

Feestjes & uit eten

Als er iets te vieren valt of als u uit eten gaat, dan is het aanbod van eten en drinken vaak anders dan u gewend bent.

Het variëren in de voeding gaat in principe hetzelfde als anders. Maar het is vaak wat moeilijker om in te schatten wat de keuzemogelijkheden zijn, en hoeveel koolhydraten ze bevatten.

Schatten en meten

U kunt van tevoren uw variatielijst bekijken om ongeveer in te schatten wat u kunt nemen. U kunt er (in het begin) ook voor kiezen de lijst mee te nemen om grofweg te berekenen wat de verschillende gerechten aan koolhydraten bevatten.

Als u aan zelfcontrole doet, kunt u - door uw bloedglucose te meten - nagaan wat u wel en niet kunt nemen. In het begin zal dat wat moeilijker in te schatten zijn, maar het zal u steeds gemakkelijker afgaan. Uitzonderlijke situaties kunt u altijd bespreken met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist.

Wat kiest u?

Hoe u uw keuze bepaalt, hangt onder andere af van de vraag hoe vaak u een verjaardag of feestje hebt of uit eten gaat. In een gezonde voeding (bij diabetes) is er best ruimte om af en toe iets extra's te nemen. Maar wijkt u vaker af van uw gewone eetpatroon, dan kunt u beter wat selectiever zijn.



Gebak en snacks leveren vaak veel energie (calorieën) omdat ze veel (verzadigd) vet bevatten. Neem daarom liever de minder vette producten en/of een kleinere portie, vooral als u geregeld een verjaardag of een ander feestje hebt.

Suikervrij of niet?

Van producten zoals gebak, chocolade en ijs hoeft u niet de suikervrije versie te nemen. U kunt bijvoorbeeld een gewoon suikerhoudend gebakje nemen. U kijkt dan of u dat gebakje kunt 'ruilen' met iets wat u gewoonlijk op dat moment zou nemen.

Als u frisdrank neemt, kunt u wel beter suikervrije (light) producten nemen. Dit past namelijk in een gezonde voeding.

Bij zelfcontrole kunt u uw bloedglucose bepalen en dan kiezen wát u neemt en hoeveel.

Wanneer kunt u wat extra koolhydraten nemen?

U kunt wat extra koolhydraten nemen als:

- u actiever bent, bijvoorbeeld door te dansen of een stuk te wandelen.
- uw bloedglucose door een andere oorzaak aan de lage kant is.
- u alcohol (hebt) gebruikt. Alcohol kan uw bloedglucose laten dalen. Hoe sterk het effect van alcohol is, verschilt van persoon tot persoon.

Koolhydraatarme hapjes

Sommige hapjes bevatten weinig koolhydraten, waardoor ze weinig of geen invloed hebben op uw bloedglucose. Koolhydraatarme hapjes kunnen wel veel vet bevatten. Gebruik ze dus met mate.



Als u zelf hapjes koopt: lees de verpakking. Hierop staan het koolhydraatgehalte én het vetgehalte vermeld.

Tips voor koolhydraatarme hapjes:

- Vlees, vleeswaren, vis en (buitenlandse) kaas bevatten geen koolhydraten. Voorbeelden:
 - blokjes kaas
 - stukjes ei/asperge/augurk in een plakje rookvlees/ham/kipfilet gerold
 - stukjes haring
- Met rauwkost kunt u gezonde en lekkere hapjes maken. U kunt deze eventueel combineren met een dipsausje. Voorbeelden:
 - komkommer
 - bleekselderij
 - paprika
- U kunt zelf smakelijke dipsausjes maken. Voorbeelden:
 - meng magere of halfvolle kwark of yoghurt met fritesaus
 - varieer de smaak door er verse kruiden/knoflook/kerrie/tomatensaus doorheen te roeren en voeg eventueel een beetje zout en peper toe
 - tacosaus (pittige tomatensaus) is ook lekker als dipsaus

Uit eten

Het eten in een restaurant is vaak vetter dan wat u thuis klaarmaakt. Kies daarom niet te vette gerechten, vooral als u regelmatig buiten de deur eet. Gebeurt dit maar een enkele keer, dan kan het geen kwaad om een keertje wat vettere gerechten te nemen. Enkele tips:

- Neem ongeveer de hoeveelheid brood, rijst, aardappelen en/of pasta die u thuis gewend bent.
- Als u de saus liever zelf wilt opscheppen, vraag dan of deze apart geserveerd kan worden.
- Laat, als het voor- en/of hoofdgerecht wat meer koolhydraten bevat(ten), het nagerecht staan.
- Voorgerechten met weinig koolhydraten kunt u extra gebruiken.

Later eten

Soms zijn de etenstijden anders dan u gewend bent. Een uur later eten heeft weinig gevolgen, maar wordt het nóg later, dan kunt u dat bijvoorbeeld zo opvangen:

1. Neem een tussenmaaltijd met wat koolhydraten om een hypo te voorkomen.
2. Neem tijdens de 'echte' (latere) maaltijd de **rest** van de koolhydraten die u gewoonlijk tijdens de maaltijd gebruikt.
3. Sla de tussenmaaltijd 's avonds over.

Flexibele insulinetherapie

Gebruikt u kortwerkende insuline voor de maaltijden? Dan kunt u de hoeveelheid insuline aanpassen aan de hoeveelheid koolhydraten die u gebruikt. Eventueel kunt u wat kortwerkende insuline na de maaltijd bijspuiten als u meer koolhydraten hebt genomen dan u van tevoren had ingeschat. Voor tussendoortjes met meer koolhydraten kunt u ook extra insuline nemen, voor of direct na het tussendoortje.

Zelfcontrole is hierbij belangrijk.

Hebt u hier geen ervaring mee, en wilt u deze mogelijkheid uitproberen? Praat er dan eerst over met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist.