

PATIËNTENFOLDER

*Interne Geneeskunde |
Dieetadvies bij Diabetes Mellitus en
Natriumbeperking*

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER

In deze brochure vindt u informatie over de voeding bij diabetes, in combinatie met een natriumbepanking. In het eerste gedeelte van deze brochure vindt u met name informatie over diabetes mellitus en de behandeling hiervan. Daarna komt de natriumbepanking aan bod en tenslotte geven wij u adviezen over de meest geschikte, gezonde voeding.

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus wordt in de volksmond ook wel 'suikerziekte' genoemd. Bij diabetes mellitus produceert de alvleesklier geen of onvoldoende insuline. Insuline is een hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt oftewel het glucosegehalte van het bloed binnen normale waarden (tussen 4 en 8 mmol/l) houdt. De hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed verandert steeds. Dat komt bijvoorbeeld door eten (van koolhydraten), drinken, bewegen, stress, emoties of een griepje.

Een te lage bloedsuikerspiegel heet hypoglykemie, of kort gezegd hypo. Een te hoge bloedsuiker heet hyper-glycemie afgekort tot hyper.

Meer informatie over de 'hypo' en 'hyper' leest u verderop in deze brochure.

Behandeling van diabetes mellitus

Bij de behandeling van diabetes mellitus, zowel bij type 1 als bij type 2 oftewel ouderdomsdiabetes, streeft men naar een normale bloedglucosewaarde (zie boven). De symptomen van onbehandelde diabetes, zoals veel plassen, dorst en vermagering verdwijnen dan. Bovendien wordt de kans op complicaties van diabetes zoals vaatziekten, slecht zien en nieraandoeningen kleiner.

Het normaliseren van de bloedglucosespiegel kan op meerdere manieren bereikt worden:

- Door het volgen van een dieet. Is er sprake van overgewicht dan is afvallen ook noodzakelijk, dit kan met het volgen van een een dieet of in combinatie met tabletten;
- Een dieet in combinatie met insuline.

Voeding en diabetes

Een onderdeel van de behandeling bij diabetes mellitus is het dieet. Het woord dieet betekent feitelijk 'voeding die om medische redenen afwijkt van de normale voeding'. Het diabetesdieet is eigenlijk een gewone gezonde voeding. Gezonde voeding bevat alle voor het lichaam noodzakelijke voedingsstoffen in de juiste verhouding en de juiste hoeveelheid. Een goede regelmaat en verdeling van de koolhydraten is erg belangrijk. Dit bespreekt uw diëtist met u. Goede voeding bevordert de gezondheid en verhoogt het prestatievermogen. De behoefte aan voedingsstoffen en energie is voor iedereen verschillend. Deze hangt onder andere af van leeftijd, geslacht, gezondheidstoestand en de activiteit die wordt verricht.

Voedingsstoffen

De voedingsmiddelen die wij eten, leveren ons de noodzakelijke voedingsstoffen.

Alle voedingsstoffen hebben hun eigen taak:

- Koolhydraten en vetten leveren energie die nodig is voor alles wat er in het lichaam gebeurt. Energie stelt ons ook in staat om arbeid te verrichten en te bewegen. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën of in kilojoules. Indien het lichaam evenveel energie opneemt als het verbruikt, dan blijft het gewicht constant;
- Eiwitten en mineralen dienen voor opbouw en herstel van het lichaam;
- Mineralen en vitamines zorgen ervoor dat alle processen in het lichaam goed verlopen;

Water

• Het lichaam heeft dagelijks ongeveer 2 liter water nodig als transport- en oplosmiddel voor voedingsstoffen en afvalstoffen.

Koolhydraten

Een van de bestanddelen van de voeding zijn de koolhydraten. 'Koolhydraten' is een verzamelnaam voor stoffen zoals zetmeel en verschillende soorten suiker. Na het eten van koolhydraatrijke voedingsmiddelen stijgt het glucosegehalte in het bloed.

Producten die koolhydraten bevatten zijn:

- Fruit en vruchtensap (natuurlijke vruchtensuiker);
- Melk, melkproducten (melksuiker);
- Aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten, bindmiddelen en brood (zetmeel);
- Rietsuiker, bietsuiker, (kristal)suiker, honing, jam, frisdrank;
- Koek en gebak (zetmeel en suiker);
- Limonade siroop, zuurtjes, Dextro Energy, snoepgoed (kristalsuiker en /of glucose);
- Suiker.

