

Voorlichting diabetes eten & drinken



changing
diabetes®


novo nordisk®

The way we are changing diabetes

Novo Nordisk beschouwt het als haar missie om de toekomst van diabetes te veranderen. Om deze visie gestalte te geven hebben wij het Changing Diabetes-programma ontwikkeld. Changing Diabetes omvat diverse nationale en internationale initiatieven, die zich met name richten op communicatie met en voorlichting aan mensen met diabetes en alle betrokkenen om hen heen.

Het Changing Diabetes-programma kent zes pijlers: Geschiedenis, Onderzoek, Preventie & Bewustwording, Behandeling, Zorgvernieuwing en Educatie. Op www.changingdiabetes.nl vindt u een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan Changing Diabetes.

Met Changing Diabetes willen wij bereiken dat de behandeling en de zorg voor mensen met diabetes, de wijze waarop de maatschappij met deze aandoening omgaat verandert, zodat de toekomst van mensen met diabetes verbetert.

Changing Diabetes® is een geregistreerd handelsmerk van Novo Nordisk A/S.

Wietske Wits,
diabetes type 1



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Diabetes, wat betekent dat?	5
Waar moet u bij eten en drinken op letten?	6
Wat is goede voeding?	7
Wat zijn koolhydraten?	8
Waar moet u bij vetten op letten?	9
Diabetes en alcoholgebruik	12
Als u overgewicht heeft	13
Bij wie kunt u terecht voor deskundige begeleiding?	14
Meer weten?	14
Belangrijke adressen	15

Inleiding

Onze voeding heeft invloed op de hoeveelheid glucose in het bloed. Daarom is een gezond voedingspatroon belangrijk. Dit kan u helpen om het glucosegehalte omlaag te brengen, uw gewicht stabiel te houden en de risico's op late complicaties te verminderen.

Diabetes hoeft niet te betekenen dat u moet leven op water en brood. U zult wel op een bewuste manier met uw eten en drinken om moeten gaan, wilt u de gezondheidsrisico's zo laag mogelijk houden.

In deze brochure vindt u een aantal tips over voeding en diabetes. Over hoe belangrijk het is om goed op uw gewicht te letten en wat u moet doen om een persoonlijk voedingsadvies te krijgen. Wilt u meer weten over wat diabetes precies is, vraag dan de brochure *Voorlichting diabetes type 1* of *Voorlichting diabetes type 2* aan.

Deze brochure is tot stand gekomen met medewerking van C.H. Rijk, diëtiste Martini Ziekenhuis Groningen.

Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van de behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

© Novo Nordisk B.V. 2010



Diabetes, wat betekent dat?

Diabetes mellitus, of kortweg diabetes, werd vroeger ook wel suikerziekte genoemd. Er is bij diabetes sprake van een verstoorde glucosestofwisseling. Onze voeding bestaat uit eiwitten, vetten en voor het grootste deel uit koolhydraten. De koolhydraten en vetten leveren de energie voor onze dagelijkse activiteiten. De koolhydraten worden in de dunne darm omgezet in glucose. Via de darmwand wordt glucose opgenomen in ons bloed. Het bloed vervoert de glucose naar onze lichaamscellen. Om deze van energie te kunnen voorzien, moet glucose de cellen in. Dit kan alleen met behulp van het hormoon insuline. Dit hormoon wordt in de alveesklier (= pancreas) gemaakt. Bij diabetes type 1 kan de alveesklier vrijwel geen of helemaal geen insuline meer aanmaken. Bij diabetes type 2 is er sprake van het minder gevoelig worden van het lichaam voor insuline (insulineresistentie) en/of een langzaam afnemende aanmaak van insuline.

Bij een tekort aan of verminderde gevoeligheid voor insuline kan de glucose dus niet of in onvoldoende mate de lichaamscellen in. Hierdoor stijgt het glucosegehalte in het bloed (= hyperglyke-

mie) en kunnen de volgende klachten ontstaan: een niet te lessen dorst, veel plassen, jeuk en moeheid.

Op de lange duur kan een te hoog glucosegehalte leiden tot zogenaamde "late complicaties", zoals hart- en vaatziekten, nierproblemen, slechter zien, enz. Om klachten en problemen te voorkomen is het bij iemand met diabetes belangrijk dat het glucosegehalte zo normaal mogelijk blijft: niet te hoog en niet te laag (= normoglykemie). Een goede voeding en een goed lichaamsgewicht vormen een belangrijk uitgangspunt hierbij.



