Diabetes zonder vetbeperking

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Bij de behandeling van diabetes is het belangrijk om het bloedsuikergehalte (glycemie) zo normaal mogelijk te houden. In bepaalde gevallen, zoals bij een chronische of ernstige ziekte waarvoor een intensieve behandeling nodig is of op oudere leeftijd, is het echter nog belangrijker dat u een goede voedingstoestand behoudt.

Door een ziekte, behandeling of bij ouderdom is er meer kans om fragieler te worden en daardoor een hoger risico op complicaties of infecties te krijgen.

Als er dan een diabetesdieet wordt gevolgd met een te strenge vetbeperking, bestaat het risico dat u onbedoeld gewicht verliest en dus verzwakt. Om een goede levenskwaliteit te behouden, is het dus beter om de diabetesbehandeling iets milder aan te pakken. Het is dus vooral belangrijk om voldoende te eten, maar hierbij de hoeveelheid koolhydraten regelmatig te verdelen over de dag en de hoeveelheid snelle suiker te beperken.

De diëtisten

1 Koolhydraten

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor zetmeel en suikers, die onder verschillende vormen in onze voeding voorkomen:

- **zetmeel** in aardappelen, brood, deegwaren, rijst, andere graanproducten en peulvruchten
- vruchtensuiker of **fructose** in fruit, fruitsap, groenten en honing
- melksuiker of **lactose** in melkproducten
- druivensuiker, glucose of dextrose in sommige fruitsoorten, snoepgoed, stroop, honing,...
- gewone suiker, riet- en bietsuiker of sucrose of sacharose is onder meer de suiker die toegevoegd wordt een frisdranken, confituur, snoep, gebak, koekjes, ijs, pudding, yoghurt...

Soorten koolhydraten

- **Trage koolhydraten** worden traag opgenomen in het bloed. Ze veroorzaken dus een langzame stijging van de bloedsuikerspiegel. Deze koolhydraten zijn belangrijk voor het leveren van energie, vitaminen, mineralen en vezels. Belangrijke bronnen hiervan zijn bruin of volkorenbrood, volkoren of bruine rijst of pasta, aardappelen, groenten, granen en peulvruchten.
- **Snelle koolhydraten** veroorzaken een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel en leveren vaak veel energie en weinig andere nuttige voedingsstoffen. Deze vorm van koolhydraten is vooral terug te vinden in zoetigheden zoals snoep, koeken, gebak, frisdranken en fruitsap. Deze suikerrijke producten worden dus beter vermeden.

Een evenwichtige voeding met drie hoofdmaaltijden die voldoende koolhydraten per maaltijd bevatten, is aanbevolen. Als tussendoortjes worden fruit of melkproducten aangeraden. Geef de voorkeur aan vezelrijke producten, omdat ze kunnen zorgen voor een goede darmwerking.
Via de volgende tabellen willen we verduidelijken welke voedingsmiddelen de voorkeur krijgen of met mate te gebruiken zijn binnen deze voeding.

2 Broodmaaltijden

Brood/ pistolet/ stokbrood/ beschuit	Bij voorkeur vezelrijk: bruin brood, voltarwebrood , volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood, bruine/meergranenpistolets, meergranenstokbrood, bruin/volkorenknäckebröd, volkorenbeschuit/toast en cracotten, volkorenrijstwafels, maïswafels, bruine ovenkoek.
Rozijnen-brood/ melkbrood/ sandwich/ croissant	In beperkte mate: 1 keer per week.
Suikerbrood, koffiekoeken	Per uitzondering toegelaten: bij speciale gelegenheden.
Smeerstof	Alle soorten zijn toegelaten, ook melkerij- en hoeveboter.
Zoet beleg	Confituur, siroop of choco met verlaagd suikergehalte. Geen honing, gewone choco of hagelslag toegelaten.
Hartig beleg	Alle soorten zijn toegelaten: • vleeswaren: zowel magere als vette soorten zoals salami, paté, worstsoorten, preparé, vleessalade... • kaas: alle soorten jonge en oude kaas, smeerkaas...
Cornflakes / muesli / havermout / granenreep	Ongesuikerd, bij voorkeur vezelrijk.

3 Warme maaltijd

Soep	Alle soorten zijn toegelaten; ook gebonden soep en roomsoep.
Zetmeelbron	Alle soorten zijn met mate toegelaten, bij voorkeur vezelrijk kiezen. Bv. aardappelbereidingen, bruine of zilvervliesrijst, volkorenpasta. Puree, frieten, kroketten en gratin zijn ook toegelaten.
Groenten	Alle soorten zijn toegelaten. Bereidingen met saus en/of room zijn toegelaten, maar zonder toegevoegde suiker. Bv. rode kool eventueel met zoetstof.
	Natuur, ongezoet of met zoetstof. Bv. appelmoes of andere fruitmoes, fruit uit blik op eigen sap bv. ananas, perzik...
Vlees/vis/ eieren/ vervang-producten	Alle soorten zijn toegelaten, naast magere mogen ook vette en gepaneerde vlees- en vissoorten (gehaktbereidingen, worst, hamburger, schnitzel, orgaanvlees...)
Bereidingsvet en sauzen	Alle soorten zijn toegelaten.
Desserten	Ongesuikerd, bij voorkeur fruit of melkproduct. Zie tussendoortjes.

