



DIABETES EN LEEFSTIJL: *Eten en drinken*

ETEN EN DRINKEN

U hoeft met diabetes geen suikervrij dieet meer te volgen zoals vroeger geadviseerd werd. U krijgt nu een *voedingsadvies*, gebaseerd op de principes van "gezonde voeding", dat door uw diëtist wordt aangepast aan uw wensen en behoeften. Speciale aandachtspunten bij diabetes zijn:

- het bereiken en handhaven van een aanvaardbaar gewicht,
- het gebruik van voedingsvetten die gunstig zijn voor het vetgehalte in het bloed,
- de balans tussen koolhydraten, lichaamsbeweging en medicijnen voor diabetes
- zoutgebruik bij hoge bloeddruk.

Het gaat er om dat u leert wat u wél kunt eten van de dingen die u gewend bent en lekker vindt, en wat u beter niet te veel of te vaak kunt nemen!

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geeft 5 kenmerken van "gezonde voeding" en beschrijft 5 vakken waaruit u producten voor een gezonde maaltijd kunt kiezen. Het advies is drie maal daags een maaltijd met koolhydraatrijke producten, ook bij diabetes. Brood, pap, aardappelen, pasta en rijst leveren energie en geven een verzadigd gevoel.

Uw diëtist zal dit ongetwijfeld met u bespreken, maar u kunt ook kijken op de website van het Voedingscentrum.

CALORIEËN

Het is handig wat te weten over *calorieën*. Voeding levert energie in de vorm van calorieën, vooral via vetten en koolhydraten. Daarnaast moet uw voeding voldoende vocht, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen bevatten.

In het ideale geval is uw voeding in balans met uw energiebehoefte, en neemt u evenveel calorieën in als u verbruikt.

Door de moderne leefstijl met steeds minder beweging is het calorie-verbruik afgenomen en hebben we dus minder calorieën nodig dan vroeger. De meeste Nederlanders (jong en oud, autochtoon of allochtoon, met of zonder diabetes) hebben echter de neiging veel calorieën, en met name te veel verzadigd vet te eten. De overmaat aan calorieën wordt opgeslagen als lichaamsvet. Daardoor stijgen gewicht, cholesterol- en glucosegehalte, met grotere kans op hart- en vaatziekten.

TUSSENDOORTJES

U eet "volwaardig" als uw maaltijd iets bevat uit elk vak van de Schijf van Vijf. Hoe onvolwaardiger uw maaltijd, hoe meer zin u hebt om te snoepen of te "snaaien". Met die tussendoortjes komen vaak ongemerkt veel calorieën binnen die niet in balans zijn met uw diabetes-medicatie! Koolhydraatrijke tussendoortjes zijn zelden nodig. Als tussen de maaltijden lage glucosewaarden optreden, heeft aanpassing van uw medicatie de voorkeur.

ZOETSTOFFEN

Wat moet u met zoetstoffen?

Als u niet zonder suiker in de koffie of thee kan, kunt u ofwel toch een beetje suiker nemen, dan wel calorie-arme zoetstoffen gebruiken. Die komen ook voor in light-frisdranken en hebben geen effect op de bloedglucose.

"Suikervrije producten voor diabetici" worden sterk afgeraden.

Ze bevatten calorie-rijke zoetstoffen, met veel verzadigd vet. Ze zijn bovendien duur en kunnen diarree veroorzaken.

ALCOHOL

Tenslotte nog het gebruik van alcohol. Matig alcoholgebruik blijkt ook bij diabetes te beschermen tegen hart- en vaatziekten. Maar veel alcoholische dranken (zoals bier en zoete wijn) leveren calorieën, doen het gewicht toenemen en verhogen na 1-2 uur de bloedglucose. Na enkele (en soms vele) uren, als de alcohol in de lever wordt afgebroken, volgt een glucose-daling. In combinatie met insuline of sommige tabletten kan dan een te lage glucose of hypo optreden.

Dat kunt u vermijden door de hoeveelheid alcohol te beperken tot de algemene richtlijn van maximaal 3 glazen per dag voor een man en 2 voor een vrouw, of door vóór het slapen nog een koolhydraatrijke snack te nemen.