Waar moet u bij eten en drinken op letten?

Er wordt veel gezegd over waar u bij uw eten en drinken op moet letten. Zo zou u nooit meer suiker mogen en altijd bruin brood moeten eten. Om over bier en wijn maar te zwijgen. Echter, het advies bij diabetes is een gezonde voeding - wat natuurlijk voor iedereen belangrijk is - maar bij diabetes wordt extra aandacht besteed aan de koolhydraten en vetten in de voeding.

Heeft u diabetes type 2 en bent u te zwaar, dan is het belangrijk om af te vallen. De diëtist kan een individueel voedingsadvies voor u maken. Een voedingsaanpassing is dan onvoldoende en u zult in dat geval een caloriebeperkt dieet moeten volgen.

Af en toe een stukje taart kan wel en een glaasje wijn kan geen kwaad, zo lang u maar voorkomt dat er al te grote schommelingen in het bloedglucosegehalte ontstaan. Zonder inzicht in uw voeding en de voedingsmiddelen is het lastig optimaal resultaat met uw medicijnen te behalen. De diëtist kan u helpen meer inzicht te verkrijgen en de juiste productkeuzes te maken.



Wat is goede voeding?

Goede voeding bestaat uit een evenwichtig en gevarieerd gebruik van voedingsmiddelen waarin de volgende hoofdbestanddelen vertegenwoordigd zijn:

Koolhydraten: In brood, aardappelen en pasta.

Vetten: In vlees, vis en boter.

Eiwitten: In vlees, vis en gevogelte, melk en melkproducten, eieren, peulvruchten en granen.

Vitamines en mineralen: In groenten en fruit, zuivel- en graanproducten.

Voedingsvezels: In groenten en fruit, volkorenbrood, volkoren graanproducten (havermout, muesli, zilvervliesrijst) en peulvruchten.

Water: Onmisbaar. Het lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water.

Tips voor een goede voeding:

- Zorg voor variatie in uw voeding.
- Wees matig met vet (vooral dierlijk vet).
- Eet voldoende zetmeel en voedingsvezels (o.a. in bruin brood en aardappelen).
- Wees zuinig met zout.
- Drink elke dag minimaal 1,5 liter vocht (koffie, thee, frisdrank, etc. tellen ook mee). Wees matig met alcohol.
- Eet niet de hele dag door.
- Eet volop groente en fruit.
- Lees de informatie op de verpakking van producten.
- Het Voedingscentrum geeft richtlijnen over wat een normale, gezonde voeding nu eigenlijk is. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl.



Bron: Voedingscentrum

Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten zijn een belangrijke energiebron voor ons lichaam. Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose en spelen daarom een grote rol in de hoogte van uw bloedglucose. "Koolhydraten" is de verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Ze zitten bijvoorbeeld in brood, aardappelen, macaroni, rijst, melk en melkproducten, fruit, suiker, koek en snoep.



Waar moet u bij vetten op letten?

Net als koolhydraten zijn ook vetten een leverancier van energie. Te veel vet en 'slecht' vet kan echter gevaar voor uw gezondheid met zich mee brengen. Het is daarom extra belangrijk om op de hoeveelheid en het soort vet in de voeding te letten. Op de verpakking van de voedingsmiddelen staat het gehalte van de diverse vetten vermeld.

Cholesterol en Triglyceriden

Cholesterol is een vetachtige stof die in de lever wordt gemaakt. Cholesterol heb je nodig als bouwstof voor cellen en hormonen. Er zijn verschillende soorten cholesterol; HDL-cholesterol en LDL-cholesterol. HDL-cholesterol is goed voor hart- en bloedvaten. LDL-cholesterol is slecht voor hart- en bloedvaten.

Ook in je eten komt cholesterol voor, bijvoorbeeld in eieren, garnalen, schaal- en schelpdieren en lever- en nierproducten. Cholesterol uit eten heeft minder invloed op het cholesterolgehalte in je bloed dan verzadigde vetten.

Een te hoog slecht cholesterolgehalte in het bloed is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Daarbij is niet alleen de hoogte van het cholesterol in

het bloed van belang, maar ook de verhouding tussen de verschillende soorten (de ratio).

