



Dialyzedieet bij diabetes



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Vochtbeperking	4
2. Zout	4
TIPS	
3. Kalium	6
Gebruik van kaliumbinders in poedervorm	
Voedingsmiddelen rijk aan kalium maar beperkt te gebruiken!	
Voedingsmiddelen zéér rijk aan kalium: te mijden!	
4. Fosfor	10
Tips voeding	
Tips fosformedicatie	
Voedingsmiddelen zeer rijk aan fosfor: te mijden!	
5. Diabetes	15
Doel van de behandeling	
Beweging	
Belangrijke elementen in een diabetesvoeding	
Koolhydraten	
VUISTREGEL	
STREEFWAARDEN bij diabetes	
Hypoglycemie	
6. Voedingsmiddelenlijst	26
Graanproducten	
Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen	
Zoetigheid	
Fruit	
Groenten	
Zuivelproducten	
Vlees, vis en eieren	
Vetstoffen	
Kruiden en specerijen	
Drank	
7. Schema vochtbeperking	35

© AZ Delta

Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

In samenspraak met uw arts, is er beslist om te starten met hemodialyse.

Om de hemodialyse zo vlot mogelijk te laten verlopen, zijn aanpassingen van de voedingsgewoonten nodig.

Bij nierinsufficiëntie is er een gestoorde werking van de nieren. Hierdoor stapelen er zich afbraakproducten (onder andere ureum en creatinine), zuren, vocht, natrium, kalium en fosfor op in uw lichaam en in het bloed. Dat kan leiden tot een aantal klachten.

Tijdens de dialyse wordt het teveel aan afvalstoffen en vocht uit uw lichaam verwijderd. De voedingsadviezen die aangeraden worden te volgen, zorgen ervoor dat de hoeveelheid afvalstoffen en vocht dat zich tussen twee dialysebeurten opstapelt, beperkt blijft.

In deze brochure willen we u uitleggen hoe u uw dagelijkse voeding kunt aanpassen om de ophoping van afvalstoffen en vocht in uw lichaam zo laag mogelijk te houden. We bespreken daarbij de voedingsstoffen waaraan u het best aandacht besteedt. Het gaat om vocht, zout, kalium, fosfor, eiwitten, vetten en koolhydraten.

De diëtisten

1

Vochtbeperking

Gezonde nieren verwijderen het teveel aan vocht uit het lichaam. Bij een verminderde nierfunctie stapelt vocht zich dus op. Dit kan leiden tot longoedeem (= vocht in de longen) en teveel vocht in de benen. Om dit te vermijden, wordt de drankconsumptie beter beperkt.

**Totaal toegelaten drank per dag = 500 tot 750 ml +
urineproductie per 24 uur**

De toegelaten hoeveelheid drank is afhankelijk van de hoeveelheid urine die in 24 uur gevormd wordt. Onder drank verstaat men: water, koffie, thee, frisdrank, melk, ... Bv. als u nog 400 ml plast, wordt dit: 500 tot 750 ml + 400 ml = 900 tot 1150 ml / dag

TIPS

- Verdeel de vochtinname over de hele dag.
- Gebruik kleine kopjes en glazen.
- Neem uw medicatie zoveel mogelijk in met de drank van de maaltijd.
- Om uw mond te bevochtigen, kunt u een schijfje citroen of een waterverstuiver gebruiken. U kunt eventueel ook op een ijsblokje zuigen.
- Drink bij voorkeur gekoelde drank (niet te zoet en niet te zout) met kleine teugjes.
- Vermijd zoutrijke, suikerrijke, sterk gekruide of pikante gerechten, dit om het dorstgevoel te beperken.
- Gebruik luchtbevochtigers.

2

Zout

Natrium (Na) komt voornamelijk voor onder de vorm van zout (natriumchloride of NaCl). Zout is zo sterk in onze dagelijkse voeding aanwezig dat we te veel natrium innemen. Onder zout

verstaan we: keukenzout, zeezout, jodiumzout, selderijzout... Teveel zout is schadelijk en meestal is het gebruik ervan een gewoonte.

Natrium is nodig voor de normale functie van het hart, de nieren, de zenuwen en andere organen. Als de nieren niet meer goed functioneren, kan te veel natrium in uw voeding echter leiden tot dorst, vochtophoping in het lichaam (oedeem) en een stijging van de bloeddruk. Om dit te vermijden is het noodzakelijk dat u **een natriumarm of zoutarm dieet volgt (max. 5 - 6 g zout per dag! Dit betekent 2 - 2,4 g Natrium per dag!)**.

Minder zout staat nochtans niet gelijk aan minder smaak! Verwacht niet dat u een zoutarme maaltijd meteen smakelijk vindt, maar wist u dat uw smaakpapillen zich in amper drie weken aanpassen aan minder zout?

TIPS

- Voeg zelf geen zout toe aan de bereidingen. Gebruik verse producten van goede kwaliteit en breng op smaak met kruiden of specerijen (nooit met dieetzout). Let op met kruidenmengelingen die meestal zout bevatten!
- Vermijd voedingsmiddelen en bereidingen uit de handel waar al zout aan toegevoegd is, zoals bereide gerechten, voedingsmiddelen uit blik of glas. Lees de etiketten om te weten hoeveel zout deze bevatten. **Opgelet: 1 g natrium = 2,5 g zout!**
- Bestrooi de aardappelen met peterselie of bieslook. Voeg aan de puree gebakken uitjes, rode en groene paprika of tuinkruiden toe.
- Marineer het vlees of voeg wat rode wijn toe aan de bereiding.
- Voeg bij de vis witte wijn, citroen of groene kruiden toe.
- Zet het zoutvat niet meer op tafel, zodat u niet in verleiding komt om uw gerechten bij te zouten.

