

SUCCES!



MEDISCH HUIS COLIN vzw (MHC vzw)

De Bruynlaan 122

2610 Wilrijk

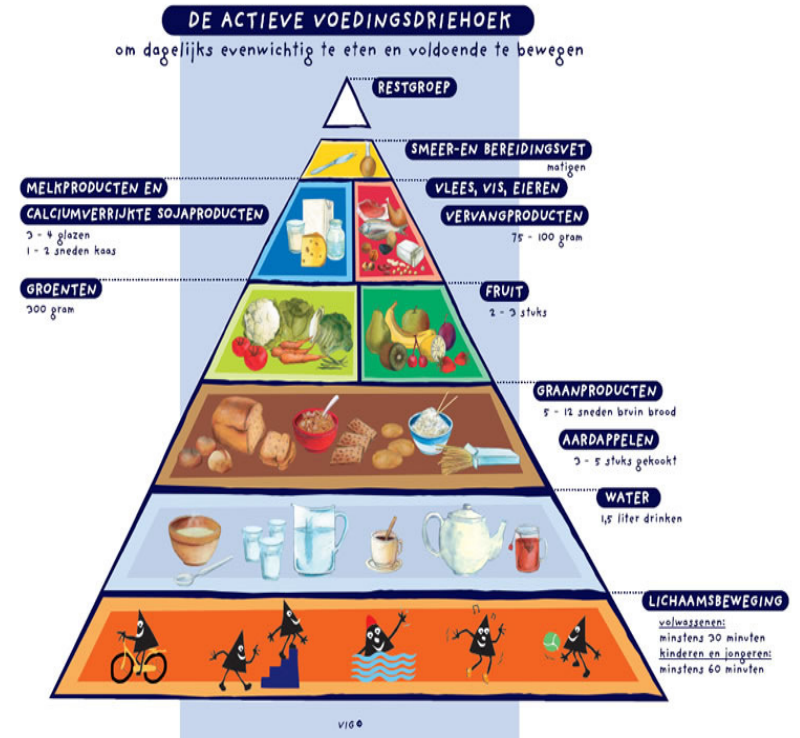
Tel. : 03/830.45.45.

Fax. : 03/830.51.59.

www.medischhuis-colin.be

info@medischhuis-colin.be

DIABETES ?



GEZONDE VOEDING !

INLEIDING

Het is voor iedereen belangrijk om gezond te eten.

Het menselijk lichaam is opgebouwd uit een enorme hoeveelheid cellen. Deze hebben allemaal een zeer specifieke taak. Om deze taak te vervullen hebben ze energie nodig die we brandstof noemen. Deze energie halen we uit onze voeding onder de vorm van vetten en koolhydraten.

Daarnaast heeft het lichaam ook bouwstoffen nodig, eiwitten, om regelmatig afstervende cellen te vernieuwen.

Er is tevens voldoende vocht nodig om onze vochtbalans in evenwicht te houden.

Dit alles geldt net zo goed wanneer je diabetes hebt.

De tijd dat men bij diabetes een streng 'dieet' diende te volgen is voorbij.

De basis van het advies is **een gezonde en gevarieerde voeding**, zoals die voor iedereen geldt. Er wordt wel extra aandacht gevraagd voor koolhydraten en vetten.



In deze korte samenvatting willen we u, als patiënt, leren een gezonde voeding en diabetes te combineren.

MELK

Melk bevat van nature melksuiker (lactose), wat een invloed heeft op de bloedsuiker. Je kan het dus niet vrij gebruiken.

TOEGELATEN

Magere melk, magere yoghurt (= suikerbevattend)

Magere platte kaas, magere kaas (20%vet) en magere smeerkaas

(= vrij te gebruiken)

Suikervrij ijs (type Icy)



TE VERMIJDEN

Roomijs, volle melk, boterroom, slagroom, koffieroom.

Vette kazen, volle yoghurt en volle platte kaas.

Yoghurt met fruit.

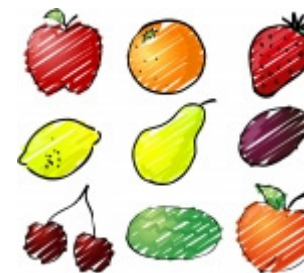
Gesuikerde melkproducten.

GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit hebben een lage glycemische index. Dit betekent dat ze wel koolhydraten (dus suikers) bevatten, maar door hun hoog vezelgehalte is de invloed op de suikerspiegel te verwaarlozen.

Er zijn echter op alle regels uitzonderingen.

Bij groenten en fruit, dus ook.



TE VERMIJDEN

Bonen, peulvruchten, zoetzure conserven

Fruitconserven op siroop

Gedroogde vruchten

Vruchtensappen 'zonder toegevoegde suikers'

LIGHT?

De term 'light' betekent 'minder' van een bepaalde voedingsstof. Zo zijn er lightproducten met minder vet, zout, suiker, alcohol, 'Light' dekt dus een hele lading.

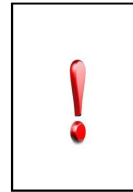
Bepaalde light-producten leveren echter evenveel energie als het gewone product. Bekijk dus goed de samenstelling van dergelijke producten en vergelijk deze met de gewone producten.

Het gamma producten is zo verscheiden en zo uitgebreid, dat je best aan een diëtist(e) vraagt of een bepaald lightproduct in de voeding kan worden gebruikt.

Light frisdranken zijn steeds energievrij en beïnvloeden het bloedsuikergehalte niet.

ZONDER SUIKER?

Producten met benamingen zoals 'zonder suiker' geven vaak de indruk dat deze voedingsmiddelen geen koolhydraten meer bevatten en vrij te gebruiken zijn. Niets is echter minder waar. 'Zonder suiker', 'suikervrij' of een gelijkaardige benaming betekent enkel dat er geen gewone suiker aan het voedingsmiddel is toegevoegd. Deze producten kunnen ofwel enkel natuurlijke suiker bevatten (bv. vruchtensuiker of moutsuiker) of gezoet zijn met polyolen of energievrije zoetstoffen. Polyolen (bv. maltitol, sorbitol, ...), veelal verwerkt in de zogenaamde diabetesproducten, hebben als voornaamste nadeel dat ze bij het gebruik van grote hoeveelheden buikpijn veroorzaken. Het is dus héél belangrijk kritisch de samenstelling op de verpakking te bekijken, wat niet altijd eenvoudig is.



De voeding blijft een belangrijk onderdeel van de diabetesbehandeling. Het is de basis waarop alle andere behandelingen steunen. Zonder een aangepaste voeding kan men noch met bloedsuikerverlagende pilletjes noch met insuline een goede controle verkrijgen.

Kleine, eenvoudige aanpassingen, eventueel onder begeleiding van een diëtiste kunnen al voldoende zijn om uw doel te bereiken en zijn op langere termijn beter vol te houden dan radicale veranderingen.

Ook regelmatig bewegen vormt een essentiële bijdrage aan een goede gezondheid. De aanbeveling luidt minstens 30 minuten per dag matige fysieke inspanning. Daarmee wordt bedoeld dat je iets sneller en iets dieper gaat ademen dan normaal. Voorbeelden van dergelijke activiteiten zijn fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, voetballen, enz.

Goed om weten is dat deze 30 of 60 minuten over de dag mogen verspreid worden. Bewegen kan je makkelijk inbouwen in je dagelijks leefpatroon door bijvoorbeeld eens de trap te nemen in plaats van de lift, een halte vroeger of later af te stappen van de bus of tram, de auto iets verder te parkeren, enz.



Tekening: Auke Herrema

KOOLHYDRATEN

Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten, ook wel suikers of sacchariden genoemd, zijn stoffen in ons voedsel die ons lichaam als brandstof kan gebruiken. Eén gram koolhydraten levert 4 kilocalorieën (kcal).

Om energie uit de suikers vrij te stellen, dienen ze in de lichaamscellen te worden verbrand. Insuline zorgt ervoor dat de suikers in de cellen binnenkomen. Wanneer er geen of te weinig insuline is, blijven deze suikers in het bloed en geraken ze onvoldoende in de lichaamscellen. Dit leidt tot een verhoogde bloedsuiker.



