Lekker en gezond eten met diabetes

Deze brochure is gebaseerd op de NDF Voedings-richtlijn Diabetes



Diabetes Fonds

Inhoud

Plezier van gezond eten	3
Diabetes, voeding en bloedsuiker	5
Koolhydraten	8
Suikers en zoetstoffen	12
Vetten	14
Eiwitten	15
Zout	16
Vitamines en mineralen	17
Dranken en diabetes	19
Afvallen of op je gewicht letten	21
Bewegen	23
Voedingspatronen die je helpen	25
De diëtist	28
Kinderen	30
Zwangerschap	31
Bij een te lage bloedsuiker, hypo	32
Ramadan	33
Meer weten?	34
Colofon	35

Plezier van gezond eten

Gezond eten heeft veel voordelen: je hebt betere bloedsuikers en de kans op nare gevolgen van diabetes is kleiner. Heb je al complicaties door diabetes, dan helpt gezond eten om te voorkomen dat ze erger worden. Ook helpt gezond eten om diabetes type 2 te voorkomen of uit te stellen.

Hoe eet je gezond? Op internet kom je verschillende informatie tegen. Maar wat is goed voor jou? Deze brochure helpt je daarbij. Je leest hier de algemene adviezen voor mensen met diabetes, of een hoog risico erop. Die komen uit de officiële voedingsrichtlijn voor diabetes type 1 en 2, die diëtisten en andere zorgverleners gebruiken. De richtlijn is gemaakt door onderzoekers, met steun vanuit het Diabetes Fonds. Hij is gebaseerd op de actuele wetenschappelijke kennis over voeding en diabetes.

Deze brochure geeft je een goede basis met algemene adviezen. Er zijn wel grote verschillen tussen mensen met diabetes. Dat zijn verschillen in het type diabetes, maar ook in hoe de bloedsuiker reageert op voeding, hoeveel energie je nodig hebt, lichaamsgewicht en of je diabetes-complicaties hebt. Voor een aanvullend persoonlijk advies kun je terecht bij een diëtist. Die kijkt samen met jou wat bij jou past, hoeveel je het beste kunt eten en op welke momenten, wat jij gewend bent om te eten en wat je zou willen veranderen. Zie voor informatie over de diëtist pagina 28.

In deze brochure lees je meer over koolhydraten, suikers, vetten en eiwitten. Maar ook over verschillende voedingspatronen zoals koolhydraatbeperkt of vegetarisch. Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Op **diabetesfonds.nl** vind je nog meer informatie

over voeding bij diabetes, en veel lekkere recepten. Je kunt je vraag ook stellen aan je praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige of diëtist.



Diabetes, voeding en bloedsuiker

Bij diabetes is het belangrijk dat er precies genoeg bloedsuiker in je bloed zit. Niet te veel en niet te weinig. Wat je eet, heeft direct invloed op je bloedsuikerspiegel. Daarom is gezond eten zo belangrijk in de behandeling van diabetes. Het is ook belangrijk voor mensen met een hoog risico op diabetes type 2.

Veel van wat we eten zet het lichaam om in bloedsuiker, die we gebruiken als energie. 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 gezonde voeding, beweging, genoeg slaap, ontspanning, regelmaat en vaak medicijnen (tabletten of insuline) belangrijk.

Hoe beter je bloedsuiker in balans is, dus niet te veel schommelt tussen hoge en lage waarden, hoe beter dat is voor je gezondheid. Je voelt je dan ook lichamelijk en geestelijk beter, je zit beter in je vel en hebt meer energie. Je hebt minder kans op complicaties door diabetes, zoals hart- en vaatziekten.

Er zijn verschillende soorten diabetes, de meest voorkomende zijn diabetes type 1 en diabetes type 2. De voedingsadviezen zijn voor beide vormen grotendeels hetzelfde.

Wat is een goede bloedsuikerwaarde?

Heb je diabetes, dan is een bloedglucose (bloedsuikerwaarde) tussen de 4 en 8 mmol/l het beste. Daarmee blijft het risico op lichamelijke gevolgen van diabetes zo klein mogelijk. Voor mensen boven de 70 jaar houdt de dokter vaak iets hogere waarden aan. Dat hangt af van de persoon, iemands medicijnen en situatie.

Diabetes type 1

Als je diabetes type 1 hebt, maakt je alvleesklier geen insuline meer aan. Insuline hebben we nodig om bloedsuiker uit ons bloed te gebruiken als energie. Als je zelf geen insuline meer maakt, blijft de bloedsuiker in het bloed zitten. Je moet dan zelf insuline toedienen om de bloedsuiker te verlagen, meerdere keren per dag. Dat doe je met een injectie (insulinepen) of insulinepomp. Hoeveel insuline nodig is, hangt af van de hoeveelheid koolhydraten in het eten. Die moet je dus heel precies weten.

Diabetes type 2

Bij diabetes type 2 maakt de alvleesklier nog wel insuline, maar reageert het lichaam er niet meer goed op. Het lichaam is 'ongevoelig' geworden voor insuline, waardoor de bloedsuiker stijgt. Dit kan komen door ouderdom, overgewicht, ongezond eten, te weinig bewegen of erfelijke aanleg. Wat dan helpt, is afvallen als dat nodig is, gezonder eten en meer bewegen. Hierdoor wordt het lichaam weer gevoeliger voor insuline en daalt de bloedsuiker. Als dat niet genoeg werkt, krijg je tabletten of soms ook insuline. Mensen met diabetes type 2 letten op koolhydraten en vaak ook op calorieën in verband met hun gewicht.

Meer weten over diabetes?
diabetesfonds.nl/watisdiabetes

Glucose

Ons eten bevat onder andere koolhydraten, vetten en eiwitten. Het lichaam knipt de koolhydraten in kleine stukjes tot glucose. Glucose wordt opgenomen in ons bloed en is een brandstof voor het lichaam.