Lange tijd heeft men aangenomen dat pure suiker oftewel gewone kristalsuiker sneller in het bloed wordt opgenomen dan bijvoorbeeld koolhydraten uit brood en aardappelen. Daarom werd het gebruik van suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd steeds afgeraden. Nú weten we dat er een groot verschil bestaat in opnamesnelheid tussen de verschillende soorten koolhydraten. Een matig gebruik van suiker is toegestaan. Het is niet aan te raden bij elke maaltijd koolhydraatrijke voedingsmiddelen als brood, melk en aardappelen te vervangen door suiker of voedingsmiddelen die suiker bevatten. Suiker geeft een zoete smaak aan gerechten. Suiker is een voedingsmiddel dat snel dik maakt. Het levert alleen energie (calorieën). Suiker bevat geen andere waardevolle voedingsstoffen.

Zoetstoffen

Zoetstoffen zijn bedoeld om suiker te vervangen. Ze zijn verkrijgbaar in de vorm van tabletten, poeder en vloeistof. Er zijn zoetstoffen die energie leveren b.v. sorbitol. Daarnaast zijn er energievrije zoetstoffen, ook wel kunstmatige zoetstoffen genoemd zoals cyclamaten, saccharine, aspartaam. Kunstmatige zoetstoffen hebben een veel grotere zoetkracht dan suiker. Er is dus maar heel weinig van nodig om toch een zoete smaak te krijgen. Alleen het gebruik van energievrije zoetstof in thee, koffie en in licht frisdrank is zinvol.

Overige producten gezoet met zoetstof, zoals de diabetesproducten (suikervrije jam, suikervrije bonbons e.d.) zijn niet aan te raden. Gebruik dan liever met mate soortgelijke voedingsmiddelen waarin suiker is verwerkt.

Een hypo kan ontstaan door:

- Het spuiten van te veel insuline;
- Te laat gebruiken van de maaltijd;
- Extra lichamelijke inspanning (er wordt méér glucose verbruikt bijvoorbeeld tijdens sporten of het ompspitten van de tuin).

Hypoglykemie oftewel een hypo. Bij een hypo is het glucosegehalte van het bloed te laag, namelijk onder de 4 mmol/l.

Voedingsadvies bij een hypo

Als u voelt dat u last krijgt van een hypo adviseren wij u direct 4 tot 6 tabletten druivensuiker of 3 tot 4 klontjes suiker in te nemen, bij voorkeur opgelost in thee, koffie, water, vruchtensap, een glas water met veel siroop of 1 glas gewone frisdrank. Druivensuiker en pure suiker worden in vloeibare vorm heel snel in het bloed opgenomen. Het glucosegehalte stijgt dus snel.

Hyperglykemie oftewel een hyper

Als er te veel suiker (glucose) in het bloed zit (boven de 10 mmol/l), dan hebt u hyperglykemie (een hyper).

U merkt dat aan:

- Veel plassen;
- Veel dorst hebben en houden;
- Vermoeidheid;
- Mogelijk plotselinge humeurigheid, snel boos worden;
- Alles voelt vervelend;
- Misselijk zijn of overgeven.

Het lichaam wil zelf het teveel aan suiker in het bloed kwijtraken, door veel plassen. Veel blijven drinken (maar niets zoets!) helpt daarbij. Ook beweging is goed, omdat de spieren dan glucose (bloedsuiker) verbranden. Gebruikt u insuline, dan moet u meestal extra insuline spuiten.

Vetten

Een deel van de energie die dagelijks nodig is om te kunnen functioneren is afkomstig uit de vetten. Met name bij diabetes is de hoeveelheid vet en het soort vet dat wordt gebruikt van belang. Verhoogde vetspiegels in het bloed (o.a. cholesterol en triglyceriden) geven een grotere kans op het ontstaan van hart- en vaatandoeningen. In de voeding komen vetachtige stoffen en verschillende soorten vet voor zoals cholesterol, verzadigd vet en onverzadigd vet.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof, die het lichaam nodig heeft. Het lichaam kan zelf voldoende cholesterol maken. Rijk aan cholesterol zijn eidooier, lever, nieren, dierlijk vet en schaaldieren.

