

DIABETES TYPE 2 – INFORMATIE VOOR POH-er

VERWIJSDREDEKENEN NAAR DE DIETIST

Verwijsredenen naar de dietist van de patient met diabetes type 2:

- Nieuwe diagnose
- Ontregelde diabetesinstelling (orale bloedglucoseverlagende medicatie)
- Start insulinetherapie
- Ontregelde diabetesinstelling (insulinetherapie)
- Individueel zorgplan, zoals:
 - ondergewicht/overgewicht/obesitas
 - dyslipidemie
 - hypertensie
 - albuminurie, gestoorde nierfunctie
 - hart- en vaatcomplicaties (hartfalen, cva etc.)
 - bariatrische chirurgie
 - eetproblemen
 - verandering in leefsituatie (leef- en werkomstandigheden, sporten)
 - comorbiditeit
 - voedingsvragen cq voedingsproblemen
 -

ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN VOOR PATIENTEN MET DIABETES TYPE 2

Koolhydraten

Koolhydraten zitten onder meer in brood, melk, suiker, honing, fruit, aardappelen en rijst. Alle koolhydraten verhogen de bloedglucose (bloedsuiker). Het is belangrijk om op de soort en op de hoeveelheid koolhydraten te letten.

De soort koolhydraten

Adviseer koolhydraatbevattende producten die zo min mogelijk bewerkt zijn en waar geen suiker aan toegevoegd is.

Deze producten met koolhydraten hebben de voorkeur:

- volkorenproducten (o.a. volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, volkoren bulgur)
- peulvruchten, zoals kikkererwten, linzen, bruine bonen, witte bonen, kidneybonen
- groenten
- fruit

Adviseer de volgende producten alleen bij uitzondering te gebruiken:

- witte brood(soorten), witte rijst, witte pasta of andere witte graanproducten
- koek, gebak, ijs en snoepgoed
- zoet beleg
- frisdranken en zuiveldranken met suiker
- vruchtensappen en smoothies met fruit

Aardappelen

Over het gebruik van aardappelen is meer onderzoek nodig. Voorlopig lijken de volgende adviezen geschikt:

- ter preventie van diabetes type 2 hoeft het gebruik van gekookte aardappelen niet beperkt te worden, het gebruik van gebakken en gefrituurde aardappelen wel.

- adviseer mensen met diabetes type 2 die de glykemische belasting willen verlagen niet te vaak aardappelen te eten, een kleine portie aardappelen te nemen en vaker te kiezen voor volkorenproducten en peulvruchten.

De hoeveelheid koolhydraten

Koolhydraatbeperking kan bij mensen met diabetes type 2 gunstig zijn voor de bloedglucoseregulering, maar dit hoeft niet te betekenen dat het voor iedereen met diabetes type 2 het beste is om de koolhydraten te beperken.

Sterke koolhydraatbeperking is niet voor iedereen haalbaar en heeft niet bij iedereen het gewenste effect. Het is nog niet duidelijk of een sterke koolhydraatbeperking bij mensen met diabetes type 2 een gunstig effect heeft op de langere termijn. Er zijn geen studies bekend naar het langdurig effect (langer dan 1 jaar) van een sterk koolhydraatbeperkt dieet. ***Aangeraden wordt het sterk koolhydraatbeperkt dieet alleen onder (para)medische supervisie te volgen.***

We spreken van een laagkoolhydraat voedingspatroon (koolhydraatbeperking) wanneer het energiepercentage koolhydraten maximaal veertig bedraagt (40 en%, voorbeeld: bij 2000 kcal betekent dit max 200 gram koolhydraten per dag). Een zeerlaagkoolhydraat voedingspatroon (sterke koolhydraatbeperking) betekent 20-70 gram koolhydraten per dag, waarbij de persoon in ketosefase (vetverbrandingsfase) komt.

Aanbeveling: De hoeveelheid koolhydraten wordt individueel door de diëtist met de mens met diabetes type 2 besproken en vastgesteld. Dit kan variëren van een zeerlaagkoolhydraat voedingspatroon tot een gematigd koolhydraatbeperkt voedingspatroon, maar ook het mediterrane, vegetarische en laagglykemische voedingspatroon is een goede keuze. Kies kwalitatief goede koolhydraatbronnen.

Zuivel

Zuivel, zowel magere, halfvolle als volle, blijkt geen ongunstige effecten te hebben op hart en bloedvaten bij mensen met diabetes type 2, ondanks het feit dat het verzadigd vet bevat. Met zuivel bedoelen we melk, yoghurt en kaas. Let bij kaas met name op het zoutgehalte.

Aanbeveling: alle zuivelproducten, zowel mager, halfvol als vol, zonder toegevoegde suiker kunnen worden aangeraden aan mensen met diabetes 2, individueel afgestemd in samenspraak met de diëtist. De ene persoon zal dan magere yoghurt en 30+ kaas (blijven) gebruiken en voor een andere persoon is volle yoghurt en 48+ kaas geschikter. Dit geldt ook voor mensen met diabetes type 2 met overgewicht of obesitas.

Vetten

Tot nu toe zijn er geen onderzoeken bekend bij mensen met diabetes type 2 met gebruik van kokosvet op hart- en bloedvaten. Verzadigd vet in kokosvet (hard vet) wordt hiertoe net als verzadigd vet in roomboter als ongunstig beschouwd voor hart- en bloedvaten. Ongunstig voor hart- en bloedvaten zijn tevens vette vlees(waren)soorten (zie ook bij vlees). Onverzadigde vetten, zoals in zachte en vloeibare margarines en bak en braadvetten, plantaardige oliën, (ongezouten) noten, avocado, zaden en pitten en vette vis (zie ook bij vis) hebben een gunstig effect op hart- en bloedvaten.

Aanbeveling: adviseer mensen met diabetes type 2 als smeersel op brood en voor het gebruik in de keuken producten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren, zoals zachte halvarines en margarines en vloeibare bak- en braadvetten waaronder plantaardige oliën zoals olijfolie, zonnebloemolie, sojaolie, rapzaadolie, koolzaadolie en arachideolie. Roomboter en kokosvet wordt niet aangeraden, dit kan alleen bij uitzondering gebruikt

worden. Dagelijks 1 handje ongezoeten noten, gebruik van avocado en 1x per week gebruik van vette vis wordt aangeraden.

Vis

Het eten van vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten doordat het omega-3-visvetzuren bevat. Met name vette vis bevat deze omega-3-vetzuren.

Aanbeveling: adviseer mensen met diabetes 2 om 1x per week vis, bij voorkeur vette vis te gebruiken. Vette vissoorten zijn zalm, haring, makreel en sardientjes. Adviseer om niet wekelijks de gerookte vorm van zalm of makreel te gebruiken als ook geen haring wegens het hoge zoutgehalte.

Vlees

Het teveel gebruiken van rood vlees en bewerkt vlees blijkt ongunstig te zijn bij diabetes type 2. Met rood vlees wordt bedoeld rundvlees, schapevlees, varkensvlees, geitevlees en lamsvlees. Bij bewerkt vlees wordt vleeswaren, worstsoorten, hamburger en andere bewerkingen van het rood vlees bedoeld. Wit vlees zoals kip, kalkoen en overige gevogelte heeft dit ongunstige effect niet.

Aanbeveling: adviseer mensen met diabetes type 2 onbewerkt mager vlees te gebruiken. Eet per week maximaal 500 gram mager vlees, waarvan maximaal 300 gram mager rood vlees.

Alcohol

Alcohol heeft een bloedglucoseverlagend effect, wat direct of nog meerdere uren na consumptie ervan invloed op de bloedglucose kan hebben. Dit geeft risico op hypoglykemie. Voorkom dit door voor dit risicotijdstip van een hypo koolhydraten te gebruiken, zoals een snee volkorenbrood met kaas of 2-3 volkoren toastjes met hartig beleg.

Aanbeveling: adviseer mensen met diabetes type 2 die alcohol drinken niet meer dan 1 glas per dag te gebruiken en dit niet op te sparen. Wees alert op de mogelijkheid van het ontstaan van een hypoglykemie bij alcoholgebruik

Thee

Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en het risico op ontstaan van beroertes.

Aanbeveling: adviseer mensen met diabetes type 2 dagelijks 3-5 koppen zwarte of groene thee, zonder suiker of honing, te drinken

Koffie

Koffie heeft via verschillende wegen effect op diabetes.

- Koffie en de kans op diabetes
Mensen die koffie drinken, hebben minder kans om diabetes type 2 te krijgen. Het maakt daarbij niet uit of er wel of geen cafeïne in de koffie zit. Het is nog niet duidelijk hoe dit werkt en welke stof het effect veroorzaakt, maar het gaat hier niet om cafeïne.
- Koffie en cholesterol
Als je koffie filtert, houdt het filter stoffen tegen die het cholesterolgehalte van het bloed verhogen. Gefilterde koffie is daarom beter dan ongefilterde koffie.

Gefilterde koffie

filterkoffie

koffie van koffiepads en cups

oploskoffie

automatenkoffie op basis van vloeibaar koffieconcentraat

Ongefilterde koffie

Kookkoffie

cafetière koffie

Griekse koffie

Turkse koffie

Wordt koffie uit een automaat gedronken en wil je weten of dit gefilterd is, vraag dan informatie bij de beheerder. Je kunt ook met behulp van het typenummer informatie op internet zoeken of navraag doen bij de leverancier.

- Koffie en bloedglucose
Als je koffie drinkt, verklein je de kans op diabetes type 2. Maar als je al diabetes type 2 hebt, kan cafeïne je bloedglucose verhogen. Het is nog niet duidelijk of dit voor iedereen geldt en bij welke hoeveelheid cafeïne. Tot hierover meer bekend is, kun je ervoor kiezen om cafeïnevrije koffie te drinken.

Aanbeveling: gebruik max. 4 koppen cafeïnebevattende gefilterde koffie of 2-3 koppen cafeïnebevattende gefilterde espresso of koffie uit cups per dag. Kies eventueel voor cafeïnevrije gefilterde koffie

Zie voor achtergrondinformatie over de aanbevelingen:

http://www.zorgstandaarddiabetes.nl/extrapage/richtlijnen-diabeteszorg-en-preventie:FAQ-professionals-def_25-oktober-1.pdf

FAQ-mensen-met-diabetes-def_25-oktober.pdf