

Diabetes type 2

het belang van
gezonde voeding



Gezond eten is voor iedereen belangrijk, maar voor mensen met diabetes type 2 zijn er extra aandachtspunten. Lees er meer over in deze folder.

Wat gebeurt er in je lichaam?

Wanneer je koolhydraten binnenkrijgt (zetmeel en suikers), zet het lichaam deze om in glucose. Glucose komt in het bloed terecht. Daar noemen we het bloedglucose of bloedsuiker. Via het bloed komt de glucose terecht in de lichaamscellen. Zo levert glucose voornamelijk energie aan het lichaam. Dit heb je nodig voor bijvoorbeeld ademen, bewegen en het laten kloppen van je hart.

Hoe nemen cellen bloedsuikers op?

Cellen nemen bloedsuikers op met behulp van het hormoon insuline. Dit hormoon wordt in de alvleesklier gemaakt. Normaal zorgt het lichaam voor genoeg insuline om de suikers uit het bloed in de cellen te krijgen. Insuline werkt eigenlijk als een sleutel: het opent de deuren van de lichaamscellen zodat de bloedsuiker naar binnen kan gaan.

Wat gebeurt er bij diabetes type 2?

Diabetes type 2 ontstaat doordat lichaamscellen ongevoeliger worden voor insuline. Dit heet insulineresistentie. Door de insulineresistentie nemen je cellen minder bloedsuiker op. Zo stijgt je bloedsuiker steeds meer waardoor er meer insuline nodig is. De alvleesklier moet daarvoor steeds harder werken. Op een gegeven moment kan de alvleesklier de vraag naar meer insuline niet aan en raakt uitgeput. Hij maakt dan minder insuline aan.

Speciale recepten

Op www.voedingscentrum.nl/recepten vind je veel gezonde recepten. Door te zoeken op speciale recepten die geschikt zijn voor mensen met diabetes maak je helemaal een gezonde keuze!



Effecten op de gezondheid

Als je lang hogere bloedsuikers hebt, beschadigen je bloedvaten. Zo heb je meer kans op hart- en vaatziekten. Andere complicaties die kunnen ontstaan zijn nierschade, een diabetische voet en slechtziendheid.

Jouw behandelplan

Onze adviezen zijn gericht op gezond eten en bewegen. Hiermee helpen we je de hoeveelheid bloedsuiker onder controle te houden. Het kan zijn dat je aanvullende adviezen nodig hebt, want iedereen zit weer anders in elkaar. Zo kan het nodig zijn om tabletten te slikken die cellen gevoeliger maken voor insuline. Soms is het spuiten van insuline nodig.

De arts, diabetesverpleegkundige en diëtist

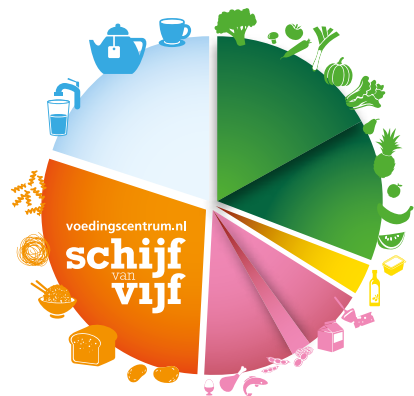
Leidend zijn de arts en diabetesverpleegkundige. Zij stemmen de adviezen af op jouw situatie. Voor voedingsadviezen kun je terecht bij een diëtist gespecialiseerd in diabetes, bijvoorbeeld om je medicatie en koolhydraatname beter op elkaar afstemmen. Vraag hiernaar bij je arts of verpleegkundige.

Gezonde basis met de Schijf van Vijf

Voor mensen met diabetes type 2 is het, net als voor iedereen, belangrijk om gezond te eten. De Schijf van Vijf vormt hiervoor een goede basis. Eet je volgens de Schijf van Vijf, dan eet je gevarieerd en elke dag uit elk vak. Je neemt de hoeveelheden die je nodig hebt. Zoals voldoende groente, fruit, volkorenbrood, en zuivel.

Het kan zijn dat je diëtist afwijkt van de aanbevolen hoeveelheden, bijvoorbeeld wanneer het voor jou beter is om minder koolhydraten te eten of om wat af te vallen. Verder eet je niet te veel producten buiten de Schijf van Vijf, zoals witbrood, vet vlees, snacks, koek en snoep.

Op www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf
lees je alles over de Schijf van Vijf.



Vier belangrijke adviezen

De volgende adviezen helpen om je bloedglucose-waarden te verbeteren en verkleinen de kans op complicaties bij diabetes.

1. Bereik en behoud een gezonder gewicht

Veel mensen met diabetes type 2 zijn te zwaar. En hoe meer overgewicht, hoe hoger het risico op hart- en vaatziekten. Vooral bij zwetophoping in en rondom de buik is dit risico hoger. Als je veel buikvet hebt kunnen bovendien de lichaamscellen minder gevoelig worden voor insuline. Door buikvet heb je ook meer kans op een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk. Het is daarom belangrijk om af te vallen, of in ieder geval niet verder aan te komen. 5 tot 15% afvallen kan al een verbetering opleveren van de bloedsuikervwaarden, de insulinegevoeligheid van de cellen, het cholesterolgehalte in het bloed en de bloeddruk. Het komt soms voor dat iemand door genoeg af te vallen minder of geen medicatie voor diabetes type 2 meer nodig heeft.



.....
Heb jij een gezond gewicht?