Verzadigd vet

Verzadigde vetten hebben de neiging het cholesterolgehalte in het bloed te verhogen. Rijk aan verzadigd vet zijn hard frituurvet, margarine, roomboter, spek, vet vlees, vette vleeswaren (worst, pastei, paté), volle melkproducten, room, volvette kaas, koekjes, (diabetes)gebak, (diabetes)chocoladeproducten, zoutjes en snacks.

Onverzadigd vet

Onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op de vetspiegels in het bloed en helpen hiermee hart- en vaatziekten te voorkomen. Rijk aan onverzadigde vetten zijn sojaolie, zonnebloemolie, maïsolie, olijfolie, tafelmargarine (kuipje) en halvarine (eventueel verrijkt met linolzuur of olijfolie), dieetmargarine, fritessaus, slasaus, mayonaise, pindakaas en pinda's, noten en vette vis.

Diabetes, overgewicht en vermageren

Het energieverbruik wordt verhoogd door extra lichaamsbeweging. Het lichaam spreekt de eigen vetvoorraad aan met als gevolg vermagering. Indien uw overgewicht met 5 à 10 % vermindert, heeft dit al een zeer gunstige invloed op uw bloedglucose, vetspiegels en insulinegevoeligheid. Het energiebeperkt dieet houdt meestal een verlaging in van het vet-, suiker-, zetmeel- en alcoholgehalte van de voeding. Eiwitten, vitamines, mineralen en water moeten voldoende aanwezig zijn om een goede voeding te behouden. Om het streefgewicht te bereiken en te handhaven, is een blijvende verandering van de eetgewoonte noodzakelijk.

Natrium

Natrium is een mineraal dat normaal in het lichaam voorkomt en niet gemist kan worden. Natrium houdt onder andere de hoeveelheid vocht in het lichaam op peil, omdat het de eigenschap heeft om vocht vast te houden. Om te voorkomen dat het lichaam te véél vocht vast houdt, wordt een natriumbeperkt dieet voorgeschreven. Natrium komt van nature in bijna alle voedingsmiddelen voor.

Een groot deel van het natrium dat u op een dag eet is afkomstig van keukenzout dat u zelf over de verschillende gerechten strooit. Bovendien wordt aan allerlei kant-en-klare producten bij de bereiding door de fabrikant zout toegevoegd. Veel zout zit in brood, kaas, vleeswaren, snacks, soep uit een pakje of blik, kant-en-klare maaltijden, groenten uit blik of glas, zuurkool, hartige versnaperingen, kant-en-klare sauzen, jus- en sauspoeder, aroma, sambal, ketjap, bouillonblokken kruidenmengsels voor vlees, kip en barbecue, alle soorten zoete en zoute drop.

Er zijn producten in de handel die speciaal zonder zout zijn bereid. Op de verpakking van deze producten komt een van de volgende aanduidingen voor:

- Natriumarm;
- Voor natriumbeperkt dieet;
- Ongezouten;
- Voor zoutarm dieet;
- Zonder toevoeging van keukenzout;
- Zoutloos.

Let op:

- Keukenzout kan vervangen worden door kaliumzout of dieetzout. Overleg dit altijd met uw arts/diëtist;
- Zeezout, selderijzout, knoflookzout en uienzout bevatten echter evenveel natrium als keukenzout;
- Ook is er zout met minder natrium (= niet natriumarm) zoals halvazout, magnesiumzout en mineraalzout. Het gebruik hiervan is af te raden;
- Overleg over het gebruik van natriumarmer dieetproducten en (dieet)zout met de diëtist of uw arts.

Tips om minder zout te eten

- Neem, indien uw lichamelijke conditie het toelaat, 2 weken de tijd om het zoutgebruik af te bouwen. Door (daarna) consequent géén zout te gebruiken went u het makkelijkst aan een natriumarmer voeding. U zult veel beter proeven hoe producten en gerechten van nature smaken;
- Kook aardappelen en groente kort en in weinig water. Hierdoor blijft de natuurlijke smaak beter behouden;
- Bereidingswijzen zoals roerbakken, grillen en frituren geven méér of een speciale smaak aan een gerecht.

Maak gebruik van:

- Kruiden (vers) en specerijen in plaats van zout om gerechten op smaak te brengen;
- Azijn en citroensap. Deze versterken de smaak van gerechten;
- Speciale olie (notenolie) of azijn (frambozenazijn, balsamicoazijn, dragonazijn);
- Geroosterde zonnebloem- of pijnboompitten;
- Gesnipperde ui, knoflook, champignons, tomaten, Provençalse kruiden.