Bloedglucose (of bloedsuiker)

Dit is de hoeveelheid glucose in ons bloed. Glucose is een vorm van suiker, daarom zeggen we ook wel 'bloedsuiker' in plaats van 'bloedglucose'. Als er veel bloedsuiker in het bloed zit, heet dat een 'hoge' bloedsuiker of hyper. Te weinig heet 'lage' bloedsuiker of hypo. Je hebt dan een hoge of lage bloedsuikerspiegel, en dat is allebei niet goed. Lees meer op pagina 33 over wat te doen bij een hypo.

Insuline

Om de glucose in ons bloed te gebruiken als energie, moet het naar onze lichaamscellen. Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt door de alvleesklier. Het is een soort sleutel voor de deur naar onze lichaamscellen. Zonder insuline kunnen we glucose niet gebruiken als energie en blijft het in ons bloed. Bij diabetes type 2 reageert het lichaam minder goed op insuline.

Koolhydraten

Zetmeel, suikers en vezels zijn koolhydraten. Dus in heel veel voeding zitten koolhydraten. Daarvan maakt het lichaam bloedsuiker, die we dankzij insuline kunnen gebruiken als energie. Alle koolhydraten verhogen je bloedsuikerspiegel, maar dat doen ze niet allemaal even snel.

De meeste mensen met diabetes die insuline gebruiken, tellen de koolhydraten die ze eten. Hierop stemmen ze hun insuline af, zodat de bloedsuiker niet te hoog of te laag wordt. Lees meer over bloedsuiker en insuline op pagina 33.

Gezonde bronnen van koolhydraten

Ons lichaam heeft koolhydraten nodig als belangrijkste bron van energie. Haal koolhydraten het liefst uit gezonde voedingsmiddelen,



zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren pasta, groenten, fruit en peulvruchten. Daarin zitten naast energie ook belangrijke andere voedingsstoffen, zoals vezels, vitaminen en mineralen.

Hoeveel koolhydraten

Hoeveel koolhydraten heb je nodig en hoe verdeel je deze het beste over de dag? Dat verschilt per persoon. Het hangt bijvoorbeeld af van hoeveel energie je nodig hebt, je bloedsuiker en je medicatie of insuline. Overleg hierover met je diabetesverpleegkundige en diëtist. Of wil je minder koolhydraten eten om af te vallen? Daarover lees je meer op pagina 28. Er zijn handige hulpjes om koolhydraten te tellen, bijvoorbeeld op je smartphone of tablet. Je vindt de linkjes op **diabetesfonds.nl/koolhydraten**.

Bronnen van snelle en langzame koolhydraten

Koolhydraten bestaan uit ketens van moleculen. Het lichaam moet die ketens in kleine stukjes knippen tot glucose. Hoe korter deze ketens, hoe sneller ze worden opgenomen in het bloed. De snelheid waarmee de koolhydraten worden opgenomen hangt ook af van de verdere samenstelling van het product, zoals de hoeveelheid vetten en vezels. Bronnen van snelle koolhydraten zijn bijvoorbeeld snoep, koekjes, jam, witbrood, cornflakes, witte rijst, frisdrank en vruchtensap.

Hoe langzamer je bloedsuiker stijgt, hoe beter. Eet dus liever geen bronnen van snelle koolhydraten, die zorgen voor een snelle stijging van je bloedsuikerspiegel. Dat zorgt ook weer voor een snelle daling, en die grote pieken en dalen zijn moeilijk op te vangen met insuline of medicatie. Voor je het weet, schiet je heen en weer van het ene uiterste naar het andere. Dat is niet gezond en je raakt er uitgeput van.

Bronnen van langzame koolhydraten hebben onder andere langere ketens van koolhydraatmoleculen en meer vezels. Ze worden daardoor

langzamer door je lichaam verteerd. Je bloedsuiker stijgt langzamer en de piek wordt ook minder hoog. Daarom zijn ze beter voor je bloedsuiker. Kies daarom voor producten waar het woord 'volkoren' voor staat en voor zilvervliesrijst, erwten, bonen en linzen. Daar zitten veel vezels in, en die zorgen voor een langzamere stijging van de bloedsuiker. Ook in groenten en fruit zitten veel vezels.

Aardappelen bevatten koolhydraten en hebben daarom een effect op de bloedsuikerspiegel. Als je bij de aardappelen groenten met een lage glykemische index eet, blijft de bloedglucosespiegel mogelijk stabieler na de maaltijd.

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.

Glykemische index

Koolhydraten worden dus met verschillende snelheden omgezet in bloedsuiker. Dat verschilt per voedingsmiddel. Voor die snelheid bestaat een maat: de glykemische index (GI). Naast het soort koolhydraat (snel of langzaam) heeft van alles invloed op de snelheid, zoals:

- Hoe de maaltijd is samengesteld. Bij een maaltijd met vetten, eiwitten en/of vezels blijft het voedsel langer in de maag. Hierdoor stijgt je bloedsuiker langzamer.
- Hoe langer je iets kookt of bakt, hoe hoger de GI.
- Hoe kleiner iets gesneden of gepureerd is, hoe hoger de GI.
- Hoe warmer het eten, hoe hoger de GI.
- Hoe rijper het fruit, hoe hoger de GI.



Ook verschilt de glykemische index per persoon, dit hangt bijvoorbeeld af van hoe snel jouw darmen werken of hoe snel je maag leeg raakt. De GI is dus geen hard getal, maar eerder een schatting en wordt berekend aan de hand van de stijging van je bloedsuikerspiegel na het eten van 50 gram koolhydraten van een product. Een GI wordt uitgedrukt in een getal van 0 tot 100. Een GI kleiner dan 55 is laag, van 55 tot 70 is gemiddeld en boven de 70 is de GI hoog. Het is voor je bloedsuiker beter om meer producten te eten met een lage GI.