3

Kalium

Het lichaam heeft kalium (K) nodig om de spieren goed te laten functioneren. Te veel kalium kan spierzwakte, onregelmatige hartslag en zelfs een hartstilstand tot gevolg hebben. Het teveel aan kalium, opgenomen via de voeding, wordt hoofdzakelijk door de nieren verwijderd. Wanneer de nieren niet goed functioneren, verhoogt het kaliumgehalte in het bloed. Om dit te vermijden, wordt de inname van kalium beter beperkt (**max. 2000 – 2500 mg kalium per dag!**). We streven naar een **bloedwaarde van kalium tussen 3,4 en 4,5 mmol/l**.

TIPS

- Schil aardappelen de dag voordien, snij ze in kleine stukken en laat ze een nacht in water staan. Kook ze gaar in veel vers, ongezoeten water. Tweemaal koken vermindert het kaliumgehalte met meer dan de helft. Aardappelen in de schil gekookt, verliezen praktisch geen kalium!
- Kook aardappelen en groenten in een ruime hoeveelheid water. Bij het koken gaat een deel van het kalium over in het kookvocht. Gebruik daarom nooit het kookvocht als basis voor sauzen.
- Vermijd koken in microgolf, stoomoven, snelkookpan, oven, wokpan, stoomzakje, papillot en tajine. Deze kooktechnieken kunnen enkel gebruikt worden voor het opwarmen van reeds gekookte aardappelen en groenten.
- Let op met rauwe groenten; ze bevatten meer kalium dan gekookte groenten. Gebruik daarom slechts een halve portie rauwkost 1 tot 2 keer per week.
- Gebruik maximum 1 keer per 14 dagen een kleine portie frieten. Schil de aardappelen de dag voordien, snij ze in frieten en laat deze een nacht in water staan. Eventueel kunt u ze 3 minuten blancheren in kokend ongezoeten water.
- Vervang aardappelen af en toe door een kleine portie deegwaren, witte rijst of couscous. Eénpansgerechten zoals hutsepot, Gentse waterzooi en ragout worden best bereid zonder aardappelen en dan apart geserveerd.

- Vervang tomatenpuree door verse tomaten bij het bereiden van tomatensaus (bv. Osso Bucco, bolognaisesaus,...). Deze saus vervangt dan wel de groenten.
- Vervang vers fruit regelmatig door ingelegd fruit (op eigen sap), wat de helft minder kalium bevat. Het sap van ingelegd fruit mag niet gebruikt worden.
- Zoutarme producten en dieetzout bevatten veel kalium. In deze producten wordt natrium vervangen door kalium.
- Thee bevat minder kalium dan koffie.
- Drink geen soep!
- Let op met voedingsmiddelen die verrijkt zijn met mineralen; deze kunnen veel kalium bevatten.

Gebruik van kaliumbinders in poedervorm

Het poeder dient samen met voeding ingenomen te worden, het poeder bindt met de kalium uit de voeding in de darm en gaat via de stoelgang het lichaam verlaten.

Het poeder lost goed op in water of kan gemengd worden met voeding. Het mengt goed in gerechten met bloem (bijvoorbeeld cake). Maar minder goed in producten met olie of ei. Het poeder mag worden verhit.

Toegevoegde kalium op de verpakking van voedingsmiddelen wordt aangeduid met kaliumzout, kaliumchloride (KCl) of E50.

Kaliumbinders dienen ingenomen te worden bij een kaliumrijke maaltijd of tussendoortje.

Voedingsmiddelen rijk aan kalium maar beperkt te gebruiken!

Aardappelen, groenten en fruit zijn onmisbaar in een gezonde voeding. Ze bevatten zeer veel vitamines maar ook mineralen zoals kalium. Door een juiste keuze, portiegrootte en bereidingswijze zijn ze geschikt om in het dialysedieet in te passen.

Aanbevolen maximale inname van aardappelen, groenten en fruit per dag:

- max. 150 g aardappelen per dag (3 stuks ter grootte van een ei) of 100 g gekookte witte rijst, deegwaren of couscous
- max. 150 g vers fruit per dag
- max. 150 g gekookte groenten per dag

Melk en melkproducten (yoghurt, pudding, pap, melk, karnemelk) bevatten ook veel kalium en worden daarom beter beperkt tot 250 ml per dag. Bij aanhoudend verhoogd kalium kan het zijn dat de hoeveelheid melk en melkproducten verlaagd zal worden tot 125 ml per dag. Sojaproducten bevatten veel minder kalium en kunnen eventueel ter vervanging van melk en melkproducten gebruikt worden.

Voedingsmiddelen zéér rijk aan kalium: te mijden!

Brood en graanproducten

- volkorenproducten (volkorenbrood, volkorendeegwaren, volkorenrijst, zemelen...)
- muesli, volkorenontbijtgranen en ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade, havermout
- volkorenkoeken, rozijnenbrood, rijstwafels

Aardappelen

- aardappelen in de schil
- diepvriesfrietten, frietten van de frituur
- chips

Groenten en peulvruchten

- verse groenten: champignons, spinazie, postelein, spruiten, venkel, bleekselder, knolselder, maïs, artisjok, avocado, koolrabi, pastinaak, rammenas, rode biet
- peulvruchten: alle gedroogde bonen, split- en kikkererwten, linzen...
- zeewier (7600 mg K per 100g!)
- tomatenpuree, tomatenketchup

Fruit

- vers fruit: banaan, kiwi, rabarber, meloen (cavaillon), aardbei, rode bes, witte bes, abrikoos, passievrucht, sterfruit (gevaarlijk in combinatie met bepaalde medicatie)
- gedroogd fruit: rozijnen, dadels, vijgen, pruimen

