerziekte. Als u diabetes mellitus heeft, zit er te veel glucose in uw bloed (=verhoogd bloedsuiker). De bloedsuiker stijgt als u koolhydraten eet of drinkt.

Uw lichaam neemt de suiker op en gebruikt dit als brandstof. Hiervoor heeft uw lichaam insuline nodig. Insuline is een hormoon, dat wordt gemaakt in de alvleesklier. Insuline zorgt dat de hoeveelheid suiker in het bloed goed blijft. Bij u wordt insuline niet of niet genoeg gemaakt.

Klachten

Als u te weinig insuline heeft of er geen insuline meer wordt aangemaakt, blijft de suiker in het bloed. De bloedsuiker wordt te hoog.
U kunt dan klachten krijgen zoals:

- veel dorst en een droge mond
- veel plassen
- afvallen
- moeheid
- jeuk

Vaak gaan deze klachten weg als de diabetes wordt behandeld.

Doel van de behandeling

Het doel van de behandeling is om de bloedsuikerwaarde goed te houden. Een goede bloedsuikerwaarde kan ervoor zorgen dat u geen medische problemen krijgt, zoals klachten aan de ogen, nieren of zenuwen en hart- en vaatziekten. Voor de behandeling van diabetes gebruikt u insuline of gaat u insuline gebruiken. Dit kan met een insulinepen of insulinepomp.

Bloedsuikerwaarde

De bloedsuikerwaarde wordt gemeten in millimol per liter (= mmol/l). Een goede bloedsuikerwaarde is tussen de 4 en 7 mmol/l.

Hyperglykemie
Bij een hyperglykemie is de bloedsuikerwaarde te hoog: meer dan 10 mmol/l.
Oorzaken van een hyperglykemie kunnen zijn:

- u heeft te veel koolhydraten gegeten
- u heeft te weinig insuline gespoten
- u bent vergeten insuline te spuiten
- u heeft last van stress, spanningen, koorts of ziekte

Hypoglykemie
Bij een hypoglykemie is de bloedsuikerwaarde te laag: minder dan 4 mmol/l. Een hypoglykemie wordt ook hypo genoemd.
Oorzaken van een hypo kunnen zijn:

- u heeft te weinig koolhydraten gegeten
- u heeft maaltijden overgeslagen
- u heeft te veel insuline gespoten
- u heeft gesport of extra lichaamsbeweging gehad
- u heeft alcohol gedronken

Voor meer informatie kunt u de folder 'De behandeling van een hypo(glykemie) bij volwassenen' lezen.

Voedingsadvies

De diëtist geeft u advies hoeveel insuline u nodig heeft bij de voeding die u neemt. Dit advies is per persoon verschillend en hangt af van uw voedingsgewoonten en uw bloedsuikerwaarden. De basis van het voedingsadvies is gezonde voeding.
Het is belangrijk om te letten op:

- de hoeveelheid koolhydraten
- het soort koolhydraten
- het soort vetten

Koolhydraten

Alle soorten koolhydraten worden in de darmen veranderd in glucose (=suiker). Daarna wordt de glucose opgenomen in het bloed. Hierdoor stijgt de bloedsuiker.
Er bestaan verschillende soorten koolhydraten:

- Suiker (sacharose), dit zit in:
  - suiker in de suikerpot
  - honing, zoet broodbeleg
  - limonade en frisdranken
  - koek, snoep en gebak
  - ijs, vla en vruchtenyoghurt
- Melksuiker (lactose), dit zit in:
  - melk, karnemelk
  - yoghurt
  - kwark
  - vla

- Vruchtensuiker (fructose), dit zit in:
  - fruit- en vruchtensappen
  - ongezoete fruit- en vruchtensappen
- Zetmeel, dit zit in:
  - (volkoren)brood, aardappelen, (volkoren)pasta, (zilvervlies)rijst
  - pannenkoeken, patat, pizza
  - peulvruchten
  - gepaneerde producten
  - koek, snoep en gebak

Suiker en zoetstof

Als u diabetes heeft, mag u suiker gebruiken. Te veel suiker is niet goed voor het lichaam. Dit is ook zo voor mensen zonder diabetes. Suiker bestaat alleen uit calorieën en geen andere belangrijke voedingsstoffen voor het lichaam. Het maakt geen verschil of u kristalsuiker, bruine suiker, rietsuiker, honing of kandijsuiker gebruikt. Al deze suikersoorten zijn voor het lichaam hetzelfde.

Dranken met suiker laten de bloedsuiker snel stijgen. U kunt een andere keuze maken:

- Koffie en thee met suiker. Het is beter om koffie en thee zonder suiker te drinken. U kunt wel zoetstof gebruiken.
- Frisdrank kunt u vervangen door light of zero frisdrank.
- Limonade kunt u vervangen door limonade met zoetstof.
- Alle vruchtensappen kunt u beter niet gebruiken.

De zoetstoffen die in dranken zitten zijn:

- Sacharine
- Aspartaam
- Cyclamaat

Als u een paar keer per dag deze zoetstoffen gebruikt, is dit niet slecht voor uw gezondheid.

Er zijn ook andere zoetstoffen die minder gezond kunnen zijn. Vooral als er veel van wordt gebruikt. Een voorbeeld is Sorbitol. Sorbitol kan in verschillende producten zitten zoals 'suikervrij' gebak, koek en chocolade. Wij adviseren deze producten niet te gebruiken.