Glykemische lading

De glykemische index houdt geen rekening met de hoeveelheid koolhydraten in een product, maar gaat altijd uit van 50 gram koolhydraten. De glykemische lading (GL) is een waarde die dit wel weergeeft. De GL zegt iets over het effect op de bloedsuikerspiegel van een portie van een product. Grofweg gezegd is een GL groter dan 20 hoog, een gemiddelde waarde ligt tussen 10 en 20 en een GL kleiner dan 10 is laag.

Meer weten over de glykemische index of lading?
Kijk op **diabetesfonds.nl/GI**.

Suikers en zoetstoffen



Ook met diabetes mag je suiker gebruiken. Maar het liefst zo min mogelijk. Suikers zijn de kleinste vormen van koolhydraten en laten de bloedsuiker snel stijgen.

Gezonde en ongezonde suikers

Er bestaan geen gezonde of ongezonde suikers. Wel gezonde of ongezonde producten. Suikers zitten van nature in voeding die je nodig hebt om gezond te blijven, zoals fruit, groenten en melkproducten. Aan bijvoorbeeld snoep, koek, zoet broodbeleg en sauzen worden extra suikers toegevoegd. In dit soort producten zitten vaak ook veel calorieën en vetten, en weinig goede voedingsstoffen. Als je deze producten vaak eet, dan krijg je te veel suikers en calorieën binnen en mogelijk te weinig goede voedingsstoffen. Dat is is niet goed voor je gezondheid.

Vruchtensuiker?

Fructose (vruchtensuiker) is voor mensen met diabetes niet beter dan glucose, ook al hoor je dat vaak. Je lichaam neemt fructose langzamer op dan gewone suiker. Maar in fructose zit evenveel energie als in andere suikers, en je bloedsuiker stijgt ervan. Fructose wordt niet aangeraden als vervanger van suiker. Dit geldt alleen voor fructose die als zoetmiddel ergens aan is toegevoegd, en niet voor fructose in fruit. Het is gezond om twee stuks fruit per dag te eten, niet als sap of smoothie. Van het drinken van sap of smoothies raak je minder snel vol dan van het eten van los fruit. Door het te drinken krijg je in korte tijd ongemerkt veel suikers en dus calorieën binnen. Het vergroot de kans op overgewicht en diabetes type 2.

‘Natuurlijke’ suikers

Je komt in reclames vaak de woorden ‘natuurlijke suikers’ tegen als het gaat om bijvoorbeeld honing, rietsuiker, palmsuiker, ahornsiroop en agave-siroop. Die zijn niet beter dan gewone suiker. Je lichaam ziet het verschil niet, suiker is suiker. Zitten daar dan geen vitamines en mineralen in? Nee, zo weinig dat het niet veel doet voor je gezondheid.

Suikervrij?

De term ‘suikervrij’ op een verpakking betekent niet altijd dat er geen suiker in zit. Het product mag deze voedingsclaim gebruiken als het suikergehalte maximaal 0,5 gram per 100 gram of milliliter is. Dit geldt ook voor de termen ‘zonder toegevoegde suikers’, ‘ongezoet’ of ‘gezoet met zoetstoffen’. Het product kan dan alsnog van nature aanwezige suikers bevatten. Kijk daarom altijd goed naar de voedingswaarde en ingrediëntenlijst op het etiket.

Zoetstoffen

Als je een keer frisdrank of snoep neemt, is het handig om te kiezen voor een suikervrije variant, eventueel gezoet met zoetstoffen waarin weinig tot geen calorieën zitten. Bijvoorbeeld als je op je gewicht let. Alle zoetstoffen die in ons eten en drinken worden verwerkt, hebben een E-nummer. Dit betekent dat de stoffen door de European Food and Safety Authority (EFSA) zijn gecontroleerd en dat het gebruik ervan veilig is. Producten met E-nummers kun je dan ook veilig gebruiken. Het beste is natuurlijk om te wennen aan een minder zoete smaak en het drinken van water. De zuren in light frisdrank zijn ook niet goed voor je tanden. Kijk hiervoor op de verpakking. Lees meer op **diabetesfonds.nl/zoetstoffen**.

Wil je hulp bij het minderen met suiker?
Kijk op **diabetesfonds.nl/minder-suiker**.

Vetten

Ook vetten horen bij gezond eten! Vetten zitten in allerlei voedingsmiddelen, zoals vlees, zuivel, boter en margarine, olie, sauzen, snacks en snoep, koek en gebak.

Het is goed om te letten op de soorten vet die je binnenkrijgt. Eet zo min mogelijk ongezonde verzadigde vetten en transvet. Deze vetten zitten bijvoorbeeld in harde boter en harde margarine, kokosolie en -vet, palmolie, vet vlees, koekjes, gebak, snacks en zoutjes. Ze verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Eet deze voedingsmiddelen daarom met mate. Kies liever voor gezonde onverzadigde vetten, die zitten bijvoorbeeld in vis, noten, olie, zachte of vloeibare margarine of halvarine en avocado. Dat is beter voor je hart en bloedvaten. Beperk het eten van rood vlees en bewerkt vlees als worst of hamburger. Deze vergroten je kans op een beroerte of kanker. Eet het liefst één keer per week vis. Bij voorkeur vette vis, zoals zalm, makreel, haring of sardines. Want daar zitten veel gezonde, onverzadigde vetten in.

Lees meer op **diabetesfonds.nl/vetten**.