Naast LDL- en HDL-cholesterol is er nog een vet in het bloed: de triglyceriden. Wanneer het triglyceridengehalte in het bloed te hoog is - vooral als dat samen gaat met een laag HDL-cholesterol gehalte - is de kans op hart- en vaatproblemen eveneens verhoogd.



Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Wees dus matig met de inname van dit soort vetten. Verzadigde vetten komen onder andere voor in vette vleessoorten, volle zuivel-

Ezelsbruggetje
verzadigd vet = verkeerd
onverzadigd vet = oké



producten, volvette kaas, chocolade, koekjes en gebak.

Onverzadigde vetzuren

Onverzadigde vetzuren zijn nodig voor allerlei functies in het lichaam. Ze hebben een gunstige invloed op het cholesterolgehalte van het bloed.

Bij inname van vetten is het dus verstandig te kiezen voor onverzadigde vetten. Deze zitten vooral in: plantaardige oliën,

vloeibare boters, noten, pinda's, vette vis zoals zalm, haring en makreel.

Er bestaan verschillende soorten onverzadigde vetzuren: Enkelvoudig onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld in olijfolie)

Kies bij voorkeur voor producten met onverzadigde vetzuren. Wanneer u verzadigde vetzuren eet, kies dan voor halfvolle of magere producten of voor een kleinere hoeveelheid.

en meervoudig onverzadigde vetzuren (in zonnebloemolie bijvoorbeeld). Bepaalde meervoudig onverzadigde vetzuren kunnen niet door het lichaam zelf gemaakt worden. De voeding moet daarom voldoende van deze meervoudig onverzadigde vetzuren bevatten.

1 gram vet levert ruim 2x zoveel calorieën als 1 gram koolhydraten.

Transvetzuren

Transvetzuren zijn onverzadigde vetzuren die zich in het lichaam gedragen als verzadigde vetzuren. Ze ontstaan door bewerkingsprocessen van oliën en vetten, om het smeltpunt van vet te verhogen en de houdbaarheid te vergroten. Transvetzuren zitten vooral in koekjes en hard frituurvet. Het is wenselijk om de inname van transvetzuren zo laag mogelijk te houden. De laatste jaren wordt er daarom naar gestreefd om het gehalte aan transvetzuren in voedingsmiddelen te verminderen.

Goede vetten zijn bij kamertemperatuur zacht of vloeibaar.



Bron: voorlichtingsbureau margarine, vetten en oliën

Diabetes en alcoholgebruik

Matig alcoholgebruik (1 à 2 glazen per dag) kan geen kwaad. Wees echter voorzichtig met grote hoeveelheden alcohol.

Alcohol heeft namelijk een vertraagd hypoglykemisch effect. Dit glucoseverlagend effect kan meerdere uren aanhouden. Op een later tijdstip dienen dan extra koolhydraten gebruikt te worden of dient de insulinedosering aangepast te worden.

Een glas jenever bevat 0 gram koolhydraten, bier 7 gram en zoete wijn 20 gram. U kunt eventueel ook uw insulinedosering aanpassen.

Ook bij alcoholgebruik op een lege maag dient men alert te zijn. Het is dan nodig om iets met koolhydraten erbij te eten.



Als u overgewicht heeft

Als u te zwaar bent, probeer dan af te vallen om mogelijk een betere diabetes-regulatie te bereiken en het risico van late complicaties te verlagen. Bovendien heeft u, als u te zwaar bent, ook een grotere kans op een te hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk.

Om af te vallen is het nodig dat u minder of anders gaat eten dan u gewend bent. Kies liever magere en halfvolle producten in plaats van vette producten. Ook kunt u de hoeveelheid calorieën beperken door kleinere hoeveelheden te gebruiken van bijvoorbeeld zoete en hartige tussen-doortjes. Om het suikergebruik te minderen kunt u de suiker in koffie en thee weglaten of bijvoorbeeld een zoetstof gebruiken. In light frisdranken is suiker vervangen door een zoetstof. Daarom zijn deze dranken een goed alternatief voor frisdranken en limonades.