Slot zonder sleutel. Een slot met sleutel. Glucose kan de cel nu wel in.

Zuivere suikers verwerkt in snoepgoed en frisdranken leveren naast energie geen andere nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Men noemt ze daarom "lege" energiebronnen die best uitzonderlijk gebruikt worden. Enkel voor het behandelen van een hypoglycemie kunnen ze nuttig zijn. Zetmeelproducten zoals brood, aardappelen, rijst en deegwaren leveren naast energie ook andere nuttige voedingsstoffen, waardoor ze veel waardevoller zijn voor ons organisme.

Wanneer je energievrije zoetstoffen met mate gebruikt zijn ze volkomen veilig. Frisdranken gezoet met energievrije zoetstoffen die geen energie leveren, kunnen in principe vrij gebruikt worden. Nochtans is het raadzaam kunstmatige zoetstoffen niet onbeperkt te gebruiken. Naast de 'light frisdranken' worden in heel wat andere 'lightproducten' eveneens kunstmatige zoetstoffen verwerkt, zodat de dagelijkse dosis hoog kan oplopen. Omdat de ADI (= aanbevolen dagelijkse inname) voor zoetstoffen bij kinderen heel wat lager ligt dan bij volwassenen is het raadzaam om suikervrije dranken bij deze groep te beperken.



Bijsmaak

Veel mensen hebben de ervaring dat zoetstoffen soms een bijsmaak geven.

Voor dit probleem zijn maar twee oplossingen: je moet er minder van gebruiken en de zoetstof in de bereidingen niet te hoog verwarmen. Leer zoetmiddelen vooral juist gebruiken en volg de aanwijzing op elke verpakking.

TOEGESTAAN

Alle kunstmatige zoetstoffen.
Confituur met verlaagd suikergehalte.

TE VERMIJDEN

Suiker, siroop, gelei, choco, honing, chocolade, gebak, snoepgoed
Geneesmiddelen die suiker bevatten bv. Hoestsiroop.

ZOETSTOFFEN



Zoetstoffen en vervangsuikers zijn onder te verdelen in 4 groepen:

De eerste groep zijn de **energievrije zoetstoffen**. Deze leveren geen energie.

De namen van deze stoffen zijn sacharine, cyclamaat, aspartaam, acesulfaam-K en

sucralose. Van deze zoetstoffen zijn maar kleine hoeveelheden nodig. Ze zijn zoeter dan suiker en hebben geen invloed op het bloedsuikergehalte. Ze zitten bv. in light frisdrank.

Polyolen zijn suikervervangers die iets minder of bijna even zoet zijn als suiker. Ze leveren ongeveer de helft van de energie en hebben weinig of geen invloed op het bloedsuikergehalte. Polyolen zijn, met uitzondering van sorbitol, niet te koop in de handel.

(Maltitol, isomaltitol, sorbitol, xylitol zijn bekende polyolen)

Tagatose is een zoetmiddel verkregen uit lactose (= melksuiker). De zoetkracht is ongeveer even groot als suiker, maar het brengt minder dan de helft van de calorieën van suiker aan. De invloed op de bloedsuikerspiegel is verwaarloosbaar.



Fructose (= vruchtensuiker) en andere alternatieve suikers zoals moutstroop(=maltose), maïsstroop en honing zijn broertjes van gewone suiker. Ze leveren evenveel energie en zullen de bloedsuikervwaarden wel beïnvloeden. Ze worden nochtans veel gebruikt in producten met vermelding 'suikervrij' of 'geschikt voor mensen die het gebruik van gewone suiker willen of moeten vermijden'.



Laat je dus niet beetnemen, lees steeds aandachtig de samenstelling op de verpakking!

GRAANPRODUCTEN & AARDAPPELEN

TOEGESTAAN

Bruin, volkoren- en rogge brood.

(Wit brood)

Bruine, volkoren pasta of rijst

Aardappelen: gekookt, gestoomd, puree.