Tip:

Melk en melkproducten leveren veel goede voedingsstoffen, zoals eiwit en calcium. Het vet in melk bevat verzadigde vetzuren. Bij mensen met diabetes en een gezond gewicht, lijken magere en halfvolle zuivelproducten geen ander effect te hebben dan volle zuivel. Kies in ieder geval melkproducten (zoals yoghurt en kwark) zonder toegevoegde suikers. Of jij het beste kunt kiezen voor magere, halfvolle of volle producten is erg persoonlijk, vraag daarover advies aan een diëtist.

Eiwitten

In vlees, vis, eieren, kaas, kwark, melk, yoghurt, bonen, erwten en noten zitten eiwitten. Dat zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam, bijvoorbeeld voor je spieren.

Dierlijk of plantaardig

Dierlijke eiwitten zitten in vlees, vis, melkproducten, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten vind je vooral in brood, graanproducten, peulvruchten (zoals erwten, bruine en witte bonen, linzen), noten en paddenstoelen. Ze zitten ook in voedingsmiddelen die hiervan zijn gemaakt, zoals vleesvervangers. Omdat in dierlijke producten meer verzadigd vet zit, is het verstandig om af te wisselen met plantaardig eiwit. Van beide ongeveer de helft.

Lees meer op **diabetesfonds.nl/eiwitten**.

Tip:

Pas op: kant-en-klare vleesvervangers bevatten vaak suiker, koolhydraten, verzadigd vet, te weinig eiwit en veel zout. Let hierop bij het kiezen van een gezonde vleesvervanger. Gezonde eiwitrijke vleesvervangers zijn noten, ei, tahoe/tempeh en tofu en peulvruchten.

Zout

Mensen met diabetes hebben vaker dan normaal een hoge bloeddruk.

Van zout eten gaat de bloeddruk omhoog. Medicijnen tegen hoge bloeddruk werken bovendien beter als je niet te veel zout eet. Eet daarom per dag niet meer dan 6 gram zout. Voor het idee: de meeste Nederlanders eten te veel zout, mannen in totaal gemiddeld 9,7 gram en vrouwen 7,4 gram zout per dag.

Je kunt minder zout eten door niet te veel bewerkte en kant-en-klare producten te eten. Daar zit meestal veel zout in. Denk aan vleeswaren, sauzen, kant-en-klare maaltijden en soep, snacks en chips.

Tips:

Gebruik zelf geen zout, bouillon of kant-en-klare kruidenmixen bij het koken, maar (verse) kruiden en specerijen zoals peper, peterselie, koriander, paprikapoeder en kerriepoeder. Ook verse knoflook en gember geven veel smaak en dan mis je het zout minder.

Je verwacht het misschien niet, maar ook in zoete producten als koekjes en gebak en ijs zit zout! Kijk op de verpakking hoeveel zout er in een product zit.

Vitamines en mineralen

Genoeg vitamines en mineralen eten is belangrijk voor je gezondheid. Als je voldoende en gevarieerd eet, krijg je er vanzelf genoeg van binnen.

Je hoeft meestal geen extra vitamine- of mineralentabletten te nemen. Als je die toch wilt gebruiken, neem dan geen tabletten waar meer dan 100% procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) in zit. Er is geen bewijs dat het nemen van ijzer-, chroom-, koper-, vanadium- of zinksupplementen iets doet met het risico op diabetes type 2.

Vitamine B12

Mensen die lange tijd het medicijn metformine gebruiken, nemen soms minder goed vitamine B12 op. Zij hebben dan te weinig vitamine B12



in hun lichaam. Daardoor kun je bloedarmoede krijgen, vermoeidheid, tintelingen in de vingers en geheugenverlies. Slik je metformine en heb je deze klachten? Overleg dan met je arts of het nodig is om vitamine B12 te laten meten. Metformine is de naam van een stof die in verschillende bloedsuikerverlagende medicijnen zit. Twijfel je of je metformine gebruikt? Zoek de naam van je medicijn op bij **apotheek.nl**, of kijk in de bijsluiter. Mensen die veganistisch eten wordt aangeraden extra vitamine B12 te slikken.

Vitamine D

Het lichaam haalt vitamine D uit eten: het zit vooral in vette vis, en wat minder ook in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine en margarine en bak- en braadproducten. Maar je huid maakt het ook zelf aan, buiten in daglicht. Elke dag minstens een kwartier overdag buiten is genoeg, met gezicht en handen bloot.

Sommige mensen moeten extra vitamine D-supplementen slikken:

- 10 microgram per dag extra: kinderen tot 4 jaar, vrouwen van 4 tot 50 jaar en mannen van 4 tot 70 jaar met een donkere huidskleur (omdat een donkere huid minder vitamine D aanmaakt) of die niet genoeg buiten komen of alleen met bedekte huid, vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, vrouwen van 50 tot 70 jaar;
- 20 microgram per dag extra: vrouwen en mannen vanaf 70 jaar.

Tip:

Vitamines blijven beter in groenten zitten als je ze niet langer dan nodig kookt. Kook ze in zo min mogelijk water, of stoom ze. Bewaar groenten niet te lang, dan verliezen ze vitamines. Je kunt gerust groenten uit de diepvries eten, daar zitten ook vitamines in.

Dranken en diabetes

Alcohol

Mensen met diabetes kunnen net als mensen zonder diabetes beter geen alcohol drinken of hooguit één glas per dag. Spaar de glazen niet op voor één keer.

Wie kunnen beter geen alcohol drinken:

- mensen onder de 18 jaar;
- mensen die ooit een ontsteking van de alvleesklier hebben gehad;
- mensen met neuropathie (beschadigde zenuwen);
- mensen met leverziekten;
- mensen met een hoog risico op hart- en vaatziekten;
- zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven;
- mensen die medicijnen gebruiken die een wisselwerking met alcohol hebben.



Gebruik je insuline of bloedsuikerverlagende medicijnen? Let op: alcohol kan de bloedsuiker verlagen. Je kunt dan bijvoorbeeld 's nachts ongemerkt een hypo krijgen (te lage bloedsuiker), na een alcoholisch drankje eerder die avond. Eet daarom bijvoorbeeld een volkorenboterham met hartig beleg op het moment dat je bloedsuiker gaat dalen, of voordat je gaat slapen. Meet regelmatig je bloedsuiker om te zien of je bloedsuiker daalt. Na het sporten alcohol gedronken? Dan heb je meer kans op een hypo. Check je bloedsuiker en neem eventueel extra koolhydraten.

Goed om te weten voor wie vertrouwt op een glucagon-noodset: als je een hypo hebt die veroorzaakt is door alcohol, helpt glucagon niet om je uit de hypo te halen. Alleen een infuus of sonde met glucose werkt dan.

Frisdrank en vruchtensap

In frisdrank en vruchtensap, smoothies of fruitshakes zit veel suiker, drink dit dus zo min mogelijk. Kies liever water of koffie of thee zonder suiker. Fruit eten is gezonder dan vruchtensap, smoothies of fruitshakes drinken. Fruit verzadigt meer en er zitten meer vezels en vitamines in.

Thee en koffie

Thee en koffie zonder suiker zijn gezonde dorstlessers. Het drinken van meer dan vier koppen groene of zwarte thee per dag verlaagt het risico om diabetes type 2 te krijgen. Minstens drie koppen thee per dag verlaagt de bloeddruk en verkleint het risico op een beroerte. Het advies is om dagelijks drie koppen zwarte of groene thee te drinken.

Koffie zonder suiker verlaagt het risico om diabetes type 2 te krijgen. Drink niet meer dan vier kopjes per dag. Gefilterde koffie is beter voor je cholesterolgehalte.

Afvallen of op je gewicht letten

Worstel je met je gewicht? Sommige medicijnen, zoals insuline of tabletten, kunnen ervoor zorgen dat mensen sneller aankomen of moeilijker afvallen. Als je diabetes en overgewicht hebt, is het goed om wat af te vallen. Met iedere kilo die je afvalt, wordt je bloedsuiker beter of makkelijker te regelen. Mogelijk heb je dan op termijn minder, of (bij diabetes type 2) zelfs geen medicijnen meer nodig. Bovendien heb je met een gezond gewicht en stabielere bloedsuikerwaarden minder kans op complicaties als hart- en vaatziekten.



Wat kun je doen als je wilt afvallen?

Als je graag wilt afvallen dan is het goed om persoonlijk advies te vragen aan een diëtist. Meer lezen over wat een diëtist precies doet? Kijk op pagina 28. Er is namelijk niet één dieet of voedingspatroon dat voor iedereen even goed werkt. Het belangrijkste als je wilt afvallen, is dat je minder calorieën eet dan je verbruikt. Maar besteed ook aandacht aan genoeg slaap, ontspanning en beweging.

Verschillende voedingspatronen kunnen een goede basis zijn voor gezond leven en afvallen. Bijvoorbeeld een mediterraan, koolhydraatbeperkt en een vegetarisch voedingspatroon. Kies iets wat aansluit bij jouw persoonlijke situatie; alleen dan houd je het langere tijd vol. Meer over deze voedingspatronen lees je op pagina 26.

Bij (ernstig) overgewicht kun je Low Calorie Diets (800-1200 kcal/dag), Very Low Calorie Diets (minder dan 800 kcal/dag), maaltijdvervangers of intermitterend fasting overwegen, maar vanwege de risico's alleen in overleg met, en onder strikte medische begeleiding van een arts en diëtist. De diabetes-medicatie moet dan mogelijk aangepast worden om hypo's te voorkomen.

Algemene tips om af te vallen

Afvallen begint bij het maken van een aantal bewuste gezondere keuzes:

- neem kleinere porties;
- eet veel groente;
- kies voor volkorenproducten;
- vermijd rood of bewerkt vlees, kies voor magere vleessoorten;
- eet één keer per week vis;
- eet wat vaker vegetarisch;
- drink bij voorkeur water, thee of gefilterde koffie zonder suiker;
- vermijd kant-en-klaar eten;
- vermijd suikerhoudende dranken (frisdrank, vruchtensap, smoothies, gezoete zuivelproducten);
- drink geen alcohol;
- snoep en snack zo weinig mogelijk (snoep, koek, gebak en snacks);
- bewegen helpt bij het afvallen, zie hiervoor de volgende pagina;
- als je wilt afvallen, meld dit dan aan je arts of diabetesverpleegkundige want het kan nodig zijn om je medicijnen aan te passen.

Bewegen

Naast een gezonde voeding is bewegen of sporten gezond. Om te voorkomen dat je diabetes type 2 krijgt, en als je diabetes hebt. Bewegen helpt om de insuline beter te laten werken, wat je bloedsuiker verlaagt. Dit helpt om complicaties op lange termijn te voorkomen. Bewegen helpt ook bij het verliezen van gewicht.

Hoeveel bewegen

Een klein beetje bewegen helpt al, maar meer bewegen is beter. Volwassenen bewegen genoeg als ze per week 2,5 uur matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen. Bijvoorbeeld een halfuur per dag, vijf dagen in de week. Bij matig intensief bewegen gaat je ademhaling sneller en ga je licht transpireren (zweten).
Je hoeft niet per se te sporten, want fietsen, stevig wandelen of tuinieren kan ook.

