

## Eerste (voedings)hulp bij diabetes mellitus

Wanneer uw bloedglucosewaarden verhoogd zijn, is het belangrijk dat u zich goed laat voorlichten over de gevolgen voor uw voeding. De diëtist kan u uitgebreid informeren over uw dieet. Hieronder krijgt u enige informatie.

### Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus is een aandoening waarbij er problemen zijn bij het op peil houden van het bloedglucosegehalte. Ieder mens heeft glucose(suiker) in het bloed. Glucose dient als brandstof voor het lichaam om bijvoorbeeld te kunnen ademen, bewegen en denken. Bij mensen met diabetes mellitus is het glucosegehalte doorgaans te hoog. Uw voeding heeft een belangrijke invloed op uw bloedglucosegehalte, net als beweging, stress/spanning en overgewicht.

### Koolhydraten:

Glucose wordt gemaakt uit koolhydraten in de voeding:

*Koolhydraten is de verzamelnaam voor:*

1. Vruchtensuiker (fructose): fruit, vruchtensap
2. Suiker (saccharose): zoet beleg, vla, koekje, kristalsuiker, gebak, limonade
3. Melksuiker (lactose): melk, karnemelk, vla, yoghurt, pap
4. Zetmeel: aardappelen, brood, rijst, gebak, deegwaren, peulvruchten

Bij diabetes mellitus is het belangrijk om de koolhydraten regelmatig over de dag te verdelen. Een min of meer vaste hoeveelheid koolhydraten per maaltijd is daarbij het advies.

### De algemene richtlijnen bij diabetes mellitus

- Beperk het gebruik van vet.
- Kies voor producten die onverzadigd vet bevatten in plaats van verzadigd vet.
- Verdeel uw maaltijden goed over de dag. Sla geen maaltijden over.
- Eet regelmatig. Eet in ieder geval 3 hoofdmaaltijden en naar behoefte een kleine tussenmaaltijd.
- Zorg voor een goed gewicht.
- Zorg voor voldoende voedingsvezel.
- Beweeg elke dag minstens een half uur (denk hierbij ook aan wandelen en fietsen)

De diëtist kan u helpen om deze richtlijnen om te zetten in praktische adviezen binnen uw dagmenu.

### Het gebruik van suiker

Vroeger werd gedacht dat een diabeet helemaal geen suiker mocht hebben. Tegenwoordig wordt daar anders over gedacht. Het gebruik van suiker is heel goed mogelijk, mits het door de diëtist is meeberekend in het dieet. Teveel suiker is voor niemand goed, wees er dus zuinig mee. Voeg geen suiker toe aan koffie en thee en gebruik geen frisdrank met suiker. Zoetjes en licht frisdrank zijn goede alternatieven.

Het is niet nodig om speciale producten voor diabetici ("suikervrije" koekjes of gebak) te kopen.

### Ten slotte

U heeft nu een aantal basisadviezen op een rijtje. Hoe de praktische invulling is, zal van persoon tot persoon verschillen. De diëtist kan dit met u in een persoonlijk gesprek bespreken, u kunt hiervoor een afspraak met haar maken.