Vetten

Vet is een belangrijke energiebron voor het lichaam. Er zijn 2 soorten vetten:

- Verzadigd vet: Van dit vet wordt slecht LDL-cholesterol gemaakt. Bij een hoog LDL-cholesterol kunnen de LDL-deeltjes zich opstapelen in de bloedvaten. Daarom wordt LDL het slechte cholesterol genoemd.
- Onverzadigd vet: Van dit vet wordt goed HDL-cholesterol gemaakt. Het HDL-cholesterol helpt bij het opruimen van het cholesterol in het bloed. Dit wordt soms het goede cholesterol genoemd.

Onverzadigd vet is dus beter dan verzadigd vet.

Bij diabetes heeft u meer risico dat u hart- en vaatproblemen krijgt. Het risico wordt lager als u minder verzadigd vet eet.

Veel verzadigd vet zit in:
- roomboter, harde bak- en braadvetten, harde margarine
- hard frituurvet
- vet vlees en vette vleeswaren
- volle melkproducten zoals volle melk, vla en volle yoghurt
- producten waar room in zit, zoals slagroom en crème fraîche
- alle kaassoorten met veel vet (48+ of meer)
- snacks, chocolade, koek en gebak.

Probeer niet te veel te eten van bovenstaande producten. Of probeer producten te vervangen door magere of halfvolle soorten.

Onverzadigd vet zit in:
- alle soorten olie, zoals olijfolie, zonnebloemolie, slaolie
- margarine en halvarine uit een kuipje
- vloeibare margarine om in te bakken
- vloeibaar frituurvet
- vette vis, zoals haring, makreel, zalm, bokking en sardientjes
- pinda's en noten

Het is niet verstandig om vet uit uw voeding weg te laten. In halvarine, margarine en vloeibare bak- en braadvetten zitten vitaminen A, D en E. Deze vitaminen heeft het lichaam nodig. In vis zitten vetzuren. Deze vetzuren verkleinen de kans op hart- en vaatziekten. Het advies is om één keer per week vis te eten. Het liefst vette vis.

Voedingsvezels

Het lichaam heeft voedingsvezels nodig om uw darmen goed te laten werken. Door voedingsvezels worden koolhydraten langzamer in de darm opgenomen. Hierdoor stijgt de bloedsuiker langzamer. Dit is beter voor het regelen van de bloedsuiker.

U kunt het beste producten gebruiken waarin veel voedingsvezels zitten. Producten met veel voedingsvezels zijn bijvoorbeeld:
- volkorenproducten
- muesli
- groente
- fruit
- peulvruchten
- noten
- zilvervliesrijst
- aardappelen

Alcohol

In dranken met alcohol (zoals bier, likeur en wijn) kunnen koolhydraten zitten. Deze koolhydraten verhogen eerst de bloedsuiker. Daarna daalt de bloedsuiker door de alcohol. U kunt hierdoor een hypoglykemie (=hypo) krijgen. Uw bloedsuikerwaarde is dan te laag.

U kunt in de nacht een hypo krijgen als u 's avonds alcohol hebt gedronken. Het helpt om wat koolhydraten te eten, voordat u gaat slapen. Bijvoorbeeld een volkoren boterham met hartig beleg.

Het advies is om geen of matig alcohol te drinken. Matig betekent 1 glas per dag en niet elke dag.

Sport en beweging

Beweging is heel goed voor mensen met diabetes. Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat u zich beter en fitter gaat voelen. Ook uw conditie wordt beter. Door te bewegen werkt de insuline beter. Glucose wordt beter en sneller opgenomen in het bloed.

Soms is het nodig om uw voeding en/of insuline aan te passen. Bijvoorbeeld als u gaat sporten of meer lichaamsbeweging heeft dan normaal. Dit is om ervoor te zorgen dat uw bloedsuikerwaarde niet te laag wordt.
U kunt:

- extra eten voor, tijdens of na het sporten of de extra beweging. Vaak is een snee brood of stuk fruit al voldoende
- de hoeveelheid insuline verminderen.

Uw diëtist geeft advies wat voor u het beste is.

Persoonlijk advies

Tijdens een gesprek met de diëtist krijgt u persoonlijk advies. De diëtist kan een koolhydraat-insuline ratio berekenen. Hiervoor is het nodig dat u een aantal dagen een eetdagboek invult. De diëtist zal aan u uitleggen hoe u een eetdagboek kunt invullen. De koolhydraat-insuline ratio vertelt u hoeveel gram koolhydraten u kunt eten voor 1 eenheid insuline. Hierdoor kunt u zelf kiezen hoeveel u eet en de insuline aanpassen aan het eten.

U kunt ook meer lezen in onderstaande folders. Deze staan op de website van Alrijne of kunt u lezen door de QR-code te scannen met uw mobiele telefoon:

Variatielijst voor de voeding bij diabetes mellitus

Meer informatie

Heeft u vragen over de informatie in deze folder? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van Alrijne.
De afdeling Diëtetiek is van maandag t/m vrijdag bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.

Meer informatie over diabetes kunt u ook vinden op:

- Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl
- Diabetes Vereniging Nederland: www.dvn.nl