Aanbevolen wordt om twee keer per week zo te bewegen dat je je spieren of botten versterkt. Dit kunnen krachtoefeningen zijn of sporten als fietsen, zwemmen, rennen, voetbal en tennis. Voorkom ook dat je



te vaak en te veel achtereen stilzit. Sta af en toe op van je stoel. Drie tot vijftien minuten wandelen na de maaltijd helpt om je bloedsuiker minder te laten stijgen.

Heb je overgewicht en wil je afvallen? Dan is het aan te raden om een uur per dag matig intensief te bewegen.

Kinderen

Kinderen bewegen genoeg als ze per dag een uur matig intensief bewegen en drie keer per week zo bewegen dat ze hun spieren en botten versterken. Dus flink bewegen waarbij ze de spieren gebruiken, zoals bijvoorbeeld rennen, stevig fietsen, zwemmen en voetballen.

Bewegen en medicijnen

Mensen met diabetes die insuline of SU-derivaten gebruiken, moeten rekening houden met het effect van bewegen op hun bloedsuikerspiegel. Mensen met diabetes type 1 kunnen een hypo krijgen tijdens of na het sporten. Door een intensieve training of stress tijdens een sportwedstrijd kan de bloedsuiker juist te hoog worden. Meet dus je bloedsuiker regelmatig voor, tijdens of na het sporten en pas hier je insuline en eten op aan.

Gezondheidsklachten en bewegen

Heb je gezondheidsklachten waardoor het bewegen of sporten moeilijk is, maar zou je wel graag willen bewegen? Of helpt bewegen om je gezondheid te verbeteren? Bespreek dit dan met je arts. Die kan je doorverwijzen naar een beweegzorgprofessional (zoals een fysiotherapeut of oefentherapeut) die kan begeleiden bij het bewegen.

Lees meer op **diabetesfonds.nl/sporten-en-bewegen**.

Voedingspatronen die je helpen

In Nederland geldt in het algemeen het advies om gezond te eten volgens de Schijf van Vijf. Hiermee verklein je het risico op chronische ziekten waaronder diabetes type 2.

Naast de Schijf van Vijf zijn andere voedingspatronen gezond als je diabetes hebt of een hoog risico op diabetes type 2, met of zonder (ernstig) overgewicht.
Zoals koolhydraatbeperkt eten, vegetarisch eten of mediterraan eten. Zolang je maar gezonde keuzes maakt, zoals je in deze brochure leest.

Tip:

Op **diabetesfonds.nl/recepten** vind je vele lekkere recepten voor deze voedingspatronen.

Koolhydraatbeperkt eten

Minder koolhydraten eten kan helpen bij het afvallen en om je bloedsuiker stabiel te houden. Laat bijvoorbeeld onnodige toegevoegde suikers weg zoals in koek, snoep, frisdrank en vruchtensappen, dit scheelt al veel.

Kies voor gezonde koolhydraten

Hoeveel koolhydraten je het beste kunt minderen, verschilt per persoon. Vraag hierbij altijd begeleiding van je arts en diëtist. Zij moeten in overleg je medicijnen aanpassen als je minder koolhydraten eet.
Je diëtist let erop dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Een sterke koolhydraatbeperking of 'ketogeen' voedingspatroon wordt afgeraden bij mensen met diabetes type 2 die SGLT-remmers gebruiken. Zij lopen het risico op ketoacidose (verzuring van het bloed). Zo ook mensen met diabetes type 1, zij lopen daarnaast risico op hypo's. Laat je daarom begeleiden door je arts en diëtist.

Wil je meer weten over koolhydraatarm eten?
Ga naar **diabetesfonds.nl/koolhydraatbeperkt**.

Mediterraan eten

Mediterraan eten kan helpen bij het afvallen, het verbeteren van je bloedsuikerwaarden en het verkleinen van de kans op hart- en vaatziekten. Dit is het traditionele eten in landen aan de middellandse zee: Frankrijk, Italië, Spanje en Griekenland. Het is eten met voornamelijk onbewerkte, verse producten: veel groenten, fruit, peulvruchten en volkoren granen, en kleine hoeveelheden kaas en yoghurt. Weinig rood vlees en veel vis. Ze gebruiken olijfolie bij de bereiding en veel kruiden in plaats van zout. Let wel op: het mediterrane voedingspatroon is heel anders dan zoals wij hier 'Italiaans' eten met grote pizza's en borden vol met pasta. Neem daar het liefst niet al te veel van en kies volkoren varianten met veel groenten.

Wil je meer weten over het mediterrane eten?
Ga naar **diabetesfonds.nl/mediterraan**.



Vegetarisch of veganistisch eten

Mensen die vegetarisch eten, eten geen vlees en andere dierlijke producten. Sommigen kiezen ervoor om wel kaas, melk en vis te eten, anderen weer niet. Eet je helemaal geen dierlijke producten, dan ben je veganist. Vegetarisch of veganistisch eten verkleint de kans op hart- en vaatziekten, als je daarnaast gezond eet volgens de Schijf van Vijf. Het kan ook helpen om af te vallen.
Eet je vegetarisch of veganistisch? Let erop dat je genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1, B2, en vitamine B12 binnenkrijgt. Dit kan door genoeg ei, peulvruchten, soja, ongezouten noten, pitten, groenten, volkoren graanproducten en zuivel te eten. Of door vleesvervangers te eten waaraan dit is toegevoegd. Een diëtist kan hierover adviseren. Mensen die volledig veganistisch eten, krijgen het advies om extra vitamine B12 te slikken.

Wil je meer weten over vegetarisch eten?
Ga naar **diabetesfonds.nl/vegetarisch**.

De diëtist

In deze brochure staat algemene informatie over gezond eten bij diabetes. Voor deze informatie kun je ook terecht bij je huisarts, diabetesverpleegkundige of praktijkondersteuner. Maar als je echt wilt weten hoeveel en wat jij persoonlijk het beste kunt eten, dan kun je advies vragen aan een diëtist. De diëtist is gespecialiseerd in voedingsadvies bij gezondheid en ziekte.

