



Lekker en gezond eten met diabetes

Deze brochure is gebaseerd op de
NDF Voedingsrichtlijn Diabetes

Diabetes
Fonds



Gezond eten heeft zin

Met diabetes heb je extra veel plezier van gezond eten: je zit lekkerder in je vel en de kans op de gevolgen van diabetes is kleiner. Zoals hart- en vaatziekten, slechter zien of nierproblemen.

Maar hoe eet je gezond? Diabetes heet ook wel suikerziekte en dat leidt tot veel misverstanden. Ook staan op internet heel veel verschillende adviezen over voeding. Daarom zetten wetenschappers, met steun van het Diabetes Fonds, de beste onderzoeken naar voeding op een rij. Hieruit is een officiële voedingsrichtlijn opgesteld voor diabetes type 1 en 2, bedoeld voor diëtisten en andere zorgverleners. De adviezen die daaruit volgen, vind je in deze brochure.

De adviezen in deze brochure gelden algemeen voor mensen met diabetes. Wil je meer weten over wat en hoeveel jij het beste kan eten, vraag dan advies aan een diëtist. Die bekijkt samen met jou wat bij je past en gezond voor je is. Want dat verschilt

per persoon. Elk mens zit anders in elkaar, en het hangt ook af van hoe actief je bent.

Soort diabetes?

Het maakt voor het voedingsadvies weinig uit welke vorm van diabetes je hebt. Wel zijn er verschillen in hoe je met voeding omgaat. Mensen met diabetes type 1 gebruiken insuline, en daarvoor moeten ze bij elke maaltijd de koolhydraten tellen. Mensen met diabetes type 2 moeten vaak extra letten op hun gewicht en cholesterol.

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

Meer weten over diabetes?

diabetesfonds.nl/watisdabetes



Wat doet voeding met diabetes?

Bij diabetes is het belangrijk hoeveel bloedsuiker er in het bloed zit. En eten heeft daar veel invloed op. Want veel van wat we eten zet het lichaam om in bloedsuiker. Daarvan krijg je energie om van te leven.

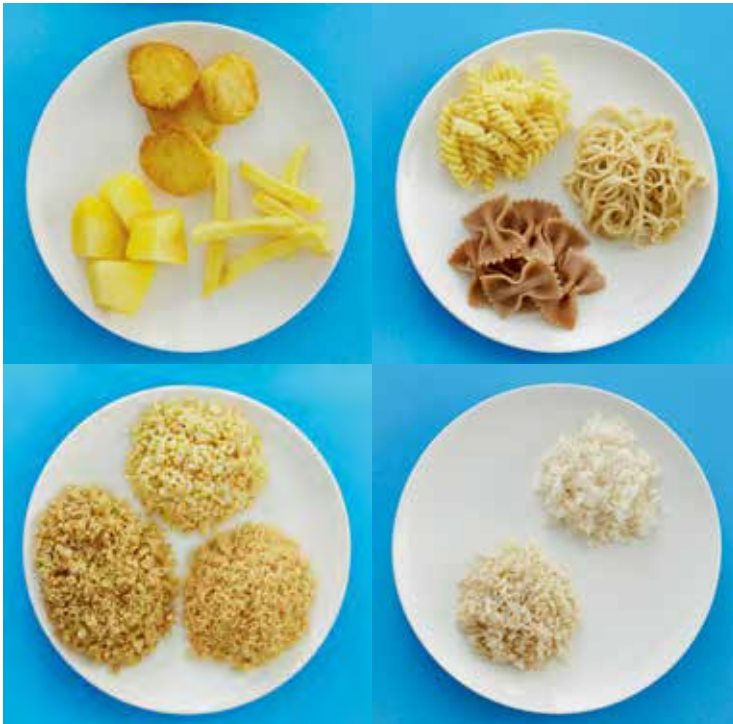
Normaal zorgt het lichaam ervoor dat er nooit te veel of te weinig bloedsuiker is. Heb je diabetes, dan gebeurt dat niet meer vanzelf. Om de bloedsuiker goed te houden zijn voeding, beweging en vaak medicijnen (tabletten of insuline) belangrijk.

Maar naast bloedsuiker is het ook belangrijk dat de vetten in het bloed goed zijn, zoals cholesterol. Want dat houdt hart en bloedvaten gezond. Daarom moet ook je bloeddruk goed zijn. Dit alles hangt voor een groot deel af van wat je eet.

Bloedsuiker heet officieel bloedglucose. Hoeveel ervan in het bloed zit, heet bloedglucosegehalte, of bloedglucosewaarde. Voor het gemak staat hier verder bloedsuiker. Als er veel bloedsuiker in het bloed zit, heet dat een 'hoge' bloedsuiker of hyper. Te weinig heet 'lage' bloedsuiker of hypo.

In eten zitten verschillende voedings- en bouwstoffen voor het lichaam. Zoals koolhydraten, vetten en eiwitten.

Koolhydraten



In veel van wat we eten, zitten koolhydraten. Dat is eten waar bijvoorbeeld meel of suiker in zit. Zoals brood, aardappels, rijst, pasta (zoals macaroni), melk, fruit, vruchtensap, snoep, koekjes, snacks en nog veel meer.

Van de koolhydraten in voeding maakt het lichaam bloedsuiker (glucose). Hieruit krijgen alle cellen van het lichaam energie. Maar te veel bloedsuiker is niet goed. Door allerlei gewoonten eten we vaak meer koolhydraten dan ons lichaam nodig heeft.

Gezonde koolhydraten

Sommige mensen denken dat ze beter helemaal geen koolhydraten kunnen eten. Want dan komt er minder bloedsuiker bij. Toch heeft iedereen wat koolhydraten nodig, maar liefst uit gezonde voedingsmiddelen, zoals volkorenbrood, groenten, fruit en peulvruchten. Daarin zitten naast energie ook belangrijke andere stoffen. Verdeel deze koolhydraten zoveel mogelijk over de dag.

Snelle en langzame koolhydraten

Eet liever niet te veel 'snelle' koolhydraten, die heel snel als suiker in het bloed komen. Snelle koolhydraten zitten in bijvoorbeeld snoep, koekjes, jam, wit brood, witte rijst, gebakken aardappelen, frites, frisdrank, vruchtensap en aardappelpuree.

'Langzame' koolhydraten zijn beter voor je bloedsuiker. Zoals voeding waar het woord 'volkoren' voor staat, zilvervliesrijst en ook erwten, bonen en linzen. Daar zitten veel vezels in, waardoor je bloedsuiker minder snel omhoog gaat. En ook minder hoog wordt. Ook in groenten en fruit zitten trouwens vezels. Meer over snelle en langzame koolhydraten, en de zogeheten 'glykemische index': diabetesfonds.nl/koolhydraten.

De meeste mensen die insuline gebruiken (alle mensen met diabetes type 1 en sommige mensen met diabetes type 2), tellen de koolhydraten die ze eten. Hierop stemmen ze hun insuline af, om te voorkomen dat de bloedsuiker te hoog of te laag wordt.

Er zijn handige hulpjes om koolhydraten te tellen, bijvoorbeeld voor op een telefoon of tablet. Je vindt linkjes op diabetesfonds.nl/koolhydraten



Tip

Donkerbruin brood is niet altijd het gezondst. De bruine kleur kan komen van gebrande mout die als kleurstof is toegevoegd. Wil je zeker weten dat je

brood eet met genoeg vezels? Kies dan brood waar 'volkoren' op staat, of vraag het aan de bakker.