Gebakken aardappelen, frieten of kroketten beperken tot 1x per week.

VERMIJDEN (beperkt gebruik)

Rozijnen-, suiker-, chocoladebrood, speculaas, sandwiches, koffiekoeken, gebak.

Chips

Bindmiddelen: maïzena, aardappelzetmeel, puddingpoeder, pastalettertjes, tapioca.

PRAKTISCHE TIPS

- ⇒ Bruine voedingsmiddelen genieten de voorkeur omdat ze veel vezels bevatten. Daardoor vertraagt de opname van suiker in het bloed, dus minder hoge bloedsuikerwaarden.
- ⇒ Drink voldoende: water, thee, koffie, light frisdrank (beperkt)
Voldoende vocht in combinatie met vezels verbetert ons stoelgangpatroon.
- ⇒ Vezels uit groenten, fruit en peulvruchten hebben een positieve invloed op onze cholesterol.



VETTEN



FUNCTIE

Vet is een belangrijke leverancier van energie. Het levert dubbel zoveel energie als koolhydraten en eiwitten. Dit is echter niet de voornaamste reden waarom we vet nodig hebben. Vet is opgebouwd uit

vetzuren waarvan sommige essentieel zijn voor de celopbouw en voor ons natuurlijk afweersysteem. Daarnaast brengen vetten ook de onmisbare vetoplosbare vitaminen A, D, E en K aan.

Ons lichaam heeft dus vet nodig, maar slechts in een kleine hoeveelheid.

Verzadigde vetten hebben meestal een ongunstige invloed op onze cholesterol. We treffen ze vooral aan in dierlijke voedingsmiddelen zoals vlees, volle melkproducten, boter en kaas. Ook in sommige plantaardige producten zoals kokosvet, palmvet en geharde plantaardige oliën (vb. frituurvet, bakmargarines)

Onverzadigde vetten hebben een gunstige invloed op onze cholesterol. Geschikte vetstoffen bevatten dus overwegend onverzadigd vet en een laag verzadigd vetgehalte.

PRAKTISCHE TIPS

- Kies voor magere producten: magere of halfvolle melkproducten, magere kaassoorten, mager vlees en magere vleeswaren
- vervang minstens 2 keer per week vlees door vis of door een plantaardige vleesvervanger. (tofu, soja)
- gebruik slechts éénmaal om de 14 dagen gefrituurde bereidingen
- beperk het gebruik van vetrijke tussendoortjes zoals koekjes, chocolade, chips
- gebruik als smeervet minarine van het onverzadigde type
- kies vetarme bereidingswijzen en gebruik als bereidingsvet olijfolie (arachideolie of een vloeibaar bereidingsvet en niet meer dan 1 eetlepel pp)
- Harde vetten, rijk aan verzadigde vetzuren, worden best vervangen door zachte of vloeibare vetten (oliën), rijk aan onverzadigde vetzuren.

TOEGESTAAN

Zachte, vloeibare vetten
Margarine, olijfolie, arachideolie
Dressings en lightsausen: beperkt

TE VERMIJDEN

Harde vetten, maïsolie,
Mayonaise en aanverwanten.

VLEES, VIS EN GEVOGELTE

Vlees, vis en gevogelte zijn een belangrijke bron van eiwitten en dus noodzakelijk in een gezonde voeding.

Vleeswaren bevatten veel verzadigde vetten die een slechte invloed hebben op onze cholesterol.



Zorg voor
variatie in uw
eiwitten



Kies dus voor magere vleessoorten, zowel als broodbeleg als bij de hoofdmaaltijd.

Vervang vlees minstens 2x per week door vis.

TOEGESTAAN

Mager kalfs- paarde- ,runds- en
varkensvlees
Wild, konijn,
Gevogelte
Mager broodbeleg
Alle vissoorten
Schaal- en schelpdieren
Eieren: max. 2 per week

TE VERMIJDEN

Lams- schapenvlees
Spek, bacon
Bereide vleeswaren: paté, salami-
soorten, worstsoorten
Orgaanvlees
Gepaneerde producten