Bereken het gemakkelijk en snel op www.voedingscentrum.nl/bmi

.....

Afvallen doe je door minder calorieën te eten dan je lichaam verbruikt. Dit kun je bereiken door gezonder en minder te eten, en meer te bewegen. Neem zo min mogelijk frisdranken, sappen, koek, snacks, bewerkt vlees en witte graanproducten zoals witbrood. Ze leveren veel calorieën en weinig nuttige voedingsstoffen. Door je voeding te baseren op de Schijf van Vijf eet je gezond en neem je niet meer calorieën dan je nodig hebt.

Er zijn verschillende manieren om af te vallen. Zo kan het werken om minder koolhydraten te eten. Bij anderen helpt het om over de hele linie wat minder te eten, of wellicht is het Mediterrane dieet geschikt. Met de Schijf van Vijf als richtlijn kun je hier invulling aan geven. Ga naar de diëtist om je te laten adviseren welke manier het beste bij jou past. Hij of zij helpt je ook om ervoor te zorgen dat je geen tekorten in voedingsstoffen oploopt en dat je voldoende gezonde voedingsmiddelen blijft eten.

2. Houd je bloedsuikers onder controle

Omdat je diabetes hebt moet je bewust omgaan met koolhydraten. Net als iedereen hebben mensen met diabetes koolhydraten nodig. Ze zorgen voor energie en de werking van de hersenen. Kies vooral voor gezonde producten met koolhydraten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, peulvruchten en groente. Producten als witbrood, witte rijst en producten waar veel suiker aan is toegevoegd, zoals frisdrank, snoep en zoet beleg kun je beter niet te veel en te vaak eten. Je hebt ze niet nodig en ze dragen niet bij aan je gezondheid.

Soms is het nodig om koolhydraten te tellen. Zeker als je medicijnen slikt voor je diabetes of insuline gebruikt, moet je in de gaten houden hoeveel koolhydraten je binnenkrijgt. Een diëtist kan je helpen de hoeveelheid koolhydraten te bepalen die het beste bij jou past en daar je medicatie op af te stemmen.

Als koolhydraten verdeeld over de dag binnenkomen, kan het lichaam ze beter verwerken. Daarom is het verstandig regelmatig te eten, elke dag drie hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en avondeten. Neem daarnaast maximaal vier keer iets tussendoor.

Wil je weten hoeveel koolhydraten er in je eten zitten? Zoek het op in de caloriechecker op www.voedingscentrum.nl/caloriechecker
Of bestel de Eettabel in onze webshop via www.voedingscentrum.nl/webshop



Glycemische index

De glycemische index (GI) van een voedingsmiddel geeft aan hoe snel koolhydraten als suiker in het bloed komen na het eten van dat product. Een lage GI betekent dat het bloedsuiker langzamer en minder hoog stijgt, en ook weer langzaam daalt. Producten met een hoge GI zorgen ervoor dat je bloedsuiker snel stijgt en daalt.

Sommige mensen gebruiken de GI om hun bloedsuiker beter onder controle te houden. Dat is best ingewikkeld. De GI waarde van veel producten is op te zoeken. Maar er zijn veel factoren die de GI beïnvloeden, zoals de bereidingswijze, de temperatuur, rijpheid van fruit en de combinatie met andere voedingsmiddelen. Ook is het per persoon verschillend wat voor effect de glycemische index van een product heeft op je bloedsuiker. Het is dus een kwestie van uitproberen of het voor jou een zinvolle aanpak is. Je diëtist kan je hierbij helpen.

3. Zorg goed voor hart en bloedvaten

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op hart- en vaatziekten. Deze punten helpen je om goed te zorgen voor hart en bloedvaten:

- **Verzadigd vet vervangen door onverzadigd vet:** verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol wat niet goed is voor de bloedvaten. Door verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet kun je het LDL-cholesterol verlagen. Het is daarom goed als je producten met veel verzadigd vet vaker laat staan. Vervang deze door producten met veel onverzadigd vet en je bent helemaal goed bezig.

Veel verzadigd vet

Veel onverzadigd vet

Roomboter

Olie (zoals zonnebloemolie en olijfolie), vloeibaar bak-en braadvet en margarine of halvarine voor op brood.

Vet vlees, zoals speklap, gehakt, spare ribs en lamskarbonade

Vis. Elke week vis eten verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Vooral vette vis is gezond, zoals zalm, haring of makreel.

Koek en gebak

Ongezouten noten

- **Niet te veel zout eten:** zout verhoogt de bloeddruk en dat is niet goed voor je hart- en bloedvaten. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je niet te veel zout binnen. Soep, sauzen, bewerkt vlees (zoals hamburgers, worst en vleeswaren), kant-en-klaarmaaltijden en pizza's bevatten vaak veel zout.
- **Veel vezels eten:** vezels verlagen het LDL-cholesterol. Vezels zitten bijvoorbeeld in groente, fruit, volkorenbrood, volkorenpasta, noten en peulvruchten (zoals linzen, kikkererwten en bonen).

4. Beweeg

Regelmatig bewegen heeft een positief effect op je diabetes. Beweging zorgt er namelijk voor dat cellen beter reageren op insuline. Verder helpt bewegen om de bloeddruk en het cholesterol te verlagen en helpt het met afvallen of om overgewicht te voorkomen.

Meer weten?

De brochure Voedingsadviezen bij diabetes type 2 geeft uitgebreidere adviezen www.voedingscentrum.nl/webshop

www.voedingscentrum.nl