

# PATIËNTENFOLDER

*Interne Geneeskunde | Dieetadvies*

**ACIBADEM**  
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER



## Diabetes mellitus

Diabetes mellitus wordt in de volksmond ook wel suikerziekte genoemd. Bij Diabetes mellitus is er geen of onvoldoende insuline beschikbaar voor het lichaam. Insuline is een hormoon dat door de alvleesklier wordt geproduceerd. Insuline houdt het glucosegehalte van het bloed binnen normale waarden (4 tot 8 mmol). Glucose of bloedsuiker komt in het bloed na het eten van koolhydraten.

### Producten die koolhydraten bevatten zijn:

- Fruit en vruchtensap;
- Melk en melkproducten;
- Aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten, groente, bindmiddelen en brood snoepgoed en zoete dranken.

Bij diabetes mellitus is het glucosegehalte van het bloed verhoogd door een tekort aan insuline.

### Behandeling van diabetes

Bij de behandeling van diabetes, dus ook bij ouderdomsdiabetes (type II) streeft men naar een bloedglucosewaarde tussen de 4 en 10 mmol per liter. De symptomen van diabetes, zoals veel plassen, dorst en vermagering verdwijnen. Bovendien worden complicaties van diabetes zoals vaatziekten, slecht zien en nieraandoeningen eerder voorkomen.

#### Het normaliseren van de bloedglucosespiegel kan worden bereikt door:

- Het volgen van een dieet. Is er ook sprake van overgewicht dan is afvallen noodzakelijk;
- Een dieet in combinatie met insuline (wanneer de alvleesklier onvoldoende insuline aanmaakt);
- Diabetes mellitus en voeding.

### Goede voeding

Een onderdeel van de behandeling bij diabetes mellitus is het dieet. Het diabetesdieet is niets meer dan gewone goede voeding. Goede voeding voorziet in alle voor het lichaam noodzakelijke voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid. Goede voeding bevordert de gezondheid en verhoogt het prestatievermogen. De behoefte aan voedingsstoffen is voor iedereen verschillend. Dit hangt onder andere af van de leeftijd, geslacht, gezondheidstoestand en de activiteit die wordt verricht.

### Voedingsstoffen

De voedingsstoffen die wij eten, leveren ons 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;
- Eiwitten en mineralen dienen voor opbouw en herstel van het lichaam;
- Mineralen en vitamines zorgen ervoor dat alle processen in het lichaam goed verlopen. Het lichaam heeft dagelijks 2 liter water nodig als transport- en oplosmiddel voor voedingsstoffen en afvalstoffen. Eén voedingsmiddel levert niet alle voedingsstoffen tegelijk. Een goede voeding hangt af van een juiste combinatie van voedingsmiddelen.

### Koolhydraten

Een van de belangrijkste bestanddelen van voeding vormen de koolhydraten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor stoffen zoals zetmeel en verschillende soorten suiker.

#### Koolhydraten komen voor in de volgende voedingsmiddelen:

- Brood, granen, deegwaren, rijst, groente, peulvruchten, aardappelen (zetmeel);
- Fruit en vruchtensap (vruchtensuiker);
- Melk, karnemelk, yoghurt (melksuiker);
- Riet- en bietsuiker (de gewone kristalsuiker) en honing, jam, frisdrank (suiker);
- Limonadesiroop, zuurtjes, Dextro-Energy (glucose).

Na het eten van koolhydraatrijke voedingsmiddelen stijgt het glucosegehalte in het bloed.

## Suiker mag?

Lange tijd heeft men aangenomen dat pure suiker (= gewone kristalsuiker) sneller in het bloed wordt opgenomen dan bijvoorbeeld koolhydraten uit brood, aardappelen of rijst. Daarom werd het gebruik van suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd steeds afgeraden. Nú weten we dat er vrijwel geen verschil bestaat in opnamesnelheid tussen de verschillende soorten koolhydraten. Het gebruik van suiker en producten met suiker is toegestaan.