Voor méér informatie over bereidingswijze en het gebruik van kruiden en specerijen en verdere begeleiding kunt u terecht bij de diëtist.

Algemene richtlijnen voor gezonde voeding (bij diabetes mellitus, met een natriumbeperving)

- Eet regelmatig en gevarieerd, bij voorkeur 3 hoofdmaaltijden goed verdeeld over de dag en eventueel 3 kleine tussendoortjes. Sla geen maaltijden over;
- Drink ten minste 1½ liter vocht per dag;
- Gebruik geen zout en producten waaraan zout is toegevoegd, tenzij anders staat aangegeven op het dagmenu en in de toelichting;
- Vermijd het gebruik van alle soorten drop. Drop bevat naast natrium nog een andere bloeddruk verhogende stof. Deze stof komt voor in alle dropsoorten, zowel in de zoete als de zoute, in de laurier- en de Engelse drop;
- Beperk het gebruik van koffie als u last hebt van hypertensie (= hoge bloeddruk) tot 4 à 5 kopjes per dag;
- Wees zuinig met het gebruik van voedingsmiddelen die rijk zijn aan (verzadigd) vet zoals vette vleeswaren (worst, paté, pastei), spek, gehakt, snacks, mayonaise, fritessaus, room, gefrituurde gerechten en gebak;

- Vermijd het gebruik van suiker in koffie, thee en gewone frisdrank (behalve als er sprake is van hypoglykemie);
- Wees matig met het gebruik van bindmiddelen en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals jam, stroop, honing, hagelslag, koekjes, vruchtensnectar;
- Gebruik alcohol alleen na overleg met arts of diëtist;
- Neem regelmatig lichaamsbeweging.

Bij overgewicht (van belang bij diabetes mellitus type 2):

- Energiebeperking (naast een goede voeding);
- Vermijd het gebruik van suiker, alle soorten zoet beleg, bindmiddelen, versnaperingen voor 'diabetici' (suikervrij) en alcohol;
- Doe meer aan lichaamsbeweging.

Voorbeeld dagmenu

Ontbijt

- Enkele sneetjes bruinbrood;
- Besmeerd met ongezoeten dieethalvarine;
- Beleg: mager vlees of kaas 30+ met 25% minder zout.

In de loop van de ochtend

- 1 glas halfvolle melk;
- Enkele sneetjes bruinbrood;
- Besmeerd met ongezoeten dieethalvarine;
- Beleg: mager vlees of kaas 30+ met 25% minder zout;
- Eventueel extra rauwkost.

In de loop van de middag

- 1 portie fruit.

Warme maaltijd

- 1 maaltijdcomponent met weinig zout bereiden, de rest onder zout bereiden;
- 1 stukje mager vlees of (vette) vis (\pm 100 gram);
- 4 à 5 lepels groente;
- 1 kleine portie aardappelen of rijst of pasta;
- 1 à 1½ afgestreeken eetlepel ongezoeten (dieet)margarine of olie voor de bereiding van de hele warme maaltijd;
- 1 schaalje magere vla.

In de loop van de avond

- 1 portie fruit;
- 1 glas halfvolle melk.

FINANCIËLE ASPECTEN

Deze informatie betreft de verzekering en vergoeding van uw behandeling. Heeft u een verwijzing van uw huisarts? Dan dekt uw zorgverzekering 60% -100% van uw behandeling. Wij vergoeden de resterende 40% - 0% voor u. U betaalt dus niets extra's.

Vragen of suggesties?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op via telefoonnummer: 020 238 8800.

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, heeft u opmerkingen over deze brochure of over de gang van zaken tijdens het onderzoek die nuttig kunnen zijn, dan vernemen wij het graag. Volgende patiënten kunnen hier baat bij hebben.

Ons privacyreglement vindt u op <http://www.acibademimc.com/over-ons> onder Privacy & klachten. Hier vindt u informatie over de mogelijkheid tot het melden van onveilige situaties (waaronder (bijna-)incidenten); klachten en/of claims;

Bij complicaties kunt u de kliniek (buiten) werktijden op onderstaande noodnummer bereiken: 06-214 66 796

Wat ik nog wil weten:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Versie: december 2018

ACIBADEM
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER