een santeon ziekenhuis

Diabetes en koolhydraten

Eén van de belangrijkste bestanddelen van de voeding zijn koolhydraten. Koolhydraten worden in de darm afgebroken tot kleine deeltjes: glucose. Deze glucose komt in het bloed terecht en levert energie.

Koolhydraten zijn dus eigenlijk brandstoffen voor het lichaam. Bij diabetes gaat het erom dat de dagelijkse portie koolhydraten goed is afgestemd op uw persoonlijke behoefte en op uw medicatie.

Waar zitten koolhydraten in?

Koolhydraten komen voor in de volgende voedingsmiddelen:

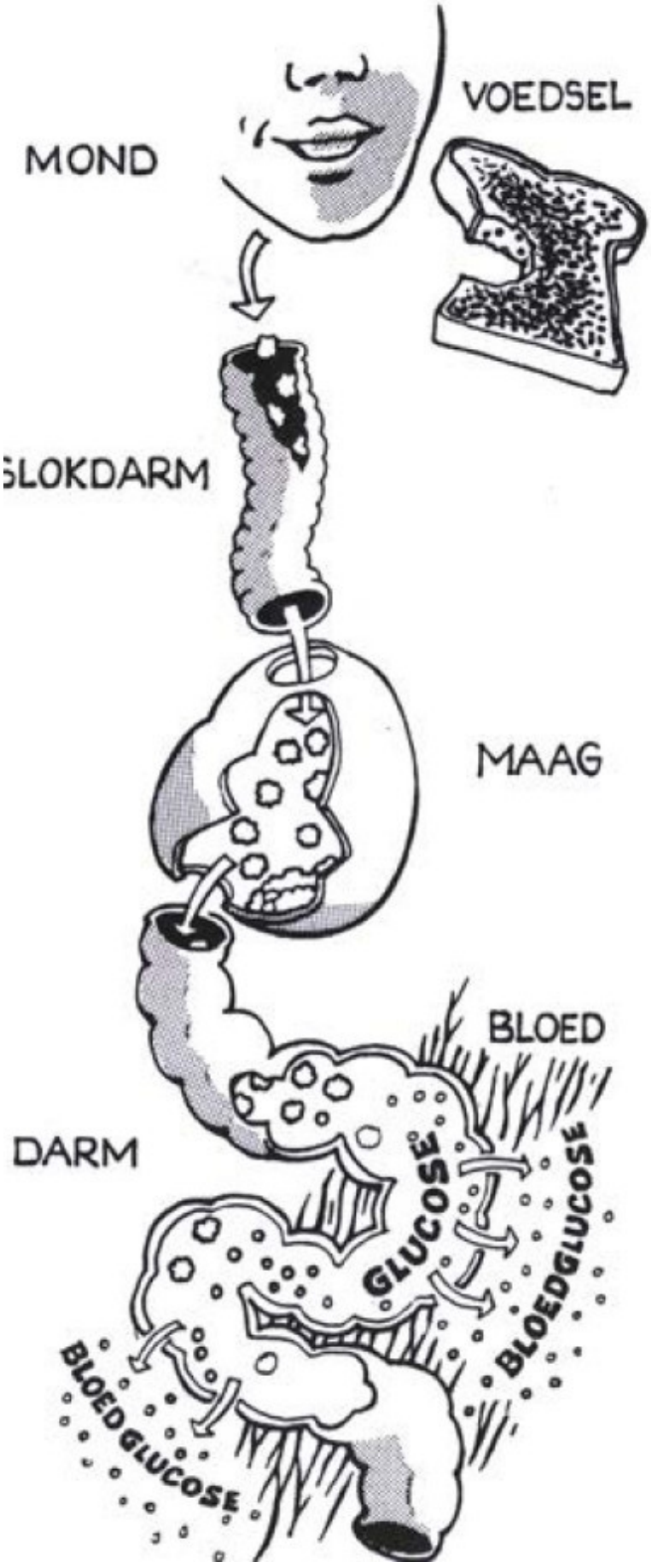
- brood (alle soorten)
- granen, zoals rijst, haver, meel en maïs
- graanproducten, zoals macaroni en spaghetti
- peulvruchten, zoals erwten, witte en bruine bonen, linzen en kapucijners
- aardappelen
- aardappelproducten, zoals chips en rösti
- fruit en vruchtensappen
- melk, karnemelk en yoghurt
- gewone suiker 'uit de suikerpot' en honing
- koek, snoep en gebak
- frisdranken

Groenten en noten bevatten in mindere mate koolhydraten.

Glucose

De koolhydraten worden in de darm afgebroken tot kleine deeltjes: glucose. Deze glucose komt in het bloed terecht. De hoeveelheid glucose per liter bloed noemen we het bloedglucosegehalte. Als een maaltijd veel koolhydraten bevat, komt er na het eten meer glucose in het bloed. Een maaltijd met minder koolhydraten levert minder glucose. Het bloedglucosegehalte wordt dus direct beïnvloed door de hoeveelheid koolhydraten in de voeding.

Om te zorgen dat uw bloedglucose niet te snel stijgt kunt u meer vezels toevoegen aan uw voeding. Dit kunt u doen door meer volkorenproducten (zoals volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, havermout), groente, fruit, peulvruchten en noten toe te voegen aan uw voeding. Bespreekt dit ook met uw dietist.


VOEDSEL
MOND
GLOKDARM
MAAG
BLOED
DARM
GLUCOSE
BLOEDGLUCOSE
BLOED GLUCOSE

Insuline

Insuline is een stof (een hormoon) die ervoor zorgt dat de bloedglucose de lichaamscellen in kan. Daar dient de glucose als brandstof. Insuline wordt in uw lichaam door de alvleesklier aangemaakt (eventueel gestimuleerd door tabletten) of ingespoten.

Als u diabetes heeft, is het belangrijk dat de dagelijkse portie koolhydraten goed is afgestemd op uw persoonlijke behoefte. Er is geen algemeen vastgestelde ideale koolhydraatverdeling. Uw persoonlijke koolhydraatbehoefte wordt in overleg met uw diëtist vastgesteld. De insuline wordt hierop afgestemd.

Het is de bedoeling dat de koolhydraten die u binnenkrijgt zó over de dag verdeeld worden dat uw bloedglucose (met de hulp van uw medicijnen) tussen de 4 en 10 mmol/L blijft.

U kunt zelf met een bloedglucosemeter controleren hoe u reageert op bijvoorbeeld:

- de hoeveelheid koolhydraten die u eet en drinkt;
- uw medicijnen (bijvoorbeeld als u overgaat op een andere dosering of een andere soort);
- lichaamsbeweging.

Zelfcontrole

U kunt zelf met een bloedglucosemeter (of sensor) controleren hoe u reageert op de hoeveelheid koolhydraten die u eet en drinkt. Dit noemen we zelfcontrole. De diabetesverpleegkundige kan u meer vertellen over zelfcontrole en leert u ook hoe u uzelf moet prikken voor het controleren van uw bloedglucosegehalte.

Expertise en ervaring

De diëtisten van het St. Antonius Ziekenhuis geven patiënten op de poli en op de verpleegafdeling advies over voeding, dieet en gezondheid. Ook hebben zij veel ervaring met persoonlijke dieetadviezen voor bepaalde patiëntengroepen, zoals voor mensen met diabetes.

De dietist kijkt met u hoe u de insuline kunt afstemmen op de dagelijkse verschillen in gebruik van koolhydraten, lichaamsbeweging en andere omstandigheden.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Diabetologie (diabeteszorg voor volwassenen) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetologie-diabeteszorg-voor-volwassenen)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) T 088 320 78 00