

Diabetes en voeding

Je suikerspiegel onder controle houden, begint bij een gezonde en evenwichtige voeding. Hoewel de aanbeveling om evenwichtig te eten natuurlijk voor iedereen geldt, geldt dit zeker voor patiënten met diabetes. Naast aandacht voor de hoeveelheid ingenomen koolhydraten (suikers) en vetten, is er extra aandacht nodig voor het type koolhydraten en soort vetten.

Daarnaast is het ook belangrijk dat de voeding niet meer energie aanbrengt dan je nodig hebt, zo hou je je gewicht onder controle en stabiliseer je je suikerspiegel.

Koolhydraten

Onder koolhydraten verstaan we niet enkel de typisch zoete suikers maar ook zetmeel en voedingsvezels. Ze zijn belangrijk als energiebron. Wanneer ons lichaam ze omzet tot glucose, beïnvloeden ze de hoeveelheid suiker in het bloed.

‘Goede koolhydraten’ zoals volkoren brood, volkoren pasta, bruine rijst,.. genieten de voorkeur. Ook groenten, fruit en peulvruchten zijn een bron van ‘goede koolhydraten’. Al deze voedingsmiddelen zijn rijk aan vezels en bevatten vitamines en mineralen.

Typisch voor ‘goede’ koolhydraten is hun lage glycemische index. Dit wil zeggen dat ze geen snelle verhoging geven van het suiker in het bloed. Ze doen dit eerder traag en langdurig.

Beperk de inname van snelle suikers en geraffineerde zetmeelbronnen met een hoge glycemische index zoals:

- Wit brood, witte pasta en rijst;
- Gebak, koekjes, chips,... zijn vaak ook een onnodige inname van vetten;
- Graanproducten die arm zijn aan voedingsvezels zoals cornflakes, crispies en andere.



Voeding is zeer belangrijk in de behandeling van diabetes. Zonder aangepaste voeding is het niet mogelijk je diabetes goed onder controle te houden ondanks inname van een geneesmiddel

Vetten

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. We onderscheiden verzadigde en onverzadigde vetzuren. Deze laatste zijn te verkiezen aangezien ze de cholesterol en het risico op hart-en vaatziekten gunstig beïnvloeden.

Gebruik vetten en oliën met mate. Kies voor olijfolie en koolzaadolie, margarines of minarines rijk aan onverzadigde vetzuren.

Verkies mager vlees (kip, kalkoen, kalf, ontvette ham, ...). Vervang 2 tot 3 maal per week vlees door vis. Vette vis (zalm, makreel, haring, sardienen,..) en zeevruchten kan je zonder beperking eten omdat de kwaliteit van hun vetten veel beter is dan deze in vlees.

Geef ook de voorkeur aan magere of halfvolle melkproducten en kazen.

Suikerarme producten?

Vele producten met de benaming ‘geschikt voor diabetes’ of ‘arm aan suiker’ (bv: koekjes, smeerpasta, chocolade, ijsjes,...) kennen wel een laag suikergehalte, maar bevatten dikwijls meer vet dan de klassieke producten. Bovendien beantwoordt de kwaliteit van de vetten niet altijd aan de criteria voor gezonde voeding! Speciale diabetesvoeding nuttigen is dus niet essentieel.

Evenwichtige voeding





Het ideale bord evenwichtige voeding bevat:

- ¼ koolhydraten: aardappelen, rijst, pasta, granen. Liefst volkoren omdat deze de meeste vezels bevatten;
- ¼ vlees, vis, eieren of vleesvervangers (quorn, tofu, seitan) omwille van hun levensnoodzakelijke eiwitten;
- ½ groenten omwille van hun vezels, vitaminen en water.

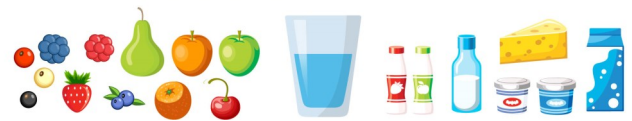
Een ideaal ontbijtbord bevat ¼ granen, ¼ fruit en ½ eiwitbronnen (melkproducten of vlees/ magere charcuterie).

Een dagelijkse portie fruit en melkproducten is aangeraden. Dit eet je 's morgens, als dessert of als tussendoortje:

- 2 porties (2 x 150 g) fruit per dag, liefst vers. Ze vormen een belangrijke bron van vitaminen, mineralen, water en vezels maar ook van enkelvoudige suikers die de suikerspiegel beïnvloeden.
- 2 tot 4 porties mager melkproducten. Ze vormen een bron van calcium en vitamine B. Ze beïnvloeden de suikerspiegel door hun koolhydraten. Sojaproducten, verrijkt met calcium vormen een goed alternatief.

	Glas melk: ± 240 mg / glas (200 ml)
	Yoghurt: ± 180 mg / pot (125 g)
	Snede kaas: ± 300 mg / snede (30 g)
	Portie kaas: ± 240 mg / portie (60 g)

Drink liever water dan fruitsap en gesuikerde dranken. Drink minstens 1,5l water per dag. Koffie, thee of bouillon kunnen water vervangen.



Zeker doen!

- Eet op regelmatige tijdstippen. Gebruik dagelijks 3 hoofdmaaltijden en sla geen enkele maaltijd over.
- Wissel je voeding af, variëer.
- Kook met zo weinig mogelijk vet. Probeer eens te koken met stoom, pochieren in water, papillote, wok,... Gebruik kruiden en aromaten om de gerechten meer smaak te geven. Je hebt dan minder zout nodig.
- Matig het gebruik van zoetstoffen (aspartaam, cyclamaat, saccharine,...) en de producten die deze bevatten.
- Matig je alcoholgebruik. Drink alcohol liefst bij een maaltijd om hypo's te vermijden.
- Bestudeer de etiketten en vraag bij twijfel raad aan uw diëtist(e).
- Aarzel niet om vragen te stellen aan een diëtist(e). Vraag je mutualiteit voor een lijst met erkende diëtisten in de buurt.

i Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker, arts of diëtist!

Stempel apothek