

Diabetes type 2

Uitleg over diabetes en voedingsadviezen bij diabetes

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Er zijn verschillende soorten diabetes. Deze brochure gaat over diabetes type 2. Familie en vrienden kunnen deze brochure ook lezen. Zij kunnen u helpen. Dat maakt het leven met diabetes makkelijker.

Wat is diabetes?

Diabetes mellitus, kortweg diabetes, is een ander woord voor suikerziekte. Bij diabetes zit er te veel suiker in het bloed. Suiker in het bloed noemen we ook wel **bloedsuiker** of **bloedglucose**. Te veel suiker in het bloed is slecht voor het lichaam. Diabetes heeft u de hele dag, altijd, uw leven lang. We noemen dat een chronische ziekte.

Wat gebeurt er als u eet?

Alles wat u eet, komt in uw maag terecht. Daarna komt het eten in uw darmen. Uw maag en uw darmen maken van het eten hele kleine stukjes. Deze stukjes noemen we voedingsstoffen, zoals; vet, suikers (=koolhydraten), eiwitten en vitamines. Deze voedingsstoffen gaan van de darmen naar het bloed. Het bloed brengt de voedingsstoffen naar alle delen van het lichaam. Insuline helpt daarbij.

Wat is insuline?

Ons lichaam bestaat uit cellen. Al deze cellen hebben suiker nodig. De insuline zorgt ervoor dat de suiker uit het bloed in de cellen komt. Insuline is daarom belangrijk voor het lichaam.

De alveesklier

In de buik zit de alveesklier. Een ander woord voor alveesklier is pancreas. De alveesklier maakt insuline.

Dit is diabetes

Bij diabetes is er sprake van:

- de insuline werkt niet goed. De suiker kan de cellen niet in. Hierdoor blijft er teveel suiker in het bloed;
- de alveesklier maakt niet genoeg insuline. Hierdoor blijft er teveel suiker in het bloed.

Waar kunt u last van krijgen bij diabetes?

Als uw bloedsuiker vaak te hoog is, is dat slecht voor uw lichaam. U kunt problemen krijgen met uw hart, uw bloedvaten, uw ogen, uw nieren en problemen aan de zenuwen.

Wat kunt u zelf doen?

U kunt veel zelf doen om gezond te blijven en om de diabetes te verbeteren. Het is goed om:

- af te vallen bij overgewicht;
- gezond te eten;
- iedere dag een uur te wandelen of te sporten;
- niet te roken.

Gezond eten

Gezond eten is belangrijk voor iedereen. Gezond eten is extra belangrijk als u diabetes heeft. Gezond eten is goed voor uw bloedsuiker, hart en bloedvaten.

Gezond eten met diabetes lijkt veel op gewoon gezond eten voor iedereen. Dus apart koken is niet nodig. Zeker omdat gezond en lekker eten prima samengaan. Een paar slimme keuzes maken een wereld van verschil.

Overgewicht

Een belangrijke oorzaak van diabetes type 2 is overgewicht. Bij overgewicht werkt insuline minder goed. Probeer een gezond gewicht te bereiken en/of te behouden. Gezonde voeding helpt om gewicht te verliezen. Een paar kilo afvallen heeft al een gunstig effect. Met iedere kilo die u afvalt, wordt uw bloedsuiker beter en makkelijker te regelen. Bovendien heeft u minder kans op hart- en vaatziekten.

Tips voor gezond eten

Gezond eten houdt in:

- eet 3 hoofdmaaltijden en maximaal 1-2 kleine gezonde tussendoortjes (zoals fruit) per dag;
- sla de hoofdmaaltijden niet over;
- eet volkoren producten, zoals volkoren brood, volkoren pasta en zilvervliesrijst;
- drink 1,5 tot 2 liter per dag. Kies voor water, thee **zonder** suiker of koffie **zonder** suiker;
- drink **geen** suikerhoudende dranken zoals frisdrank, vruchtensappen en smoothies;
- eet 1-2 stuks fruit per dag verdeeld over de dag;
- eet elke dag veel groente (4 opscheplepels). Bijvoorbeeld bij de warme maaltijd, maar ook tussendoor rauwkost zoals tomaat, komkommer of wortel;
- kies mager vlees, magere vleeswaren en 20+ kaas/30+ kaas;
- gebruik weinig zout;
- vermijd kant-en-klaar eten en sauzen uit pakjes en potjes;
- drink zo min mogelijk alcohol;
- snoep zo weinig mogelijk (zoals snoep, koekjes en gebak);
- snack zo weinig mogelijk (zoals chips, kaas en worst);
- gebruik melkproducten zonder toegevoegde suikers, zoals: halfvolle melk, naturel yoghurt en naturel kwark;
- eet u snel te veel als u stress of zorgen heeft? Veel mensen hebben dat. Praat hierover met uw huisarts of diëtist. Een psycholoog of coach kan u hierbij helpen.

Voeding levert energie

Alles wat wij eten en drinken, wordt in onze maag en in de darmen verwerkt. De bruikbare voedingsstoffen worden in het bloed opgenomen en de afvalstoffen worden met de ontlasting uitgescheiden.

Voeding is brandstof voor het lichaam. Het levert de energie voor al onze activiteiten: van ademen tot sporten. De hoeveelheid energie die voeding levert wordt uitgedrukt in calorieën. In de voeding komen drie voedingsstoffen voor die energie kunnen leveren. Dit zijn koolhydraten, vetten en eiwitten.

Koolhydraten

Koolhydraten voorzien uw lichaam van energie. Koolhydraten worden in uw darm afgebroken tot kleine deeltjes suiker (glucose). Via uw darmen komt de suiker in uw bloed terecht. Suiker in het bloed noemen we ook wel bloedsuiker of bloedglucose. Als u koolhydraten eet, dan stijgt dus uw bloedsuiker gehalte.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Ze zitten bijvoorbeeld in:

- suiker, in snoep, koek, gebak, ranja en frisdrank;
- vruchtensuikers (=fructose), in fruit en vruchtensappen;
- melksuikers (=lactose), in melkproducten zoals melk, karnemelk, yoghurt en kwark;
- zetmeel, in brood, aardappelen, rijst, macaroni en peulvruchten;
- druivensuiker (=glucose), vaak in tabletvorm zoals Dextro-energy.

Net als iedereen hebben mensen met diabetes koolhydraten nodig. Soms hebben mensen baat bij een dieet met minder koolhydraten, maar dat hoeft niet altijd de oplossing te zijn.

Soms is het tellen van koolhydraten nodig. Bijvoorbeeld om de hoeveelheid medicatie af te kunnen stemmen op de hoeveelheid koolhydraten. Een diëtist kan u hierbij helpen. Ook zijn er handige apps waarmee je de hoeveelheid koolhydraten per portie eten kunt opzoeken. Zoals de *Eetmeter* van het Voedingscentrum of *De Koolhydraatkenner*.

Vetten

Ook vetten horen bij gezond eten:

- kies voor gezonde vetten zoals; vis, noten, olijfolie, zonnebloemolie, zachte of vloeibare margarine of halvarine, avocado en melkproducten zonder toegevoegde suikers (melk, naturel yoghurt en naturel kwark);
- eet zo min mogelijk ongezonde vetten zoals; roomboter, harde bak-en-braad boter, vet vlees, koekjes, gebak, snacks en zoutjes.

Eiwitten

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Producten die veel eiwit bevatten zijn: melkproducten (zoals melk, kwark, yoghurt, pap, skyr), ei, kaas, vleeswaren, vlees, vis, kip, vleesvervangers, sojaproducten, peulvruchten, noten en pinda's.

Zout

Mensen met diabetes hebben vaker een hoge bloeddruk. Van zout eten gaat de bloeddruk ook omhoog. Het is dus goed om daarop te letten. Medicijnen tegen hoge bloeddruk werken bovendien beter als u minder zout eet. Voeg geen zout toe bij het koken en gebruik geen kant-en-klare voedingsmiddelen. Kant-en-klare voedingsmiddelen bevatten meestal veel zout en ook veel suiker. Denk aan sauzen, kant-en-klare maaltijden, soep, bouillon, snacks en chips.

Tip: probeer eens (meer) kruiden en specerijen zoals peper, peterselie, koriander, paprikapoeder en kerriepoeder. Ook verse knoflook en citroensap geeft veel smaak.

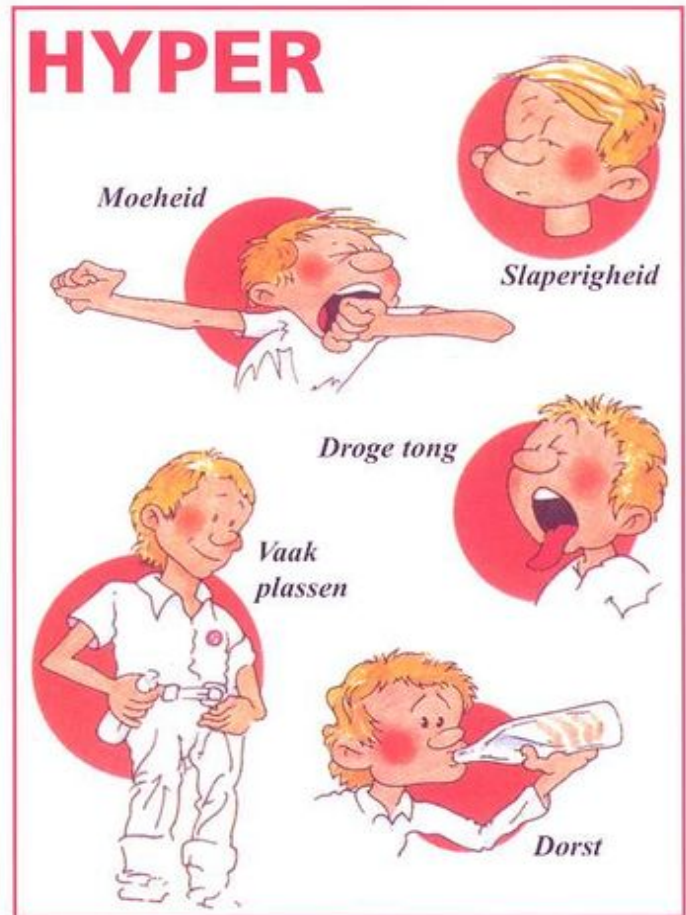
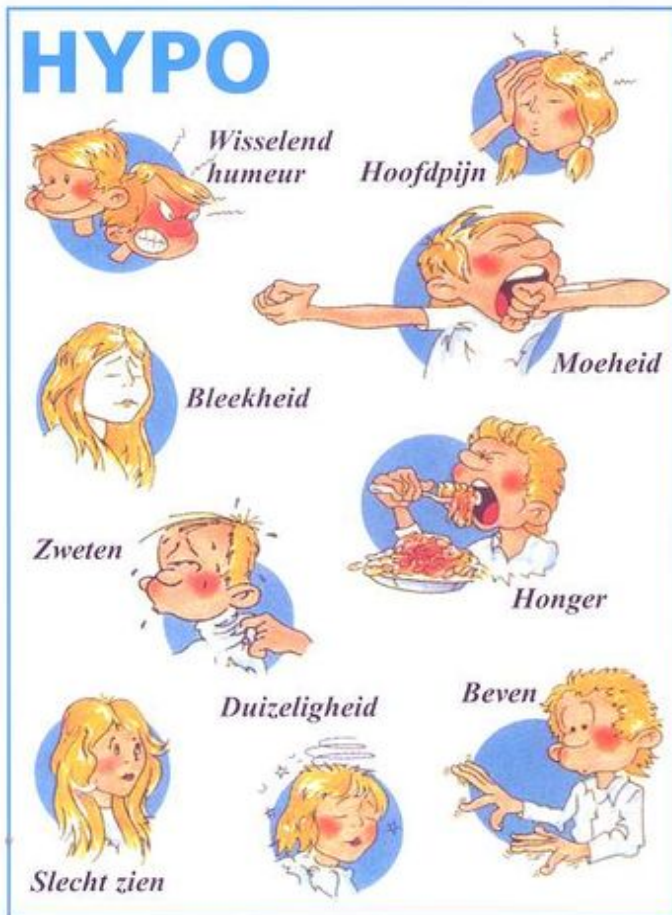
Alcohol

Ook mensen met diabetes kunnen best een glaasje alcohol drinken. Maar met mate. Dat betekent voor mannen en vrouwen hooguit 1 glas per dag. Spaar de glazen niet op voor één keer. Drink niet dagelijks alcohol.

Te lage en te hoge bloedsuiker

Normaal zorgt het lichaam er zelf voor dat er nooit te veel of te weinig bloedsuiker is. Bij diabetes gebeurt dat niet meer vanzelf. Om de bloedsuiker goed te houden zijn voeding, beweging en vaak medicijnen (tabletten of insuline) belangrijk. Soms lukt dat niet. Soms wordt uw bloedsuiker te laag en soms te hoog. Van beide kunt u klachten krijgen. Daarom is het belangrijk om de bloedsuiker goed te houden.

Een te lage bloedsuiker is een hypo (dit is een bloedsuiker onder de 4). Een te hoge bloedsuiker is een hyper (dit is een bloedsuiker boven de 10). Het is belangrijk om geen hypo of hyper te krijgen.



Een lage bloedsuiker (hypo) kan komen door:

- te weinig of te lang niets eten;
- meer bewogen dan normaal;
- meer diabetes tabletten geslikt dan met de arts is afgesproken;
- meer insuline gespoten dan is afgesproken.

U herkent een lage bloedsuiker (hypo) door:

- wisselend humeur (opeens kwaad zijn, of verdrietig of blij);
- hoofdpijn;
- bleek zien in het gezicht;
- moeheid;
- zweten;
- honger;
- slecht zien;
- duizeligheid;
- beven;
- in de war zijn.

Tips als u een lage bloedsuiker heeft:

- drink of eet direct iets van suiker. Bijvoorbeeld duivensuiker, limonade, siroop of een glas frisdrank;
- wanneer u zich weer beter voelt is het goed om een snee brood of een kleine maaltijd te eten.

Een hoge bloedsuiker (hyper) kan komen door:

- meer eten en drinken dan normaal;
- minder beweging dan normaal (bijvoorbeeld in de tuin werken, winkelen of een lange wandeling);
- diabetes tabletten vergeten in te nemen;
- insuline vergeten te spuiten;
- stress;
- ziek zijn of koorts;
- verandering van medicijnen.

U herkent een hoge bloedsuiker (hyper) door:

- moeheid;
- slaperigheid;
- droge tong;
- vaak plassen;
- dorst.

Bloedsuiker meten

Slikt u tabletten voor uw diabetes, dan hoeft u thuis meestal niet zelf uw bloedsuiker te meten. Spuit u insuline, dan moet u thuis wel uw bloedsuiker meten.

Vitamine D

Voor vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, mensen met een donkere (getinte) huidskleur en mensen die weinig buitenkomen geldt het advies om extra vitamine D via een supplement te nemen. Over het algemeen is suppletie van 10 microgram voldoende, voor sommige doelgroepen is 20 microgram nodig. Voor meer informatie, kijk op de site van het voedingscentrum.

Aanvullende informatie

Meer informatie over diabetes vindt u bijvoorbeeld:

- De website van het voedingscentrum (onder andere voor meer adviezen en het berekenen van de BMI) www.voedingscentrum.nl
- De website van de Diabetesvereniging Nederland www.dvn.nl
- De website van het Diabetes Fonds www.diabetesfonds.nl
- Apps om de hoeveelheid koolhydraten te berekenen: de *Eetmeter* van het Voedingscentrum of *De Koolhydraatkenner*.



Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 487 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
