Voedingsadviezen voor nieuwe diabetespatiënten

Het uitgangspunt van het dieet bij diabetes is een gezonde voeding met extra aandacht voor koolhydraten.

Meer over de werking van koolhydraten

Koolhydraten worden in het lichaam afgebroken tot kleine gedeeltes: glucose. Deze glucose komt in het bloed terecht en vormt het bloedsuikergehalte of glucosegehalte. Het glucosegehalte wordt dus direct beïnvloed door de hoeveelheid koolhydraten in de voeding. Wanneer een maaltijd veel koolhydraten bevat, zal er na het eten meer glucose in het bloed zitten, waardoor de glucosewaarde stijgt. Een maaltijd met weinig koolhydraten geeft een lagere glucosewaarde.

Insuline/koolhydraat ratio

Insuline zorgt ervoor dat de bloedglucose de lichaamscellen in kan om daar als brandstof te bedienen. Er bestaat geen 'standaard' hoeveelheid insuline die nodig is om een bepaalde hoeveelheid glucose in de lichaamscellen in te krijgen. We noemen de hoeveelheid insuline die nodig is voor een bepaald aantal koolhydraten de 'insuline/koolhydraat ratio'.

De insuline/koolhydraat ratio wordt in de eerste weken samen met de diëtist voor ieder kind berekend. Het is uiteindelijk de bedoeling dat de insuline die wordt toegediend, precies past bij de koolhydraten die uw kind gewend is te eten. Hierbij moet de bloedglucosewaarde tussen 4 en 10 blijven. Daarvoor moet je de hoeveelheid koolhydraten van een maaltijd goed kunnen inschatten.

Koolhydraten

Bij het regelen van het glucosegehalte spelen koolhydraten een belangrijke rol. Koolhydraten is de officiële naam voor alle soorten suikers en zetmeel in ons eten. Ze leveren ons energie en zijn de brandstof voor het lichaam.

Koolhydraten zitten in de volgende voedingsmiddelen:

- in alle granen, zoals tarwe, rijst, haver en mais
- voedingsmiddelen die gemaakt zijn van granen, zoals brood, macaroni en spaghetti
- peulvruchten, zoals witte en bruine bonen, linzen en kapucijners
- aardappelen
- groenten
- fruit, vruchtensap en smoothies
- melk, karnemelk en yoghurt
- gewone suiker 'uit de suikerpot' en honing
- koek, snoep en gebak
- (suikerhoudende) limonade, diksap en (regular) frisdranken

Belangrijke aandachtspunten

In de eerste fase, na het ontdekken van diabetes, is het belangrijk dat: (1) uw kind geen dranken met suiker erin drinkt, (2) tussendoortjes maximaal 15 gram koolhydraten bevatten en (3) uw kind bij de hoofdmaaltijden zijn eetlust volgt.

Hieronder staan een aantal geschikte dorstlessers en tussendoortjes voor uw kind.

Geschikte dorstlessers

Het advies is om niet meer dan 3 glazen suikervrije limonade per dag te drinken. Producten met het label "voor diabetici" zijn **niet** nodig. Geschikte dorstlessers zijn:

- water
- thee
- Wicky Zero Sugar
- suikervrije limonadesiroop, zoals Slimpie, AH vruchtenlimonadesiroop 0% suiker, Teisseire 0% suiker siroop, Raak Zero
- light frisdranken, zoals Crystal Clear

Tussendoortjes van ongeveer 15 gram koolhydraten:

- 1 snee brood met hartig beleg
- 2 beschuitjes met hartig beleg
- 1 stuk Liga
- 1 portie fruit*
- 1 uitdeelzakje chips
- 1 mini candybar, bijvoorbeeld een mini Mars of mini Twix
- 1 waterijsje

*1 portie fruit komt overeen met:

- 2 schaaltjes aalbessen (200 gram)
- 2 schaaltjes aardbeien (200 gram)
- 2 schaaltjes frambozen of bramen (200 gram)
- 2 schaaltjes bosbessen
- 1 schaaltje kersen (200 gram)
- 1 plak verse ananas
- 1 appel
- een halve banaan of 1 kleine banaan
- 1 klein trosje druiven (ca. 15 stuks, 125 gram)
- 1,5 grapefruit
- 4 kleine of 2 middelgrote mandarijnen
- 2 schijven meloen (ca. 100 gram)
- 1 peer
- 1 perzik
- 3 pruimen (150 gram), 3 gedroogde pruimen

- 1 sinaasappel
- 1 grote schijf watermeloen (250 gram)
- 1 stuk mango (100 gram)
- 2 kiwi's
- 1 glas versgeperst of ongezoet vruchtensap

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Diabetes mellitus type 1 (https://www.antoniusziekenhuis.nl/diabetes-mellitus-type-1)
- MODY (https://www.antoniusziekenhuis.nl/mody)

Behandelingen & onderzoeken

- Insuline spuiten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/insuline-spuiten)
- Insulinepomp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/insulinepomp)

Contact Diabetes Centraal (diabeteszorg voor kinderen) **T 088 320 63 80**