

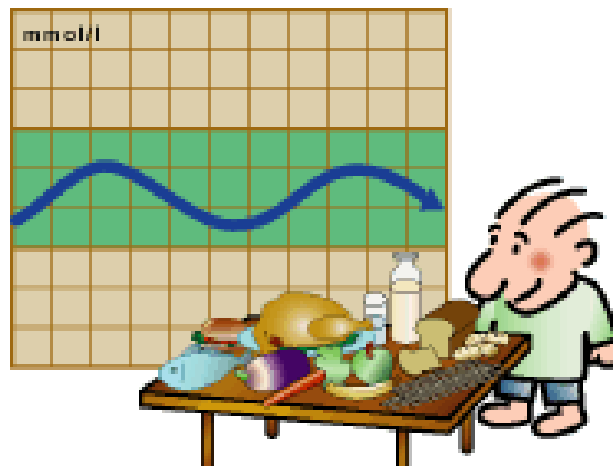
Eten en Drinken



Informatiebrochure
Eten en Drinken

Items:

- Voedingsadviezen
- Koolhydraten
- Tussendoortjes
- Kleine tussendoor
- Diabetes daglijst



Tip!!: voor het opzoeken van de hoeveelheid koolhydraten in de voeding kan je de eettabel gebruiken van het voedingscentrum, op de site van www.koolhydratentabel.nl en er zijn verschillende (gratis en te betalen) Apps voor op je mobiele telefoon.

Algemene voedingsadviezen bij diabetes mellitus

Als je diabetes mellitus hebt is het belangrijk dat je gezond eet. Je krijgt nu insuline toegediend. De hoeveelheid insuline is afgestemd op het aantal koolhydraten in je voeding en de mate van beweging.

Koolhydraten zitten in allerlei soorten voedingsmiddelen zoals brood, aardappelen, rijst, fruit, melkproducten, limonade, koekjes etc. Koolhydraten worden in je darmen omgezet in glucose. Glucose komt in je bloed terecht. Insuline zorgt ervoor dat de glucose wordt opgenomen in je lichaamscellen. Verderop wordt wat meer uitleg gegeven over koolhydraten.

Hier volgen alvast een paar adviezen met betrekking tot de voeding. Probeer deze adviezen alvast op te volgen.



- Probeer een vaste dagindeling aan te houden met vaste etenstijden en vaste hoeveelheden die je per maaltijd eet. Later ga je werken met de koolhydraatratio's, dit wordt uitgelegd door de diëtist.
- Eet drie hoofdmaaltijden op een dag en sla geen maaltijden over.
- Eet naar behoefte, je hoeft dus niet opeens veel meer of minder te eten dan je gewend was (als je bijvoorbeeld altijd 2 boterhammen bij het ontbijt at, dan mag je dat blijven doen).
- Het kan zijn dat je opeens erg veel trek hebt als je net bent begonnen met insuliner therapie. Je mag dan tijdelijk best wat meer eten. Kies dan voor gezonde basisproducten zoals brood, fruit, aardappelen en groenten.
- Gebruik tussendoortjes van ongeveer 15 koolhydraten (zie lijst).
- In de loop van de avond kun je een tussendoortje nemen afhankelijk van de glucosewaarde. Bespreek met de diabetesverpleegkundige bij welke bloedglucose waarde je voor het slapen je nog wat extra moet eten.

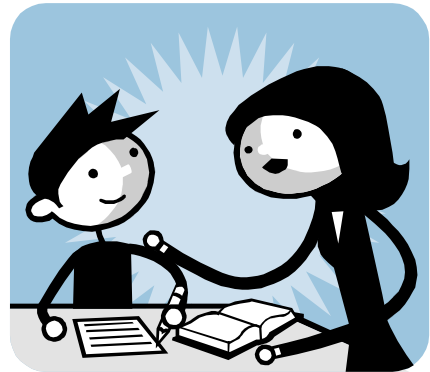


- Drinken is belangrijk, drink dus regelmatig. Je mag gebruik maken van water en thee zonder suiker. Light limonade of light frisdrank mag je ook gebruiken, drink hiervan niet meer dan 2 à 3 glazen per

dag. Je mag ook gebruik maken van melkproducten, kies bij voorkeur de soorten waar geen suiker aan is toegevoegd.

- Je mag zoet beleg gebruiken. Neem per maaltijd maximaal 1 snee brood met zoet brood beleg, voor de andere boterhammen kies je hartig beleg.
- Je hoeft geen speciale suikervrije producten te kiezen. Als tussendoortje kun je dus ook een gewoon koekje of snoepje nemen. Alleen limonade gezoet met suiker kun je beter laten staan.