Ieder mens met diabetes is anders. Een diëtist geeft je persoonlijk advies over gezonde voeding. Dit doet de diëtist in overleg met jou. De diëtist houdt hierbij rekening met je bloedsuikerwaarden, gewicht en mogelijke diabetescomplicaties. Ook met je gewoonten, cultuur, wensen en activiteiten.

Wanneer naar een diëtist bij diabetes?

Op bepaalde momenten is het verstandig om naar een diëtist te gaan voor voedingsadvies:

- **Als je net de diagnose diabetes hebt gekregen.** De diëtist geeft je voedingsadviezen om gewicht te verliezen als dat nodig is. En om gezonder te eten om complicaties van diabetes in de toekomst te voorkomen. Ze helpt je daarnaast om de voeding en medicijnen (tabletten en/of insuline) op elkaar af te stemmen. Dit om je bloedsuiker stabiel te krijgen en houden.
- **Als je diabetes type 2 hebt en gezonder wilt gaan leven om je medicatie te verminderen.**
- **Als je overgewicht hebt.** Het verliezen van gewicht helpt om je bloedsuiker te verbeteren en complicaties van diabetes te voorkomen. Een diëtist geeft je persoonlijk advies en begeleiding om je te helpen bij het afvallen.

- **Als je ziek wordt, je bloeddruk te hoog is of je bloedwaarden (zoals je bloedsuiker of vetten je bloed) afwijkend zijn.** Het is dan vaak nodig om je voeding en medicatie aan te passen.
- **Als je situatie verandert:** je gaat bijvoorbeeld naar de middelbare school, studeren, je wilt zwanger worden of je bent zwanger. Je hebt een andere baan of stopt met werken. Deze veranderingen kunnen invloed hebben op je bloedsuiker, je voedingspatroon en je medicatie. Je arts/diabetesverpleegkundige en diëtist helpen je om hier een nieuwe balans in te vinden.
- **Bij andere vragen of problemen over voeding.**

Verwijzing en vergoeding

Als je diabetes hebt, kun je je huisarts vragen om een verwijzing naar de diëtist. Dieetadvies door een diëtist wordt volledig gedekt door de basisverzekering, als de diëtist onderdeel vormt van een keten (ketenzorg). Dit gaat niet ten koste van je eigen risico. Je kunt ook zonder verwijzing van de huisarts naar de diëtist. Dan worden de eerste drie uur dieetadvies vergoed door de verzekeraar (let op: dit gaat wel eerst ten koste van je eigen risico), ongeacht of je diabetes hebt of niet. Wil jij weten wat voor jou van toepassing is? Vraag dit dan aan jouw huisarts of diëtist.

Meer informatie over de diëtist bij diabetes vind je op **diabetesfonds.nl/dietist**.



Kinderen

De meeste kinderen met diabetes hebben diabetes type 1. Ze leren samen met hun ouders van de arts, diabetesverpleegkundige en diëtist hoe ze de hoeveelheid insuline die ze gebruiken moeten afstemmen op de hoeveelheid koolhydraten die ze eten.

Verder zijn de voedingsadviezen voor kinderen met diabetes hetzelfde als voor kinderen zonder diabetes: eet gezond, met genoeg groenten, fruit en volkorenproducten, vermijd dranken met suiker, en snoep of snack met mate.

Laat kinderen wel genieten van eten, en werk niet met strenge lijstjes. Dat voorkomt latere eetproblemen! Veranderingen in voeding moeten passen bij de leeftijd zodat kinderen niets tekortkomen bij hun groei en ontwikkeling. Vraag hiervoor advies aan de diëtist. Ook bewegen is belangrijk, dagelijks minstens een uur.

Diabetes type 2 kan soms voorkomen bij jongeren als zij ernstig overgewicht hebben. Belangrijk is dat zij samen met de ouders begeleiding krijgen van een arts en diëtist om gewicht te verliezen, door gezonder te eten en voldoende te bewegen.

Tip:

Kinderen met diabetes willen graag meedoen met traktaties of andere feestelijke hapjes. Dat kan prima, in goed overleg tussen ouders. Zie voor tips en gezonde recepten op **diabetesfonds.nl/eten-met-kinderen**.

Zwangerschap

Heb je diabetes en wil je zwanger worden? Overleg dan met je arts en diëtist. Om zwanger te worden is het belangrijk dat je bloedsuiker goed en stabiel is. Het helpt daarbij om gezonde keuzes te maken zoals je die leest in deze brochure. Kies voor gezonde koolhydraten. Voldoende bewegen is ook heel goed, minstens een halfuur per dag.



Deze adviezen gelden ook als je diabetes hebt en zwanger bent, of als je zwangerschapsdiabetes hebt. Daarnaast zal je diëtist nog een persoonlijk advies geven over wat past bij jouw lichaam en je medicatie, als je die gebruikt. Een koolhydraatbeperkte voeding tijdens de zwangerschap wordt afgeraden, omdat niet bekend is wat dit voor gevolgen heeft voor de baby. Verder gelden dezelfde adviezen voor het slikken van foliumzuur en vitamine D als voor zwangere vrouwen zonder diabetes.

Zwangerschapsdiabetes verdwijnt weer na de zwangerschap. Wel krijgt de helft van de vrouwen die zwangerschapsdiabetes hadden binnen tien jaar diabetes type 2. Dit kun je proberen te voorkomen door af te vallen als je na je zwangerschap te zwaar bent, gezond te eten en voldoende te bewegen.

