

Diabetes



Diabetes type 1 en 2

Gezonde voeding is belangrijk voor iedereen, maar in het bijzonder voor mensen met diabetes. Mensen met diabetes hebben een grotere kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Er wordt geschat dat circa 1 miljoen mensen in Nederland diabetes mellitus hebben.

Wat is diabetes?

Diabetes mellitus, in de volksmond bekend als suikerziekte, is een chronische ziekte. Dat betekent dat het niet meer overgaat. Glucose uit suikers (ook koolhydraten genoemd) is een belangrijke brandstof voor het lichaam. Bij diabetes wordt de hoeveelheid glucose in het bloed niet goed op peil gehouden, omdat de opname van glucose in de cellen niet meer goed werkt. Dit komt doordat er te weinig van het hormoon insuline in het bloed zit om de cellen open te zetten voor glucose.

Heb ik diabetes?

Als de hoeveelheid glucose in het bloed te hoog is, plas je een deel hiervan weer uit. Dit veroorzaakt klachten zoals moe zijn, dorst hebben, veel moeten plassen, jeuk en gewichtsverlies.

Of je wel of geen diabetes krijgt hangt af van veel factoren. Als je iemand met diabetes in je naaste familie (vader, moeder, broer, zus) hebt, heb je zelf ook meer kans op het krijgen van diabetes.

Andere factoren die de kans vergroten zijn:

- een hoge bloeddruk
- hart- en vaatziekten
- hoog cholesterolgehalte
- overgewicht (BMI > 27 kg/m²), vooral met het vet rond de middel (appelvorm; middelomtrek boven de 88 cm voor vrouwen en 102 cm voor mannen)
- zwangerschapsdiabetes (zelf of van moeder)
- roken
- afkomst. Bij mensen van Hindoestaanse, Turkse en Marokkaanse afkomst komt diabetes meer voor.

Ga naar www.kijkopdiabetes.nl voor de Diabetes Risico Test om te zien hoe groot jouw risico op diabetes is. Heb je een verhoogd risico, ga dan naar je huisarts.

Waarom is diabetes erg?

Als je eenmaal diabetes hebt, kom je er eigenlijk niet meer vanaf. Mensen met diabetes hebben meer kans op hart- en vaatziekten, maar kunnen ook last krijgen van de ogen, de nieren en de bloedvaten. Door er op tijd bij te zijn en je leefstijl aan te passen heb je minder kans dat je dit later krijgt.

Soorten diabetes

Er zijn meerdere oorzaken voor het ontbreken van insuline in het bloed.

Bij een klein deel van de patiënten wordt er helemaal geen insuline aangemaakt. Dat is het geval bij diabetes type 1.

Bij een veel groter deel van de patiënten is de aanmaak van insuline verstoord waardoor er te weinig van is. Dan heet het diabetes type 2.

Wat is de rol van voeding?

Bij het ontstaan én het behandelen van diabetes is er een rol voor de voeding.

Algemeen geldt dat een gezonde leefstijl ervoor zorgt dat je een kleinere kans hebt op het krijgen van diabetes type 2. Bij een gezonde voeding zorg je voor afwisseling, eet je niet te veel, eet je voldoende groente, fruit en brood en kies je voor goede (zachte) vetten. Verder eet je niet te veel snacks, koek en snoep.



Preventie

Overgewicht speelt een grote rol bij het ontstaan van diabetes. Afvallen door minder of gezonder te gaan eten én meer te bewegen is dan het advies. Begeleiding door een diëtist of coach kan hierbij helpen. Een bijna niet te halen streefgewicht is niet nodig. Door 5-15% af te vallen (5 tot 15 kg als je 100 kg bent) is al goed voor de gezondheid.



Behandeling

Voor iedereen met diabetes (type 1 en 2) is het goed gezond te eten volgens de Schijf van Vijf.

Bij type 1

Als je medicijnen gebruikt moet je behandelaar uitleggen hoe je de hoeveelheid koolhydraten in je voeding kunt uitrekenen. Het Voedingscentrum geeft de Eettabel uit. In dit boekje staat van ruim 1500 producten de hoeveelheid energie, vet en ook koolhydraten weergegeven. Hiermee kun je binnen de adviezen van de diëtist variëren. Een voorbeeld van variatie staat in onderstaande tabel.

Koolhydraten en suikers

Op het etiket van voedingmiddelen staat ook aangegeven hoeveel koolhydraten en suikers er per 100 gram of 100 ml inzitten.

Je moet dan wel weten hoe groot de portie is om ermee te kunnen rekenen. In melk zit per 100 ml circa 4,8 gram koolhydraten. Een glas van 250 ml levert dan $2,5 * 4,8 = 12$ gram koolhydraten.



Bij type 2

In veel gevallen is er sprake van overgewicht. Het is belangrijk om het gewicht goed in de gaten te houden.



BROODMAALTIJD BESTAANDE UIT:	HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN	VARIATIE:	HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN
3 sneden brood à 35 g	48 gram	1 bolletje (50 g)	23 gram
halvarine uit kuipje (15 g)	0 gram	1 gebakken ei (50 g)	0 gram
1 plak kaas (20 g)	0 gram	1 snee licht roggebrood (20 g)	10 gram
1 plak magere vleeswaren (15 g)	0 gram	margarine uit kuipje (15 g)	0 gram
halvajam voor 1 snee (15 g)	5 gram	appelstroop voor 1 snee	8 gram
1 tomaat (70 g)	1 gram	1 beker yoghurtdrink (250 ml)	25 gram
1 beker halfvolle melk (250 ml)	12 gram		
Totale hoeveelheid koolhydraten	66 gram	Totale hoeveelheid koolhydraten	66 gram

Wat is gezonde voeding?

Eet zoveel mogelijk elke dag uit alle vakken van de Schijf van Vijf. Dit doe je door drie hoofdmaaltijden te eten en hooguit 3-4 keer iets tussen de maaltijden door. Dat kan dan een boterham, een fruitbiscuit of een snoepje zijn. Kies zoveel mogelijk basisproducten, met veel vezels.

Speciale recepten



Op de website van het Voedingscentrum staan veel gezonde recepten. Door te zoeken naar speciale recepten die geschikt zijn voor mensen met diabetes maak je helemaal een gezonde keuze!
www.voedingscentrum.nl/recepten



Als je risico hebt op diabetes, let dan vooral op vet. Kies vooral voor veel groente, fruit en brood, de gezondere (zachte) vetten en voor volkorenproducten zoals bruine pasta en zilvervliesrijst. Hier zitten veel vezels in en die zorgen voor een vol gevoel.

Tip:

Bestel de brochure 'Voedingsadviezen bij diabetes' via www.voedingscentrum.nl/webshop.



Tip: Seizoensproducten



Eet jij groente en fruit van het seizoen? Check het met de Groente- en fruitwijzer op www.voedingscentrum.nl/webshop.

Meer informatie over de Schijf van Vijf is te vinden op de website van het Voedingscentrum en in het boekje over de Schijf van Vijf (artikel nr.100) via www.voedingscentrum.nl/webshop.



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en voor overige uitgaven in de webshop.