Noten en zaden

- alle noten, ook verwerkt in marsepein of frangipane (amandelen), studentenhaver
- zaden en pitten
- lijnzaad

Drank

- sterke koffie (espresso, filters, oploskoffie), granenkoffie, chicorei
- alle fruitsappen

- alle groentesappen (bv. tomatensap, wortelsap, bietensap)
- sportdranken en energiedranken
- soep

Diversen

- alle producten op basis van cacao (chocolade, chocopasta, chocolademelk, chocoladepudding, chocoladekoekjes, pralines...)
- appel- en perensiroop
- vitaminen- en mineralenpreparaten

4

Fosfor

Bij sommige dialysepatiënten of patiënten met ernstig chronisch nierlijden ziet men een chronisch **verhoogd** fosforgehalte in het bloed. Dit kan leiden tot **calcium-fosforneerslag** in slagaders, gewrichten, weke weefsels en organen. Op lange termijn kan dit gevolgen hebben: botontkalking, aderverkalking, gewrichtspijnen, rode ogen en jeuk. Daarom is het belangrijk het **calcium-fosforproduct** in het bloed **lager dan 55** te houden en de **fosforspiegel tussen 0,77 en 1,45 mmol/l**.

Indien een fosfaatbinder genomen wordt, is het toch nog zeer belangrijk de inname van fosfor via de voeding te beperken. De **fosforinname** via de **voeding** mag **max. 1200 mg** per dag zijn. Fosfor komt voor in de meeste eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals kaas, melkproducten, vlees, vis en ei. Bovendien worden fosforzuur (E338) en fosforzouten (E339, E340, E341, E343, E442, E450, E451, E452, E541, E1410, E1412, E1413, E1414, E1442) dikwijls door de industrie aan de voeding toegevoegd om de houdbaarheid, de smaak en het uitzicht te verbeteren. Op de verpakking van voedingsmiddelen wordt fosfor aangeduid met **P (= phosphor)**

Tips voeding

- Bereid de puree zonder eierdooier.
- Let op met bereide vleesgerechten waarin kaas is verwerkt zoals: cordon bleu, orloff, kaashamburger, pizza, lasagne, croque monsieur,...
- Bereid kaassaus eventueel met een kleine hoeveelheid Boursin light, mozzarella light of ricotta i.p.v. Emmentaler of Gruyère.
- Kaasschotel, kaasfondue, raclette en kaaskroketten zijn eveneens af te raden!
- Beperk de portie vlees (max. 150 g) of vis (max. 125 g) bij de warme maaltijd.
- Beperk de portie toespis (vlees, kaas, vis) tot 50 g bij de broodmaaltijd 1 x per dag.
- Beperk de hoeveelheid melkproducten tot 250 ml/dag, tenzij anders voorgeschreven door arts of diëtist.

Tips fosformedicatie

- Neem de fosfaatbinder in tijdens of vlak na de maaltijd; deze komt samen met het voedsel in de darm terecht waar de fosfaatbinder zich bindt aan een deel van de fosfor uit de voeding en zo het lichaam via de stoelgang kan verlaten.
- Fosfaatbinders moeten ingenomen worden bij een fosforrijke maaltijd (met vlees, vis of kaas) of bij fosforrijke tussendoortjes, ook deze gezoet met zoetstof (bv. yoghurt, pudding, roomijs, koek en gebak). Het heeft geen zin om fosformedicatie in te nemen bij een maaltijd die geen fosfor bevat.
- Vergeet niet uw fosformedicatie in te nemen als je op restaurant gaat of aan de dialyse eet. Het heeft geen zin om een uur na de maaltijd nog de vergeten fosformedicatie in te nemen.

Voedingsmiddelen zeer rijk aan fosfor: te mijden!

Brood en graanproducten

- volkorenproducten: volkorenbrood, volkorendeegwaren, volkorenrijst, zemelen...
- volkorenkoeken, rozijnenbrood, rijstwafels
- muesli, volkorenontbijtgranen en ontbijtgranen met gedroogde vruchten, noten of chocolade, havermout

Groenten en peulvruchten

- verse groenten: champignons, groene kool, spruitjes, maïs, artisjok
- peulvruchten: alle gedroogde bonen, split- en kikkererwten, linzen...

Fruit

- gedroogd fruit: rozijnen, dadels, vijgen...

Noten en zaden

- alle noten, ook verwerkt in marsepein of frangipane (amandelen), studentenhaver
- zaden en pitten
- lijnzaad

Vlees, vis en ei

- vlees: orgaanvlees (lever, nier, hersenen) duif, patrijs, fazant, gans
- vis: garnalen, mosselen, sardienen, koolvis, haring, surimi (=imitatiekrab)
- ei: eidooier
- meer dan 2 eieren per week
- bereidingen met eieren !! (tiramisu, advocaat, Hollandse saus, béarnaisesaus, flan, sabayon,...)

Diversen

- cacaohoudende producten: chocolade, pralines, chocopasta, cacaopoeder, chocolademelk, chocoladepudding, chocoladekoeken
- cola, tonic, Bitter Lemon en eveneens de lightsoorten
- biersoorten van hoge gisting (Abdijbier, Trappist, Kriek, Geuze)
- sportdranken en energiedranken
- vitaminen- en mineralenpreparaten

Kaas

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Fosfor lager dan 300 mg/100g	Fosfor hoger dan 300 mg/100g
Magere verse kaas: magere verse platte kaas, cottage cheese, Chavroux, Philadelphia light, ricotta, Saint-Moret light, mozzarella light, Boursin light, Tartare light...	Alle smeer- en smeltkazen, ook de lichtsoorten!
Zachte magere kaas: Camembert light, Chamoisid'or light, Cambozola light, Suprême desDucs light... Zachte magere geitenkaas	Zachte kaas: Brie, Chaumes, Chimay, Maredsous, Port-Salut, Petrus, Rambol, Reblochon... Schimmelkaas: Roquefort, Cambozola... Harde kaas: Gouda, Gruyère, Emmentaler, Leerdammer, Oud-Brugge, Parmezaan, Raclette, Cheddar, Passendale...