Meer over zwangerschap en diabetes:

- **diabetesfonds.nl/zwanger**
- **diabetesfonds.nl/zwangerschapsdiabetes**

Bij een te lage bloedsuiker, hypo

Als je diabetes hebt en insuline of bepaalde medicijnen gebruikt, kun je soms een hypo krijgen. Dit betekent dat je bloedsuiker lager wordt dan 3,5 mmol/l. Bij een hypo kun je gaan trillen, zweten, duizelig worden of geïrriteerd raken. Je moet dan snel wat met suiker eten of drinken om je bloedsuiker weer te laten stijgen.

Heb je een hypo? Neem dan 15 tot 20 gram koolhydraten in de vorm van snelle suikers, zoals zeven tabletten druivensuiker, of vier suikerklontjes opgelost in water, of een glas limonade of frisdrank (geen light, dus met suiker!).

Meet als je kunt na een kwartier tot twintig minuten opnieuw de bloedsuiker. Is die nog steeds te laag (lager dan 3,5 mmol/l), dan moet je nog wat suiker eten. Net zolang totdat je bloedsuiker weer tussen de 4 en 8 mmol/l is.

Duurt het daarna nog een tijdje tot de volgende maaltijd, of ga je nog veel doen? Eet dan ook nog iets met langzame koolhydraten, zoals een volkorenboterham met hartig beleg of een stuk fruit.

Heb je vlak voor het eten een hypo? Pak dan toch eerst iets met veel suiker. Het eten helpt namelijk niet snel genoeg. Is je bloedsuiker weer 4 mmol/l of hoger, en spuit je insuline bij de maaltijd? Spuit dan toch je gewone hoeveelheid, en niet minder.

Meer over hypo's lees je op **diabetesfonds.nl/hypo**.

Ramadan

Heb je diabetes type 1, of heb je diabetes type 2 met complicaties? Dan heb je vrijstelling van de ramadan. Het is dan namelijk beter om niet mee te doen aan de ramadan vanwege een grotere kans op ernstige hypo's of complicaties door het vasten.

Wil je ondanks de gezondheidsrisico's toch meedoen aan de ramadan? Overleg dan eerst goed met je behandelend arts en diëtist over het aanpassen van je medicatie en het afstemmen met je voeding.

Meer op **diabetesfonds.nl/ramadan**.

Heb je diabetes type 2 zonder complicaties en wil je meedoen aan de ramadan? Overleg dit dan ook altijd met je (huis)arts en diëtist. Zij geven je advies over het aanpassen van je medicijnen of insuline op je veranderde eetpatroon, zodat je bloedsuiker niet te hoog of te laag wordt.

Meet regelmatig je bloedsuikerwaarden om te checken of ze goed zijn. Doe dit ook als je je niet goed voelt. Heb je klachten of vragen, neem dan contact op met je (huis)arts.



Meer weten?

Voor meer informatie over diabetes: **diabetesfonds.nl**

Voor alle informatie en onderzoek over diabetes type 1: **diabetestype1.nl**

Wil je op de hoogte blijven van nieuws over diabetes en/of voeding, dan kun je je aanmelden voor verschillende nieuwsbrieven:

- E-dialoog: 6-12 keer per jaar het laatste nieuws over diabetes, leuke weetjes en acties;
- Lekker minder suiker: elke maand de laatste weetjes over minder suiker, tips, acties en een lekker recept;
- Speciale E-dialoog type 1: maandelijks het laatste nieuws en ontwikkelingen op het gebied van diabetes type 1;
- Collectebuzz: 4-6 keer per jaar het laatste nieuws over de collecte en andere vrijwilligersactiviteiten.

Meld je hier aan: **diabetesfonds.nl/nieuwsbrief**

Gezonde recepten voor mensen met en zonder diabetes vind je op **diabetesfonds.nl/recepten**.

Diabetesvereniging Nederland komt op voor jouw belangen en geeft informatie hoe je gezond en voluit kunt leven met diabetes: **dvn.nl**, **voluitlevenmetdiabetes.nl** of (033) 4630566

Vragen over voeding in het algemeen: **www.voedingscentrum.nl**

Samen met donateurs, vrijwilligers en partners werkt het Diabetes Fonds aan een gezond leven en meer vrijheid voor iedereen met diabetes. Daarvoor financieren we onderzoek naar betere behandelingen en genezing van diabetes, en geven we voorlichting. Ook jouw hulp is meer dan welkom! Ga naar **diabetesfonds.nl/help-mee**



Colofon

Deze brochure is gebaseerd op de officiële voedingsrichtlijn voor diabetes uit 2020. Deze is hier te vinden:
www.zorgstandaarddiabetes.nl/ndfvoedingsrichtlijndiabetes
De NDF Voedingsrichtlijn diabetes is de officiële richtlijn voor zorgverleners betreffende diabetes en voeding. De richtlijn is uitgegeven door de Nederlandse Diabetes Federatie op basis van wetenschappelijk onderzoek door Wageningen University & Research (WUR). Dit is gefinancierd door het Diabetes Fonds met een bijdrage van WUR.

Tekst: Diabetes Fonds
Advies: diëtist Elise Kuipers, onderzoeker drs. Iris van Damme
Vormgeving: idd.nu

Diabetes Fonds

Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort

033 462 20 55

diabetesfonds.nl
info@diabetesfonds.nl
KvK nummer 41178025

Steun het Diabetes Fonds op IBAN NL58 INGB 0000 0057 66
of via **diabetesfonds.nl/geef**

Volg nieuws over diabetes via:

- facebook.com/diabetesfonds
- twitter.com/diabetesfonds
- instagram.com/diabetesfonds
- linkedin.com/company/diabetes-fonds

Copyright Diabetes Fonds, herziene uitgave september 2021
Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen
zonder voorafgaande toestemming van het Diabetes Fonds.

CBF Erkend Goed Doel

ANBI