Wilt u op een gezonde manier afvallen? Ga dan naar een diëtist voor een voedingsadvies dat afgestemd is op uw persoonlijke leef- en eetgewoonten. Het volgen van speciale afvalkuren, die afwijken van een normaal voedingspatroon, zoals het Atkins dieet, vasten en het broodwiseseldieet moet worden afgeraden. U valt er

wel van af, maar deze kuren kunnen bij langdurig gebruik schadelijke gevolgen hebben. Bovendien veranderen ze niets in uw voedingsgewoonten en komt u vaak na het stoppen met de kuur weer aan.

Afvallen is niet eenvoudig en vereist veel doorzettingsvermogen. Maar de beloning is hoog: met gewichtsverlies kunt u mogelijk een betere regulatie van uw diabetes bereiken en eventueel het risico van late complicaties verlagen.

Naast het feit dat het belangrijk is een goed voedingspatroon aan te houden, is het ook belangrijk om meer aan lichaamsbeweging te doen. U hoeft daarvoor niet persé naar de sportschool te gaan, u kunt meer beweging inpassen in uw dagelijks leven. Neem bijvoorbeeld vaker de trap in plaats van de lift en maak regelmatig een wandeling of fietstocht. Elke dag 30 minuten bewegen houdt uw lichaam in goede conditie. Door beweging helpt u uw lichaam beter op insuline te reageren. Als u wilt afvallen, dan wordt geadviseerd om iedere dag 60 minuten te bewegen. Elke vorm van lichaamsbeweging is goed. In de brochure *Voorlichting diabetes sport & beweging* leest u hier meer over.

Bij wie kunt u terecht voor deskundige begeleiding?

Op het gebied van goede voeding en dieet is de diëtist de aangewezen persoon om u een perfect op maat afgestemd voedingsadvies te geven. Vanaf 2011 is er geen verwijfsbrief van de huisarts nodig voor een bezoek aan de diëtist. U kunt bij uw zorgverzekeraar navragen hoe het precies zit met de vergoeding van de kosten.

De diëtist heeft voor het consult enkele gegevens van uw behandelend arts nodig, zoals de bloedglucosewaarden, het HbA_{1c} gehalte en de waarden van

bloedvetten. U vindt een diëtist in ziekenhuizen en bij thuiszorgorganisaties. Er zijn ook zelfstandig gevestigde diëtisten. U kunt bij de Nederlandse vereniging van Diëtisten (tel. 030-6346222, www.nvdietist.nl) of bij Diëtisten Coöperatie Nederland (tel. 0416-560222, www.dietistencooperatie.nl) navragen waar een diëtist in de buurt gevestigd is.

Ook de Stichting Voedingcentrum Nederland kan u van alles vertellen over gezonde voeding (tel. 070-3068888, www.voedingcentrum.nl).

Meer weten?

Natuurlijk kunt u voor meer informatie terecht bij uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Deze behandelaren hebben een goed inzicht in uw persoonlijke situatie en kunnen u daarom het best adviseren.

Daarnaast kan een diëtist u vertellen waar u bij het eten op moet letten. Op de pagina hiernaast staan nog enkele praktische informatiebronnen vermeld. U kunt daar altijd terecht voor algemene informatie.

Belangrijke adressen

Novo Nordisk

www.novonordisk.nl, de internetsite van Novo Nordisk, bevat zeer veel informatie over diabetes. Op deze website vindt u ook de laatste versies van de bijsluiterteksten van de producten van Novo Nordisk. U kunt voor meer informatie ook contact opnemen met de afdeling Informatie & Service.

Telefoon: +31 (0)172 44 96 00

E-mail: informatie@novonordisk.com

www.changingdiabetes.nl bevat een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan het Changing Diabetes-programma.



Diabetesvereniging Nederland (DVN)

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes en ondersteunt hen in hun streven een normaal en actief leven te leiden.

Telefoon: +31 (0)33 46 30 566

Internet: • www.dvn.nl

• www.mijndvn.nl

(het zelfmanagement-platform van de DVN)



Bloedsuiker

Bloedsuiker is een gratis kwartaalblad voor mensen met diabetes mellitus. Het is verkrijgbaar bij de huisarts, apotheek of polikliniek van het ziekenhuis. Voor meer informatie kunt u kijken op www.bloedsuiker.nl

U kunt zich daar ook aanmelden om het blad als digitale nieuwsbrief te ontvangen.

Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
informatie@novonordisk.com

www.novonordisk.nl
www.changingdiabetes.nl