De voorkeur gaat uit naar magere kazen, omwille van het vetgehalte! Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid met een cijfer en een plusteken (bv. 20+). Dit betekent dat het percentage vet aangeduid wordt per 100 g droge stof en niet per 100 g kaas! Om het benaderde vetgehalte per 100 g kaas te kennen, deel je het cijfer vóór het plusteken door 2 (bv. 20+ kaas bevat ongeveer 10 g vet per 100 g kaas).

Gebruik max. 30 - 50 g kaas bij de broodmaaltijd 1 x per dag! Bij een aanhoudend hoog fosforgehalte in het bloed, kan het aan te raden zijn om de kaas volledig weg te laten.

5

Diabetes

Doel van de behandeling

De behandeling van diabetes is erop gericht om het bloedsuikergehalte (glycemie) zo normaal mogelijk te houden. Om dit te bereiken, dienen we steeds te streven naar:

- een aangepaste, evenwichtige voeding (regelmaat is heel belangrijk!)
- een gezond lichaamsgewicht
- het vermijden van complicaties

Een goede regulatie wordt bereikt door een optimaal evenwicht tussen een **aangepaste voeding**, de hoeveelheid **insuline** en voldoende **lichaamsbeweging**.

Beweging

Een actieve levensstijl is voor iedereen gezond. De aanbeveling luidt om minstens 30 minuten per dag matige fysieke activiteit in te lassen. Dit zorgt voor een betere lichamelijke en geestelijke conditie. Met een matig fysieke inspanning wordt bedoeld dat je iets sneller en iets dieper gaat ademen dan normaal. Voorbeelden van dergelijke activiteiten zijn: fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen... Dagelijks iets doen van beweging is voordeliger dan een keer per week intensief te sporten.

Beweging heeft een gunstig effect op:

- de bloeddruk
- de botdichtheid (stevige botten)
- het lichaamsgewicht
- het risico op hart- en vaatziekten

Lichaamsbeweging heeft extra positieve effecten voor mensen met diabetes.

Het zorgt voor:

- lagere waarden van de bloedglucose
- een betere werking van de insuline
- extra stimulatie van de bloedsomloop

Belangrijke elementen in een diabetesvoeding

Koolhydraten

Koolhydraten is 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 en 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 aan frisdranken, confituur, snoep, gebak, koekjes, ijs, pudding, yoghurt...

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstof voor het lichaam. In een evenwichtige diabetesvoeding is er speciale aandacht voor de hoeveelheid, de soort en de verdeling van de koolhydraten over de dag.

Hoeveelheid koolhydraten

Alle koolhydraten die uit de voeding worden opgenomen, worden tijdens de vertering omgezet in enkelvoudige suikers, hoofdzakelijk **glucose**, die via de bloedbaan naar de lever en de spiercellen worden getransporteerd.

De hoeveelheid koolhydraten nodig voor het lichaam wordt individueel bepaald, afhankelijk van de energiebehoefte (50 tot 55 procent van de totale energie wordt geleverd door koolhydraten). Hoeveel energie je precies nodig hebt, hangt af van de leeftijd, het geslacht, de lengte en de lichamelijke activiteit.

Soorten koolhydraten

Trage koolhydraten

worden traag opgenomen in het bloed. Ze veroorzaken dus een langzame stijging van de bloedglucose. Deze koolhydraten zijn belangrijk voor het leveren van energie, vitaminen, mineralen en vezels. Belangrijke bronnen hiervan zijn bruin brood, aardappelen, groenten en fruit.

Snelle koolhydraten

veroorzaken een snelle stijging van de bloedglucose 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, fruitsap... Deze suikerrijke producten worden dus beter vermeden.

Bij een goede diabetesregulatie kan een beperkte hoeveelheid suiker aanvaardbaar zijn. Door grote individuele verschillen is het beter om dit eerst te bespreken met uw arts en/of diëtist(e).

Verdeling koolhydraten

Een gezonde voeding schrijft voor om drie maal per dag een hoofdmaaltijd te eten, namelijk een ontbijt, een middagmaal en een avondmaal. Bij elk van deze maaltijden wordt best een bron van trage koolhydraten ingenomen.

Bij **diabetes zonder** insulinebehandeling komt de koolhydratenverdeling op de tweede plaats. Hier ligt de nadruk op een gezonde voeding, eventueel met de nodige energiebeperking.

Bij **insulineafhankelijke diabetes** is het belangrijk de hoeveelheid koolhydraten regelmatig te verdelen over de dag. Een evenwichtige voeding met drie hoofdmaaltijden die voldoende koolhydraten per maaltijd bevatten, is aanbevolen. Afhankelijk van de insuline kan er gewerkt worden met tussendoortjes die al dan niet koolhydraten bevatten. De insulinetherapie wordt individueel afgestemd op de hoeveelheid koolhydraten binnen het voedingspatroon, telkens rekening houdend met de fysieke activiteit.

Zoetstoffen

Zoetstoffen kunnen gebruikt worden ter vervanging van suiker. Net als suiker hebben zoetstoffen een zoete smaak, maar geen of minder invloed op de glycemie. Vaak worden in voedingsmiddelen een combinatie van meerdere zoetstoffen gebruikt. Sommige voedingsmiddelen worden gezoet met een mengeling van zoetstoffen en gewone suiker (glucose), bekijk steeds de samenstelling van het product op de verpakking.