Echter suiker is een voedingsmiddel dat snel dik maakt. Het levert alleen energie. Suiker bevat geen andere waardevolle voedingsstoffen. Vermijd daarom het gebruik van suiker in koffie en thee. Drink geen limonade of frisdrank waar suiker in zit. Streef bij voorkeur naar een regelmatige koolhydraatverdeling over de dag. Bij overgewicht is het gebruik van suiker en producten met suiker af te raden Hypoglycaemie (hypo). Bij een hypo is het glucosegehalte van het bloed te laag.

## Een hypo kan ontstaan door:

- Te veel insuline spuiten;
- De maaltijd te laat gebruiken;
- Extra lichamelijke inspanning (er wordt méér glucose verbruikt door bijv. sporten);
- Voedingsadvies bij hypo;
- Neem direct 6 tabletten druivensuiker of 4 klontjes suiker, bij voorkeur opgelost in thee, koffie, water, vruchtensap of 1 glas gewone frisdrank;
- Druivensuiker en pure suiker worden in vloeibare vorm heel snel in het bloed opgenomen.

## Zoetstoffen

Zoetstoffen zijn bedoeld om suiker te vervangen en zijn verkrijgbaar in de vorm van tabletten, poeder en vloeistof. Er zijn zoetstoffen die energie leveren bijvoorbeeld sorbitol. Daarnaast zijn er energievrije zoetstoffen ook wel kunstmatige zoetstoffen genoemd bijvoorbeeld cyclamen, sacharine ,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 light frisdrank is zinvol. Overige producten gezoet met suiker zijn toegestaan in het diabetes dieet, mits ze met mate worden gebruikt. Deze producten en ook het DVN zegel zullen in de toekomst verdwijnen. Het gebruik van diabetesproducten (suikervrije jam, diabeteskoekjes, diabeteschocolade, diabetesgebak, diabetes snoepjes) is niet aan te raden.

## Vetten

Een deel van de energie die dagelijks nodig is om te kunnen functioneren is afkomstig uit de vetten. Vooral bij diabetes is de hoeveelheid vet en het soort vet dat wordt gebruikt van belang. Verhoogde vetspiegels in het bloed (onder andere cholesterol en triglyceriden) geven een grote 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 (dierlijk en plantaardig), margarine, roomboter, spek, vet vlees, vette vleeswaren (worst, pastei, paté), volle melkproducten, room, volvette kaas, koekjes, (diabetes)gebak, (diabetes)chocoladeproducten, zoutjes, chips en snacks.

## Onverzadigd vet

(Meervoudig) onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op de vetspiegels in het bloed en helpen hiermee hart- en vaatziekten te voorkomen. Rijk aan (meervoudig) onverzadigde vetten (=mov) zijn sojaolie, zonnebloemolie, olijfolie, maïsolie, linolzuurrijke koffiemelk, linolzuurrijke kaas, fritessaus, slasaus, mayonaise gemaakt van genoemde oliesoorten, pinda's, noten en vette vis.

## Algemene richtlijnen voor gezonde voeding bij diabetes mellitus

- Eet regelmatig;
- Sla geen maaltijd over;
- Zorg voor voldoende variatie;
- Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag, dit omvat alle suikervrije dranken;
- Wees zuinig met het gebruik van dierlijk vet en (verzadigd) vetrijke voedingsmiddelen zoals pindakaas, vette vleeswaren (worst, paté, pastei, gehakt), spek, gehakt, snacks, room, gefrituurde gerechten en gebak;
- Vermijd het gebruik van suiker in thee en koffie;
- Vermijd frisdrank/vruchtensap met (natuurlijke) suiker;
- Wees matig met het gebruik van bindmiddelen en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals jam, stroop, honing, hagelslag, koekjes en vruchtennectar;
- Wees zuinig met zout;
- Gebruik alcohol met mate, bij voorkeur na overleg met arts of diëtist;
- Neem regelmatig lichaamsbeweging, minimaal een half uur per dag.

## In geval van overgewicht

Vermijd het gebruik van suiker, alle soorten zoetbeleg, bindmiddelen, suikervrije versnaperingen en alcohol.

## 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 het noodnummer bereiken: 06-214 66 796

### Wat ik nog wil weten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versie: januari 2019



**ACIBADEM**  
INTERNATIONAL MEDICAL CENTER