

VOEDING BIJ DIABETES

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

Vezels zorgen ervoor dat de bloedglucose minder snel stijgt en geven een gevuld gevoel. Dat laatste kan helpen als je op je gewicht wilt letten. Vezels helpen om hart- en vaatziekten te voorkomen en zorgen voor een goede stoelgang. In groenten, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen en peulvruchten zitten veel vezels. Net als in volkorengranen en zilvervliesrijst. Suiker bevat geen vezels. Kies daarom vezelrijke producten waar geen suiker aan toegevoegd is.

Deze producten met koolhydraten hebben de voorkeur:



- volkorenproducten (volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkorengraanproducten, volkorencouscous, bulgur, haver en quinoa)
- peulvruchten zoals bruine bonen, kidneybonen, linzen en kikkererwten
- groenten
- fruit

Gebruik de volgende producten alleen bij uitzondering:

- witte broodsoorten, witte rijst en witte pasta
- koek, gebak, ijs en snoepgoed
- zoet beleg
- frisdranken en zuiveldranken met suiker
- vruchtensappen en smoothies met fruit

Wees matig met aardappelen

Aardappelen veroorzaken een snellere stijging van het bloedglucosegehalte dan koolhydraten uit bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkorenbulgur en peulvruchten. Eet daarom niet te vaak aardappelen, neem een kleine portie en kies vaker voor volkorenproducten en peulvruchten.

De hoeveelheid koolhydraten

Niet alleen de soort, maar ook de hoeveelheid koolhydraten die je eet heeft invloed op de hoogte van je bloedglucose. Het is belangrijk dat je tabletten of

insuline afgestemd zijn op de hoeveelheid koolhydraten die je per maaltijd en tussendoortje eet en drinkt.

Als je diabetes hebt, helpt de diëtist je graag bij het bepalen van de juiste hoeveelheid koolhydraten die bij je past. Je kunt de hoeveelheden van bijvoorbeeld brood, rijst en aardappelen die in de Schijf van Vijf worden aangeraden daarom beter niet strikt gebruiken als je diabetes hebt.

Tegenwoordig hoor je vaak over een laagkoolhydraat voedingspatroon als hét advies bij diabetes. Dat wordt ook wel een koolhydraatarm dieet genoemd. Hierbij worden (veel) minder koolhydraten gegeten dan gebruikelijk is in een voeding bij diabetes. Sommige mensen met diabetes bereiken hiermee betere bloedglucosewaarden. Maar koolhydraatbeperking is niet voor iedereen vol te houden. Bovendien heeft het niet bij iedereen het gewenste effect. Het is nog niet duidelijk of een koolhydraatarm dieet bij mensen met diabetes ook op de langere termijn goed werkt.

Als je tabletten of insuline gebruikt en minder koolhydraten gaat eten, kan het nodig zijn om de dosering van je tabletten of insuline op basis van de bloedsuikerslagen aan te (laten) passen. De diabeteshulpverlener helpt je hier graag bij.

Is bruinbrood net zo goed als volkorenbrood?

Volkorenbrood bevat meer vezels dan bruinbrood en heeft daarom de voorkeur. De term 'volkorenbrood' is in Nederland wettelijk beschermd. Dus als dit woord erop staat, weet je zeker dat er veel vezels in zitten.

In meergranenbrood zitten meerdere graansoorten, bijvoorbeeld tarwe, mais, rogge en gerst. Maar dat betekent niet automatisch dat er ook veel vezels in zitten. Alleen als er volkorenmeel gebruikt is, is het even vezelrijk als volkorenbrood dat van tarwe is gemaakt.

Tegenwoordig hoor je vaak dat spelt heel gezond is. Spelt is een oude graansoort met ongeveer dezelfde voedingswaarde als tarwe. Het is niet beter dan tarwe, ook niet als je diabetes hebt. Sommige mensen hebben bij het eten van speltbrood minder last van een opgeblazen gevoel. Voor hen kan volkoren speltbrood een goede keuze zijn.

Er is ook koolhydraatarm brood te koop. Dit bevat minder koolhydraten dan gewoon brood. Als je minder koolhydraten wilt eten, kun je voor koolhydraatarm brood kiezen. De hoeveelheid koolhydraten is per merk verschillend. Kijk daarom altijd goed op de verpakking of vraag de bakker om meer informatie.

Voor alle broodsoorten (tarwe, meergranen, spelt, koolhydraatarm) geldt dus: volkoren heeft de voorkeur. Let er op dat er een eetbare sticker met *volkoren* of *VK* op het brood zit, of dat er *volkoren* op de verpakking staat.

Als je crackers, knäckebröd of beschuit gebruikt, kies dan ook voor de volkoren soorten.

Samen met jouw diabeteshulpverlener en de dietist kun je komen tot de juiste voeding, waarin medicatie en inname van koolhydraten in balans zijn.



ZUIVEL

Kan ik volle zuivelproducten gebruiken?

Met zuivel wordt melk, yoghurt en kaas bedoeld. In deze producten zitten stoffen die helpen om diabetes, hart- en vaatziekten en beroertes te voorkomen. Die stoffen zitten vooral in yoghurt en kaas. Ook als je diabetes hebt, zijn deze producten belangrijk om te gebruiken.

Zuivelproducten verhogen het LDL-cholesterol niet. Als je gewend bent aan magere en halfvolle melk(producten) en 20+ of 30+ kaas, dan kun je die blijven gebruiken. Het is niet bewezen dat volle melk(producten) of 48+ kaas minder goed zijn als je diabetes hebt, dus ook volle melk, volle yoghurt of 48+ kaas is toegestaan. Dit geldt ook voor mensen met diabetes die overgewicht of obesitas hebben. Overleg met de diëtist welke soort het beste bij je past: magere, halfvolle of volle melk of yoghurt en 20+, 30+ of 48+ kaas. Kies altijd voor melk of yoghurt waar geen suiker aan toegevoegd is. Let bij kaas op de hoeveelheid zout.

In de Schijf van Vijf zijn de adviezen over zuivel anders. De Schijf van Vijf en de schema's die daarbij horen, kun je op het gebied van zuivel beter niet strikt gebruiken als je diabetes hebt.

Voor de volledigheid: (room)boter wordt in de voedingsrichtlijnen niet als zuivelproduct gezien. Het advies is om (room)boter niet of alleen bij uitzondering te gebruiken.

SMEERSEL OP BROOD EN BAK EN BRAADVETTEN

Welke smeersels op brood en welk bak en braadvetten zijn geschikt om te gebruiken?

Bij smear- en bereidingsvetten let je op de soort vetten die in het product zitten. Hierbij hebben onverzadigde vetten de voorkeur boven verzadigde vetten. Verzadigde vetten in deze producten verhogen de kans op hart- en vaatziekten.

Zachte en vloeibare vetten en oliesoorten bevatten veel onverzadigde vetten. In harde broodsmeersels en harde bak- en braadvetten zitten juist veel verzadigde vetten. Je hoort vaak dat kokosvet (kokosolie) en roomboter geschikt zijn voor mensen met diabetes, maar dit is nooit gebleken uit betrouwbaar onderzoek.

Hiermee kun je je brood besmeren:

- zachte margarine of halvarine (in kuipje)

Gebruik de volgende producten alleen bij uitzondering

- (room)boter
- harde margarine (uit een pakje)

Dit kun je in de keuken gebruiken:

- vloeibaar bak- en braadvet
- olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, arachideolie, soja-olie, raapzaadolie

Gebruik de volgende producten alleen bij uitzondering:

- (room)boter
- harde bak- en braadvetten
- palmolie, kokosvet (kokosolie) en cacaoboter



VIS

Hoeveel en welke vis kun je het best gebruiken?

Het eten van vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Het is voldoende om 1 keer per week vis te eten. Eet dan bij voorkeur vette vis. Met name

vette vis bevat veel omega-3 vetzuren en deze zorgen voor het gunstige effect. Voorbeelden van vette vis zijn zalm, makreel, haring, forel, sardines en sprat. Als je deze soorten vis afwisselt, hoef je niet bang te zijn dat je te veel schadelijke stoffen binnenkrijgt, zoals bestrijdingsmiddelen en PCB's. Let wel op: sommige soorten bevatten erg veel zout, zoals gerookte zalm, gerookte makreel en zoute haring. Kies deze soorten daarom niet iedere keer.

In magere vis, zoals kabeljauw, schol en tonijn, zitten weinig omega-3 vetzuren, veel minder dan in de vette vissoorten. Dit geldt ook voor Lekkerbekjes, kibbeling en vissticks. Bovendien bevatten Lekkerbekjes, kibbeling en vissticks meer calorieën en koolhydraten door de deeglaag/laag paneermeel, gefrituurd of gebakken zijn, als ook vaak veel zout, wat ongunstig is voor de gezondheid.

In de [Viswijzer](#) kun je zien welke vis een goede keuze is voor natuur en milieu (duurzaamheid).

VLEES

Hoeveel en welk vlees kun je het best gebruiken?

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.

Gebruik onbewerkt mager vlees, maximaal 500 gram vlees per week, waarvan maximaal 300 gram rood vlees.

NOTEN, ZADEN, PITTEN, AVOCADO

Kan ik noten, zaden, pitten en avocado gebruiken?

Onverzadigde vetzuren hebben een gunstig effect op hart en bloedvaten. Noten, zaden, pitten en avocado zijn producten rijk aan onverzadigde vetzuren. Het advies is om dagelijks 1 handje ongezouten noten of pinda's te gebruiken in plaats van andere tussendoortjes zoals koekproducten. Ook het gebruik van zaden, bijvoorbeeld lijnzaad of pitten, bijvoorbeeld pijnboompitten of zonnebloempitten en het gebruiken van avocado past in de voeding bij diabetes.

ALCOHOL

Kun je alcohol drinken als je diabetes hebt?

Als je niet gewend bent alcohol te drinken, is er geen reden om dit in verband met diabetes wel te doen. Als je alcohol drinkt, beperk het dan tot 1 glas per dag. Spaar de consumpties niet op, dus niet 1 dag per week 5 glazen en de andere dagen niets.

Alcohol verlaagt de bloedglucose. Het verschilt per persoon en per situatie hoe snel dit gebeurt. Dit kan binnen een uur zijn, maar ook uren later. De bloedglucosedaling kan leiden tot een hypo (te lage bloedsuiker). Als je zelf je bloedglucose controleert, leer je hoe jouw lichaam reageert op alcohol. En of en wanneer er een hypo kan ontstaan. Als het nodig is, kun je op dat moment extra koolhydraten nemen om een hypo te voorkomen. Heb je 's avonds alcohol gedronken en kun je niet zelf je bloedglucose meten? Dan is het verstandig om voor het slapen gaan extra koolhydraten te gebruiken. Eet bijvoorbeeld een snee volkorenbrood met kaas of 3-4 volkorentoastjes met zuivelspread. Je voorkomt daarmee een hypo in de nacht.

THEE

Hoeveel thee is goed om dagelijks te drinken?

Thee zonder suiker en honing bevat geen koolhydraten en calorieën. Het is daarom een prima drank als je diabetes hebt. Net als voor mensen die geen diabetes hebben, is het goed om dagelijks minstens drie koppen zwarte of groene thee te drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

KOFFIE

Hoe zit het met 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 koffie pads of -cups oploskoffie
automatenkoffie op basis van vloeibaar koffieconcentraat

Ongefilterde koffie

Kookkoffie
cafetière koffie
Griekse koffie
Turkse koffie

Drink je koffie uit een automaat 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.

In het kort:

Drink maximaal 4 kopjes cafeïnebevattende gefilterde koffie of 2 tot 3 kopjes cafeïnebevattende espresso of koffie uit cups per dag als je diabetes hebt. Dit is de hoeveelheid die ook wordt geadviseerd aan mensen die geen diabetes hebben. Je kunt ook voor gefilterde cafeïnevrije koffie kiezen.

Amsterdam, 2017