Ook voedingsmiddelen ‘zonder toegevoegde suikers’, ‘gezoet met’ en ‘suikervrije’ voedingsmiddelen kunnen nog steeds de glycemie verhogen door de aanwezigheid van koolhydraten zoals fructose, lactose en/ of zetmeel. Bespreek dit met de diëtist(e).

Er bestaan verschillende soorten zoetstoffen, met telkens specifieke eigenschappen. Bij de beoordeling van zoetstoffen zijn volgende aspecten belangrijk:

- veiligheid en gezondheid
- invloed op de glycemie
- energetische waarde
- zoetkracht
- smaak
- andere fysische eigenschappen: hittebestendigheid, textuur, stabiliteit in zuur milieu...

Veiligheid en gezondheidsrisico's zijn prioritair. Daarnaast is de invloed op de glycemie voor diabetici van groot belang. Sommige suikervervangers kunnen nog steeds een invloed hebben op de glycemie, terwijl andere helemaal niet. Ook de energetische waarde verschilt afhankelijk van de soort zoetstof. Enerzijds bestaan er soorten die nauwelijks of geen energie (calorieën) aanbrenge(n) en anderzijds soorten die wel energie leveren. De zoetkracht wordt steeds vergeleken met deze van gewone suiker, waarbij de zoetkracht van de suiker gelijkgesteld wordt met 1.

Natuurlijke zoetstoffen

De zoetkracht van natuurlijke zoetstoffen kan sterk uiteen lopen. Toch leveren deze suikersoorten wel dezelfde hoeveelheid energie, namelijk 4kcal/g. Daarenboven hebben deze stoffen invloed op de bloedglucosespiegel waardoor bij inname van insuline is vereist.

Voorbeelden van natuurlijke zoetstoffen zijn: suiker (sucrose / sacharose), glucose, fructose, lactose, maltodextrine, stropen, honing...

Intensieve zoetstoffen

Deze zoetstoffen hebben een zoetkracht die beduidend hoger ligt dan die van gewone suiker waardoor er, om een zoete smaak te bekomen, een kleinere portie nodig zal zijn. Daarenboven hebben deze zoetstoffen geen invloed op de glycemie en leveren een te verwaarlozen hoeveelheid energie. Deze zoetstoffen zijn meestal hitteresistent, behalve aspartaam en advantaam.

Voorbeelden van intensieve zoetstoffen zijn: aspartaam, acesulfaam K, sacharine, sucralose, cyclamaat en stevia.

Extensieve zoetstoffen

Deze zoetstoffen hebben een iets lagere zoetkracht dan die van gewone suiker. In tegenstelling tot de intensieve zoetstoffen leveren ze wel nog energie. De calorieaanbreng is meestal wel lager dan deze van gewone suiker. Bovendien hebben extensieve zoetstoffen een matige invloed op de bloedglucose. Ze worden vaak gebruikt in combinatie met de energievrije zoetstoffen. Bij overmatig gebruik kunnen darmproblemen optreden, voornamelijk winderigheid.

De meest gebruikte extensieve zoetstoffen zijn polyolen, ook wel suikeralcoholen genoemd. Deze stoffen worden verkregen door een chemische bewerking van gewone suikers. Sommige polyolen komen van nature voor in sommige groenten en fruit. Voorbeelden van extensieve zoetstoffen zijn: sorbitol, mannitol, maltitol, isomaltitol, lactitol, xylitol en erythritol.

Andere bulkstoffen

Tagatose is een natuurlijk zoetmiddel dat chemisch verkregen wordt uit lactose. De zoetkracht is bijna zo groot als die van gewone suiker, maar deze zoetstof brengt minder dan de helft van de calorieën aan, namelijk 1,5 kcal / g. Tagatose is een ideale zoetstof om te bakken dankzij de hitteresistente eigenschap.

Deze tafelzoetstof is verkrijgbaar onder de naam Tagatose®.

Vezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare, plantaardige stoffen. Ze kunnen zorgen voor een goede darmwerking, een vlugger gevoel van verzadiging of ze hebben een regulerende werking op het suikermetabolisme en de vetstofwisseling.

Ondanks de gunstige invloed van vezelrijke voedingsmiddelen op de stoelgang en de glycemieregeling, zijn vezels toch af te raden wegens het hoge kalium- en fosforgehalte.

Vermijd constipatie door:

- voldoende vetstof op brood en bij de bereidingen te gebruiken.
- een lepel olie op de nuchtere maag in te nemen.

Eiwitten

Het zijn voedingsstoffen die een opbouwende en herstellende functie hebben. Doorgaans bevat onze voeding eerder teveel dan te weinig eiwitten, wat een overbelasting kan vormen voor de nieren. Bovendien bevatten de meeste eiwitrijke voedingsmiddelen veel fosfor.

We onderscheiden dierlijke en plantaardige eiwitten. **Dierlijke eiwitten** komen voor in melkproducten, vlees, vis en eieren. Deze producten zijn ook een belangrijke bron van verzadigde vetzuren, daarom worden beter magere producten gekozen.

Een belangrijke uitzondering is vis. Vis is rijk aan onverzadigde

vetzuren. Daarom wordt aangeraden om vlees minstens 2 maal per week te vervangen door toegelaten vissoorten.

Plantaardige eiwitten vinden we in graanproducten, peulvruchten, vegetarische vleesvervangers en sojaproducten.

Vetten

Vetten zijn de tweede soort brandstof voor het lichaam. Ze leveren meer dan het dubbele aan energie dan de koolhydraten. Hier wordt de voorkeur gegeven aan de onverzadigde vetten en moeten verzadigde vetten zo veel als mogelijk vermeden worden.

