

Gezonde voeding bij diabetes

Hoe ziet een gezonde voeding voor mensen met diabetes eruit? Verschillende voedingspatronen zijn geschikt.

Bij mensen met diabetes type 1 ligt naast een gezonde leefstijl de nadruk op een goede afstemming van maaltijdinsuline op eten en bewegen. Voor mensen met diabetes type 2 ligt de nadruk voornamelijk op een gezonde leefstijl.

Het bereiken of behouden van een gezond gewicht en voldoende lichaamsbeweging zijn hierin belangrijk. Daarnaast is het afhankelijk van de individuele wensen welk voedingspatroon het beste bij u past. Hieronder volgt een opsomming van diverse gezonde voedingspatronen bij diabetes.

De 'Schijf van Vijf'

De naam van dit voedingspatroon zegt het al: eet uit de 'Schijf van vijf'. Dit betekent in de praktijk, eet veel groente en fruit. Eet volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst. Eet minder vlees en meer plantaardig, ook goed voor onze planeet. Varieer eens wat vaker met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.

Gebruik royaal zuivel in de vorm van melk, yoghurt en magere kaas. Eet elke dag 25 gram ongezouten noten. Besmeer uw boterham of kook met zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet. Drink tot slot voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.

Dit voedingspatroon lijkt ook op het **DASH** (<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/dash-dieet.aspx>) (Dietary Approaches to Stop Hypertension) voedingspatroon, wat wordt aangeraden bij mensen met diabetes.

Mediterraan

Dit voedingspatroon is afkomstig uit de landen rond de middellandse zee. Deze keuken bevat veel groenten, fruit, kruiden, olijfolie, volkorenproducten, peulvruchten, noten, vis en gevogelte. Het is beperkt in rood vlees (gehakt en varkensvlees) en eieren en er wordt meer gebruik gemaakt van kruiden dan zout.

Koolhydraatbeperkt

In dit voedingspatroon worden de koolhydraten beperkt in meer of mindere mate. Toegevoegde suikers laat men weg zoals koek, snoep, frisdrank en vruchtensappen. Daarnaast wordt de inname van brood, aardappels en pasta verminderd tot de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Met aandacht voor voldoende voedingsvezels, vitamines en mineralen. Hierin is het belangrijk dat medicatie eventueel ook wordt aangepast in overleg met de diabetesverpleegkundige of diëtist.

Vegetarisch of veganistisch

De laatste jaren is dit voedingspatroon steeds populairder, goed voor mens en aarde: minder dierlijk en meer plantaardig. Het is hierbij van belang dat u voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1, B2, en vitamine B12 binnenkrijgt. Deze stoffen kunt u halen uit ei, peulvruchten, soja, ongezouten noten, pitten, groenten, volkoren graanproducten, zuivel of vleesvervangers waaraan dit is toegevoegd. Begeleiding vanuit een diëtist is hierin essentieel, om tekorten aan voedingsstoffen te voorkomen.

Vetbeperkt

Met name harde vetten zoals in vlees, vleeswaren, koekjes, snacks, sauzen en kant- en klaar maaltijden worden hierin beperkt. Dit voedingspatroon bevat meer:

- gezonde koolhydraten, zoals volkoren producten,
- eiwitten denk aan zuivel,
- en onverzadigde vetten zoals vette vis, olijfolie en noten.

Zout, alcohol en zoetstoffen

Naast de verschillende voedingspatronen zijn zout, alcohol en zoetstoffen veel besproken onderwerpen bij diabetes.

Zout

85% van de Nederlandse bevolking eet te veel zout. Een hoge inname van meer dan 6 gram zout per dag kan leiden tot een hoge bloeddruk en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Wilt u weten of u te veel zout eet, doe de test via de [zoutmeter van de Nierstichting](https://nierstichting.nl/zoutmeter#/) (<https://nierstichting.nl/zoutmeter#/>). Lees hier meer informatie over een [zoutbeperkt dieet](https://www.antoniuziekenhuis.nl/node/5830) (<https://www.antoniuziekenhuis.nl/node/5830>).

Alcohol

Het advies is om geen alcohol te drinken, of in zeer beperkte mate maximaal één glas alcohol per dag. Bespreek met u diëtist als u alcohol wilt drinken. Sommige alcoholische dranken bevatten veel koolhydraten. Tevens kan alcohol na enkele uren een verlagend effect hebben op de bloedsuiker. Alcoholvrije wijn of bier kan een goed alternatief zijn, let hierbij wel op dat deze varianten veel koolhydraten kunnen bevatten en invloed hebben op de bloedsuiker.

