Diabetes mellitus - eerste voedingsadviezen

Deze voedingsadviezen zijn bestemd voor mensen bij wie kortgeleden is vastgesteld dat zij diabetes mellitus hebben. U begint met het medicijn insuline. In de eerste weken wordt onderzocht welke dosering insuline het beste bij u past. Het is daarom belangrijk dat u deze voedingsadviezen opvolgt.

Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus is de officiële naam voor suikerziekte. Dit is een stoornis in de stofwisseling van het lichaam. Bij mensen met diabetes is het bloedglucosegehalte (ook wel bloedsuikergehalte genoemd) te hoog. Dit wordt veroorzaakt door een tekort aan insuline of een verminderde werking van insuline. In onze folder 'Diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/diabetes)' leest u meer over deze aandoening.

Gebruik dranken zonder toegevoegde suikers

Voorbeelden zijn:

- Koffie of thee zonder suiker
- Water
- Limonadesiropen zonder suiker (voorbeelden zijn: Slimpie, Raak zero, Teisire Zero)
- Light frisdrank

Gebruik geen vruchtensappen of dranken waar suiker aan is toegevoegd, deze bevatten veel (vruchten)suikers.

Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 3 kleine tussendoortjes

De kortwerkende insuline hoort bij de hoofdmaaltijden. U kunt dan een gewone maaltijd gebruiken, zonder beperkingen. Vermijd grote hoeveelheden zoetigheid. Bent u gewend bent een beschuitje met hagelslag of andere zoetigheid te gebruiken als afsluiter van uw lunch te gebruiken, dan kunt u dit gewoon doen.

Tussendoortjes 15 koolhydraten

De tussendoortjes dient u te beperken tot ongeveer 15 gram koolhydraten. Voorbeelden zijn:

- 1 stuk fruit (een appeltje, een peer, 2 mandarijnen, schaaltje bessen etc)
- 1-2 kleine koekjes
- 1 boterham met hartig beleg
- Een dunne plak ontbijtkoek
- Een mini candybar
- 2 crackers met hartig beleg
- 1 uitdeelzakje chips

- 1 beker yoghurt met 1 lepel muesli

Begeleiding

U heeft regelmatig contact met uw diabetesverpleegkundige om tot een goede dosering van de insuline te komen. In deze periode wordt er ook een diëtist betrokken bij uw behandeling.

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 een maagverkleining hebben gehad.

Meer informatie

Bekijk de volgende informatie:

- Wat is diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/diabetes)?
- Diabetes en koolhydraten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetes-en-koolhydraten)

Of bekijk de website Diabetes.nl (https://www.diabetes.nl)

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetes)

Behandelingen & onderzoeken

- Diabetes en koolhydraten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetes-en-koolhydraten)
- Gezonde voeding bij diabetes (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gezonde-voeding-bij-diabetes)
- Diabetes en sport (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetes-en-sport)

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**