Vetten krijgen extra aandacht in een diabetesvoeding door hun invloed op hart- en vaatziekten, een aandoening waarvoor je als diabetespatiënt een verhoogd risico hebt. Voor diabetici is het van belang zowel kwantitatief als kwalitatief de vetten te beoordelen. Dit betekent rekening houden met de hoeveelheden maar ook met de samenstelling en de verhouding van vetten.

Vetten zijn energieleverende stoffen, bestaande uit ‘goede’ vetzuren (onverzadigde vetzuren) en ‘slechte’ vetzuren (verzadigde vetzuren).

Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetzuren kunnen worden onderverdeeld in meervoudige (MOV) en enkelvoudige (EOV) onverzadigde vetzuren. Beiden hebben een gunstig effect op de bloedlipiden. Enkelvoudige onverzadigde vetzuren zorgen voor een betere verhouding tussen de goede HDL en de slechte LDL-cholesterol. Een belangrijke bron hiervan is olijfolie.

De groep van meervoudige onverzadigde vetzuren is onder te verdelen in 2 groepen van essentiële vetzuren, namelijk de omega- 6 en omega- 3 vetzuren. Het woord ‘essentieel’ betekent dat de vetzuren niet door het lichaam kunnen worden aangemaakt en dus uit de voeding moeten worden gehaald.

Omega- 6 wordt voldoende via de voeding opgenomen onder de vorm van linolzuur.

Omega-3 komt minder voor in de Westerse voeding. Belangrijke bronnen van α -linoleenzuur zijn lijnzaadolie, koolzaadolie, walnootolie en sojaolie. Uit α -linoleenzuur wordt in het lichaam EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur) gevormd. Daar deze omzetting soms moeizaam verloopt, wordt aanbevolen deze vetzuren zoveel mogelijk uit de voeding te halen. Vette vis is hiervan de belangrijkste bron.

Voor het goed functioneren van het lichaam is een evenwichtige verhouding tussen omega-6/omega-3 van 5/1 nodig

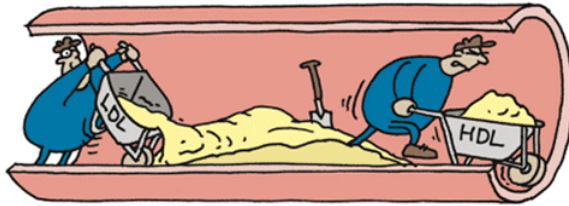
Verzadigde vetten

Verzadigde vetten zijn meestal van dierlijke oorsprong en verhogen het gevaar op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten, dit door hun nadelige invloed op de bloedlipiden. De inname wordt dus best zo laag mogelijk gehouden. Voorbeelden van producten rijk aan deze vetten zijn volle melk en melkproducten, kaas, vette vleessoorten en boter. Het blijft wel belangrijk dat bovenstaande voedingsmiddelen worden ingenomen, maar kies voor de magere soorten.

In tegenstelling tot de onverzadigde vetzuren, verhogen de verzadigde vetzuren het slechte LDL-cholesterol. Het zal dus van belang zijn het gehalte aan verzadigde vetzuren in de voeding zo laag mogelijk te houden. Naast verzadigde vetzuren zijn transvetzuren eveneens schadelijke vetten. Transvetzuren zijn voornamelijk terug te vinden in geharde margarines, gebak, gehard frituurvet en frituurgerechten. Let dus op bij het aankopen van margarines op het transvetzuurgehalte ($<1\text{g}/100\text{g}$) en beperk gebak en gefrituurde producten. Toch zal het belangrijk zijn voldoende vetten in te nemen. Beperk het gebruik van verzadigde vetten en vervang deze zoveel als mogelijk door de onverzadigde vetten. Let wel op, beiden brengen energie aan!

Cholesterol

Er bestaan twee soorten cholesterol, namelijk een goede (HDL) en slechte (LDL) cholesterol. LDL- cholesterol is de ophopende / klevende cholesterol en HDL heeft als taak het vet terug uit de bloedvaten te halen.



Tekening: Auke Herrema

Het gevolg van LDL- cholesterol is duidelijk, namelijk het dichtslibben van de vaatwanden met als gevolg onvoldoende bloedvoorziening voor bepaalde organen. HDL- cholesterol daarentegen vervoert het vet vanuit het bloedvat naar de lever en heeft daarom een beschermende functie.

VUISTREGEL

LDL moet laag zijn
HDL moet hoog zijn

STREEFWAARDEN bij diabetes

Totaal cholesterol kleiner dan 175 mg/dl
LDL cholesterol kleiner dan 115 mg/dl
HDL cholesterol groter dan 40 mg/dl
Triglyceriden kleiner dan 180 mg/dl

Hypoglycemie

Hypoglycemie betekent een glycemiewaarde lager dan 60mg/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
- beverig gevoel
- duizeligheid
- bleekheid
- moeheid
- honger
- hoofdpijn
- slecht zien

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

Alcohol en hypoglycemie

Het is belangrijk te vermelden dat alcohol bij iedereen de bloedsuiker verlaagt. Bij diabetici kan alcoholgebruik (voornamelijk op een bijna lege maag) een gevaarlijke hypoglycemie veroorzaken. Alcohol wordt best gedronken bij een maaltijd of bij een koolhydraatrijke snack om laattijdige hypo's achteraf te vermijden.

Hoe een hypoglycemie oplossen?

De eerste verschijnselen van een hypo kunnen reeds vlug verdwijnen bij inname van 15 g snelwerkende suikers.

Voorbeelden van 15 g snelwerkende suikers zijn:

- 3 klontjes suiker (5 g) of 5 klontjes druivensuiker (3 g)
- flesje van 200 ml Sprite (**GEEN COLA!**)
- 1 zakje hypo-fit gel

Bij vochtbeperking is het aan te raden de hypo-fit gel te gebruiken i.p.v. het flesje Sprite. Voor een goede werking van de gel, moet deze worden opgenomen via het mondslijmvlies! Laat de gel dus wat inwerken in de mond vooraleer deze door te slikken.