4 Tussendoortjes

Het gebruik van tussendoortjes wordt best afgestemd op de diabetestherapie (insuline en/of orale antidiabetica). Er kunnen 1 tot 3 tussendoortjes genomen worden, verspreid over de dag. Vooral in de late avond kan dit nodig zijn om de lange tijdspanne tussen avondmaal en ontbijt te overbruggen.

Fruit	Ongesuikerd: vers fruit: alle soorten zijn toegelaten, per portie verdelen over de dag: 1 appel, peer, sinaasappel = • ½ banaan • ¼ mango, meloen • 250 gram aardbeien = klein bakje • 2 kleine mandarijnen, kiwi's, pruimen • 10 druiven • 15 kersen • 2 sneden ananas blik- of diepvriesfruit: natuur (op water) of op eigen sap, ongezoet of met zoetstof. vruchtenmoes: natuur, ongezoet of met zoetstof
Melk-producten	Ongesuikerd = natuur, ongezoet of met zoetstof • halfvolle of volle melk, karnemelk • chocomelk met ongesuikerd cacaopoeder • (fruit)yoghurt, drinkyoghurt • (fruit)platte kaas • pudding, vla, pap • dieetijs zonder toegevoegde suiker • calciumverrijkte sojaproducten
Koek	Maximum 1 koek per dag: droge koek, granenkoek, peperkoek zonder parelsuiker
Gebak/taart	Per uitzondering toegelaten bij speciale gelegenheden: 1 portie taart of gebak. Kies bij voorkeur soorten zonder slagroom, marsepein of crème au beurre
Hartige	Ongezouten noten, olijven Max. één handje per dag: chips, zoute koekjes, gezouten/krokante borrelnoten... Kaas- of vleesblokjes Crackers

5 Dranken

Een optimale vochtbalans is heel belangrijk voor ons lichaam. Daarom dienen we elke dag ongeveer 1,5 liter te drinken om deze balans in evenwicht te houden.

Onbeperkt	Water of gearomatiseerd water zonder suiker Thee en koffie: natuur, ongezoet of met zoetstof Light/zerofrisdranken (max. 0,5 liter per dag) Suikervrije vruchtensiroop
Niet toegelaten	Frisdrank, fruitsap, grenadine, alcoholvrij bier Alcoholische dranken

6 Hypoglycemie

Wat?

Hypoglycemie betekent een bloedsuikerspiegel lager dan 65 mg/dl en ontstaat wanneer er onvoldoende suiker in de bloedbaan aanwezig is.

Deze toestand kan ontstaan door :

- een onjuiste dosering en /of onjuiste toediening van de insuline.
- een te beperkte voedselinname met onvoldoende hoeveelheid koolhydraten.
- niet-geplande of niet goed voorbereide fysieke activiteiten (sport, arbeid).

Symptomen?

De belangrijkste eerste verschijnselen bij hypoglycemie zijn:

- zweten
- beven
- duizeligheid
- bleekheid
- moeheid
- honger
- hoofdpijn
- slecht zien

Het ontstaan en het verloop van de klachten en tekens bij hypoglycemie kunnen sterk individueel verschillen.

Alcohol en hypoglycemie?

Het is belangrijk te vermelden dat alcohol bij iedereen de bloedsuiker verlaagt. Bij patiënten met diabetes kan alcoholgebruik (voornamelijk op een bijna lege maag) een gevaarlijke hypoglycemie veroorzaken.

Hypoglycemie oplossen?

De eerste verschijnselen van een hypo (zie hierboven) kunnen reeds vlug verdwijnen bij **inname van 15 g snelwerkende suikers.**
Voorbeelden van 15 g snelwerkende suikers zijn:

- 3 klontjes suiker (van 5 g) of 5 klontjes druivensuiker (van 3 g)
- 1 glas gesuikerde frisdrank (= 150 ml) of 1 klein blikje van 150 ml/15cl
- 1 glas fruitsap (= 150 ml)

Dikwijls worden te veel suikerhoudende dranken of suikers gebruikt ter compensatie van de hypoglycemie met als gevolg een te sterke stijging van de bloedsuiker nadien. Het is beter 20 minuten na inname van de snelwerkende suikers iets te nemen met traagwerkende koolhydraten om te zorgen dat het glucosegehalte in het bloed op peil blijft tot de volgende maaltijd.
Voorbeelden van traagwerkende koolhydraten zijn:

- 1 bruine boterham met toespijs
- 1 stuk fruit
- 1 volkorenkoek
- 150 ml magere, ongesuikerde fruityoghurt of
  250 ml magere, ongesuikerde natuuryoghurt

Als de symptomen na 20 min. niet verdwenen zijn, mag men een **tweede portie snelwerkende suikers** gebruiken.

Uitzondering:

Als de hypoglycemie juist voor de maaltijd komt (± 1 uur), is het voldoende om 15 g snelwerkende suikers te nemen, 20 minuten te wachten en daarna de maaltijd te nemen (met traagwerkende koolhydraten).
Als de glycemie voor het slapen tussen 65 en 90 mg/dl staat, neem je best 1 traagwerkende koolhydraatportie (zie de voorbeelden hierboven)

Notities

Contact

Dieetafdeling

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

e dietisten.brug@azdelta.be

CAMPUS RUMBEKE

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

CAMPUS MENEN

e dietisten.menen@azdelta.be

CAMPUS TORHOUT

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: info dieetafdeling

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5670-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 01/08/2022**