Zoetstoffen

Zoetstoffen worden als een vervanger van suiker gebruikt in producten. Zoetstoffen hebben geen effect op de bloedsuiker. Voor uw bloedsuiker en uw gewicht is het beter om af en toe een glas frisdrank met zoetstof zoals frisdrank light of zero te nemen dan een normaal glas frisdrank met suiker. Echter wordt de voorkeur gegeven aan het drinken van water, koffie en thee zonder suiker en honing.

Dag-en week keuzes

“Kan ik in mijn gezonde voedingspatroon een dropje, een gebakje op een verjaardag of die pizza met familie of vrienden eten? Hoe ga ik hiermee om en hoe vaak kan ik dit nemen?”

Vanuit de 'Schijf van vijf' is het advies als volgt:

- Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de 'Schijf van Vijf', een dagkeuze.
- Daarnaast 3 keer per week wat groters, een weekkeuze.

Hoe ziet dit eruit?

Voorbeeld dagkeuze

Enkele voorbeelden van een dagkeuze zijn: Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, een paar dropjes, stukje chocolade, speculaasje, handje chips, chocoladehagel voor 1 snee, voorverpakte humus voor 1 snee brood, één eetlepel ketchup, sauslepel satésaus of 1 bolletje sorbetijs.

Voorbeeld weekkeuze

Enkele voorbeelden van een weekkeuze zijn: Schaaltje appelmoes, roomboter voor 1 snee, bewerkt vlees, zoals slavink, shoarma, rauwe ham of salami, handje borrel-gezouten noten, schaaltje pudding, brie, feta, 48+ kaas, croissant, krentenbol, frisdrank, sap, roomijs, kroket, gevulde koek of patat.

Om stapje voor stapje uw voedingspatroon gezonder te maken kunt u gebruik maken van handige gratis apps:

- **Mijn Eetmeter** (<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>): geeft overzicht in hoeveel calorieën en voedingsstoffen, zoals koolhydraten, u eet.
- **Kies Ik Gezond** (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/kies-ik-gezond.aspx>): met deze app scant, zoekt en vergelijkt u producten én ziet u een alternatief voor een gezondere keuze.

Verleidingen

Elke dag maken we enorm veel keuzes in wat en wanneer we eten. Allerlei factoren bepalen wat we in onze mond stoppen. Je huis gezonder inrichten is een belangrijke eerste stap. Leg bijvoorbeeld fruit in het zicht op de keukentafel en ongezonde keuzes achterin de keukenkast.

Onderweg zijn er tal van verleidingen, denk aan die frietkraam op weg naar huis na een werkdag. Neem een keer een andere route naar huis en neem altijd een gezonde snack mee voor onderweg. Eten met anderen is een gezellige bezigheid. Het kan wel leiden tot ongezonde keuzes. Vertel aan familie en vrienden dat u bezig bent met een gezonde leefstijl en stimuleer elkaar.

Genoeg keuze om met een voedingspatroon wat bij u past de diabetes regulatie te verbeteren of te behouden. De overeenkomst tussen al deze voedingspatronen zijn de keuze voor volkoren graanproducten, royale porties groenten, fruit, peulvruchten, noten en olijfolie.

Kijk samen met uw diëtist welke veranderingen/ aanpassingen u kunt doen en om zo nodig uw

diabetesmedicatie af te stemmen op uw voeding.

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 en mensen die maagverkleining krijgen.

Meer informatie

Voor meer informatie t.a.v. voeding en diabetes kunt u terecht op de website van het Voedingscentrum [<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>].

Verder zijn de volgende websites mogelijk interessant voor u:

- Diabetes Vereniging Nederland [<https://www.dvn.nl/behandelingen/leefstijl-bij-diabetes-type-1>]
- Diabetesfonds [<https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/eten-met-diabetes>]

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diabetes [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetologie-diabeteszorg-voor-volwassenen/aandoeningen/diabetes>]

Behandelingen & onderzoeken

- Diabetes en koolhydraten [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/diabetes-en-koolhydraten>]
- Natriumbeperkt dieet [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek/natriumbeperkt-dieet>]

Specialismen

- Diabetologie (diabeteszorg voor volwassenen) [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetologie-diabeteszorg-voor-volwassenen>]
- Voeding & Dieet (diëtetiek) [<https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek>]

Contact Voeding & Dieet (diëtetiek)

T 088 320 78 00