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:

- 30 g bruin brood met toegelaten toespis
- 150 ml magere light fruityoghurt of 250 ml ongesuikerde magere yoghurt
- 1 droge koek (geen chocolade of marsepein of frangipanne of vezelrijke koeken)

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

Uitzondering

Als de hypoglycemie juist vóór 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).

Indien de glycemie vóór het slapen tussen 60 en 90 mg/dl staat, neemt u best 1 traagwerkende koolhydraatportie (zie de voorbeelden hierboven).

6

Voedingsmiddelenlijst

In het dialysedieet voor diabetespatiënten zijn er voedingsmiddelen die u in beperkte mate mag eten en andere die je toch beter vermijdt.

Daarom hebben we de voedingsmiddelen onderverdeeld in 2 kolommen: toegelaten en te mijden.

Graanproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Zoutarm wit of licht bruin brood, zoutarm stokbrood, zoutarme pistolets, zoutarme ongesuikerde sandwiches Zoutarm geroosterd wit of bruin brood Zoutarme beschuit, zoutarme cracotten Paneermeel bereid van geplet zoutarm brood of zoutarme beschuit	Alle broodsoorten met zout, koekenbrood, melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood, boterkoek, croissant, gesuikerde sandwiches, eierkoek, volkorenbrood, meergranenbrood, gewoon stokbrood of pistolets, speltbrood Gewone beschuit, cracotten, knäckebröt Rijstwafel, rice crispies Gewoon paneermeel Volkorenontbijtgranen, cornflakes, muesli

Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<p>max. 150 g per dag! Gekookte aardappelen zonder zout, puree van magere of halfvolle melk (zonder zout, zonder eidooier)</p> <p>Frietten bereid in olie en zonder zout (max. 1 keer per 14 dagen)</p> <p>Witte rijst, witte deegwaren Couscous, quinoa zonder zout bereid</p> <p>Bloem, maïszetmeel, aardappelzetmeel, griesmeel, boekweitmeel, vanillebloem Zelfrijzende bloem, bakpoeder</p>	<p>Kant-en-klare aardappelbereidingen, aardappelen in de schil, aardappelen bereid met zout Alle soorten kroketten, rösti Diepvriesfrietten, frietten van de frituur Chips, aperitiefhapjes</p> <p>Volkorenrijst en -deegwaren Volkorencouscous of -quinoa Kant-en-klare rijst en deegwaren</p> <p>Tapioca, vermicelli, havermout, tarwezemelen, tarwekiemen Lijnzaad, zaden en pitten</p>

Zoetigheid

Niet alle dieetproducten zijn geschikt voor diabetespatiënten. Vele van deze producten zijn gesuikerd met vervangsuikers (fructose, glucose, sorbitol) die wel invloed hebben op de glycemie en vele zijn ook vetrijk.

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Kunstmatige zoetmiddelen op basis van cyclamaat,	Sorbitol, fructose, glucose Dieetproducten op basis van glucose, fructose, sorbitol (Bv. koekjes, chocolade...) Witte en bruine suiker, kandisuiker, rietsuiker, bloemsuiker... Gebak, koekjes, marsepein, frangipane... Chocolademousse Gewone confituur of gelei Alle producten op basis van cacao (chocopasta, chocolade, hagelslag...) Stroop, appel- en perensiroop, honing Pralines, drop, nougat, popcorn Gewone peperkoek Speculaaspasta, pindakaas

Fruit

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<p>max. 150 g per dag! Vers fruit (uitgezonderd de verboden soorten)</p> <p>Ingelegd fruit op water of op eigen sap</p>	<p>Banaan, kiwi, meloen (Cavaillon), kersen, rabarber, druiven, verse vijgen, lychee, passievrucht, mango, aardbei, rode bes, witte bes, abrikoos, sterfruit</p> <p>Ingelegd fruit op siroop Gedroogd fruit (pruimen, abrikozen, dadels, vijgen, rozijnen), gekonfijt fruit</p> <p>Alle noten, olijven</p>

Groenten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<p>Max. 150 g per dag! Gekookte groenten bereid zonder zout (uitgezonderd de verboden soorten)</p> <p>Onbereide diepvriesgroenten Zoutarme groenten uit blik of glas</p> <p>½ portie rauwe groenten (2 keer per week)</p>	<p>Spinazie, spruitjes, artisjok, champignons, postelein, bleekselder, avocado, maïs, pastinaak, rammenas, koolrabi, venkel, sojabonen, groene kool, rode biet, zuurkool</p> <p>Zeewier (7600mg K en 3043mg Na/100 g)</p> <p>Bereide diepvriesgroenten Gewone groenten uit blik of glas Groenten in zoetzuur Gedroogde peulvruchten (bv. witte bonen, linzen...)</p>

Zuivelproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<p>Sojadrink (bio),sojaroom, magere of halfvolle melk, karnemelk, karnemelkpap zonder suiker...</p>	<p>Volle melk, gesuikerde karnemelk of pap, koffieroom, room, slagroom,chocomelk, cacaomelk</p>
<p>Magere witte yoghurt, magere fruityoghurt met zoetstof, sojayoghurt natuur ongesuikerd</p>	<p>Volle yoghurt, gesuikerde yoghurt en fruityoghurt, gesuikerde sojayoghurt</p>
<p>Pudding van magere of halfvolle melk met kunstmatig zoetmiddel</p>	<p>Kant-en-klare sojadesserts, sojadrink met een smaakje Kant-en-klare pudding, chocoladepudding</p>
<p>Magere plattekaas zonder suiker, magere zachte kaas, magere zachte geitenkaas, verse magere (kruiden)kaas...</p>	<p>Volle platte kaas, gesuikerde platte kaas met of zonder fruit, alle smeer-, smelt- en schimmelkazen, alle harde kazen, bepaalde zacht kazen (zie lijst)</p>
<p>Suikervrij schepijs (geen chocolade!)</p>	<p>Roomijs, consumptie-ijs, yoghurtijs, sorbet, soja-ijs</p>
<p>Max . 2 eieren per week</p>	<p>Meer dan 2 eieren per week Bereidingen met eieren (tiramisu, flan, sabayon, advocaat, Hollandse saus, béarnaisesaus...)</p>

Vlees, vis en eieren

TOEGELATEN	TE MIJDEN
Mager vers vlees van rund, paard, kalf, varken, lam, struisvogel, konijn, kip, kalkoen, eend (zonder vel)	Alle bereide vleessoorten: Worst, blinde vink, schnitzel, vogelnestje, spek, cordon bleu, hamburger,
Wild (uitz. de verboden soorten)	orloff, Zwitserse schijf, kaashamburger... Patrijs, fazant, duif, gans
Onbereid diepvriesvlees Zelfbereide magere vleeswaren: gebrad, rosbief, kalkoenroulade, koude kip, runds- en kalfstong...	Orgaanvlees (lever, nier, hersenen, hart, zwezerik) Bereid diepvriesvlees Alle gewone vleeswaren: kippenham, kalkoenham, paté, blaasham, achterham, salami, breughelkop...
Zoutarme magere vleeswaren Zelfbereide vleessalade	Alle worstsoorten, corned beef...
Quorn, tofu (gehakt, blokjes, stukjes)	Alle vleesconserven Gewone vleessalade Gepaneerde vleesvervangers, seitan, tempeh
Alle toegelaten verse vis en onbereide diepvriesvis Schaal- en schelpdieren: met mate: krab, kreeft, scampi, sint-jacoboesters	Alle bereide verse vis en diepvriesvis, Koolvis, sardienen, gepaneerde vis Garnalen, mosselen, oesters, wulken, surimi (=imitatiekrab)
Zoutarme visconserven	Gerookte of gepekeld vis: rolmops, ansjovis, sprot, zalm, heilbot, makreel, maatjes, haring, forel, paling
Zelfbereide vissalade zonder zout	Gewone visconserven Gewone vissalade

Vetstoffen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<p>Koelkastsmeerbare margarine en minarine zonder zout (met minder dan 1/3 verzadigde vetzuren)</p> <p>Vloeibare en zachte bak- en braadvetten zonder zout (met minder dan 1/3 verzadigde vetzuren)</p>	<p>Gezouten en ongezouten boter, reuzel</p> <p>margarine, minarine, bak- en braadvetten (met meer dan 1/3 verzadigde vetzuren)</p>
<p>Alle oliesoorten</p> <p>Frituurolie</p>	<p>Kokosolie, palmolie</p> <p>Kokosvet, palmvet, frituurvet</p>
<p>Zelfbereide mayonaise zonder zout, dressing zonder zout, vinaigrette zonder zout, Zelfbereide slasaus op basis van magere yoghurt of magere platte kaas zonder zout</p>	<p>Gewone mayonaise, gewone dressing, gewone vinaigrette</p> <p>Gewone slasaus</p>
<p>Saus met vetarme bouillon of magere melk zonder zout, ontvette jus van mager vlees</p>	<p>Kant-en-klare sausen, sauspoeders</p> <p>Vette sausen bereid met boter, room, volle melk of vette bouillon en zout</p>

Kruiden en specerijen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<p>Specerijen: peper, paprika, curry, kaneel, look, muskaatnoot, saffraan, vanille...</p> <p>alle verse en gedroogde tuinkruiden : bies-look, kervel, peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, laurier...</p> <p>Met mate: mosterd, pickles</p>	<p>Alle gemengde kruiden met zout,: spaghettikruiden, kipkruiden, barbecuekruiden, herbamarekruiden</p> <p>Zout, zeezout, selderijzout, dieetzout (kaliumchloride)</p> <p>Zoutarme dieetproducten</p> <p>Tomatenpuree, tomatenketchup, tabasco Sojasaus (Na en K!), Worchestersaus, Oosterse vis- en oestersaus</p>

Drank

TOEGELATEN	TE MIJDEN
<p>Mineraalwater, spuitwater (bij voorkeur minder dan 50 mg Na per liter)</p> <p>Light of zerofrisdranken, uitz. de verboden soorten (max.1 liter per dag)</p> <p>Koffie, thee</p> <p>Alcoholische dranken: indien toegelaten door de dokter</p> <p>Vetarme bouillonblokjes met minder zout</p>	<p>Spuitwater met hoog zoutgehalte: Bv.Vichy, Badoit, Schweppes Soda, Tönisteiner, Gerolsteiner</p> <p>Sport- en energiedranken, smoothies</p> <p>Alle fruit- en groentesappen, tomatensap</p> <p>Cola, tonic, bitter lemon (ook light of zero !)</p> <p>Oploskoffie, filterkoffie, granenkoffie, espresso, chicorei</p> <p>Likeur, cognac, aperitief, wijn, bier van hoge gisting (Abdijbier, Trappist, Kriek, Geuze...)</p> <p>Verse soep of bouillon, soep uit blik of pakje Gewone bouillonpoeder of -blokjes</p>

7 Schema vochtbeperking

VOCHTBEPERKING:ml

Ontbijt: ml

.....ml koffie of thee

.....ml melk of melkdranken

.....ml water

Middag: ml

.....ml water

Avond: ml

.....ml koffie of thee

.....ml melk of melkdranken

.....ml water

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