Het is noodzakelijk om minstens 1 x per jaar een eetverslag bij te houden. Noteer hierin zo nauwkeurig mogelijk wat je dagelijks eet en drinkt, op welk tijdstip en hoeveel. Laat dit eetverslag zien aan je diëtist, zodat zij het dieetadvies kan aanpassen aan jouw eetgewoonten. Verderop in dit hoofdstuk vind je een eetverslag en een voorbeeld van een ingevuld eetverslag.



Bij opname in het ziekenhuis komt de ziekenhuisdiëtist zo spoedig mogelijk bij je langs. Het is belangrijk dat je koolhydraten leert tellen, zij kan je hierbij helpen.

Later zul je van de diëtist ook iets te horen krijgen over goede voeding. Goede voeding is vooral bij diabetes belangrijk, om je lichaam zo lang mogelijk gezond te houden.

Waar je alvast op kunt letten:

- Gebruik iedere dag fruit en groente.
- Gebruik liever bruin of volkoren brood dan wit brood.
- Smeer halvarine of margarine op je boterham.
- Gebruik magere belegsoorten zoals 20+ en 30+ kaas, magere smeerkaas, ham, kipfilet, jam, appelstroop, vruchtenhagel.
- Neem niet te veel chocolade, chips, snacks, grote koeken en andere ongezonde tussendoortjes. Gezondere tussendoortjes zijn bijvoorbeeld: rozijntjes, noten (voor de oudere kinderen), eierkoek, biscuitje, lange vinger, Japanse mix, snoeptomaatjes, komkommer.
- Kies voor magere of halfvolle melkproducten: halfvolle melk, karnemelk, magere (vruchten)yoghurt, magere drinkyoghurt.

Koolhydraten

Als je diabetes hebt is het belangrijk dat je op de koolhydraten in de voeding let. Koolhydraten zijn voedingsstoffen die in je lichaam afgebroken worden tot glucose. Glucose gaat via ons bloed naar de lichaamscellen toe, daar wordt het gebruikt als brandstof. Glucose levert zo energie.

Verdeel de koolhydraten goed over de dag. De hoeveelheid insuline die je spuit is afgestemd op de hoeveelheid koolhydraten die je eet.

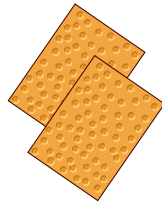
Koolhydraten, waar zitten die dan in?



- ☺ Aardappelen, rijst, pasta, brood, granen en alle producten waar voorgaande voedingsmiddelen in verwerkt zijn zoals krentenbol, ontbijtkoek, frietjes, chips, pannenkoeken, brinta, cornflakes, etc.
- ☺ Melkproducten zoals melk, yoghurt en vla.
- ☺ Fruit, vruchtensappen en vruchtenmoes.
- ☺ Peulvruchten en zetmeelrijke groenten zoals doperwten en tuinbonen.
- ☺ Suikerrijke producten zoals limonade, snoep, koek en zoet broodbeleg.

Tussendoortjes

10 koolhydraten

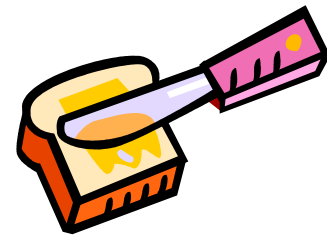


- 2 droge biscuitjes
- 2 handjes chips
- 3 eetlepels cornflakes (zonder melk)
- 1 bolletje consumptie ijs
- 2 eetlepels Japanse mix
- 1 gewone liga (4 of 6 maanden)
- 2 mandarijntjes
- 2 eetlepels cruesli (zonder melk)
- 10 pepernoten
- 2 pruimen
- 2 rijstewafels
- 1 snee knäckebröd met dun laagje jam
- 1 Sanovite
- 3 soepstengels
- 2 stukjes stokbrood
- 1 handje studentenhaver
- 1 sultanakoekje
- 2 handjes wikkels
- 1 schaaltje vruchtenyoghurt 'light'
- 3 zoute biscuitjes
- 10 zoute stokjes

15 koolhydraten

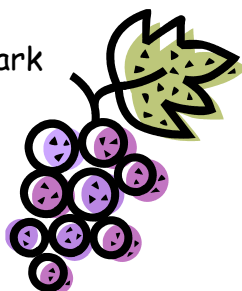


- 1 appel
- 3 eetlepels cornflakes met melk
- 1 snee brood met kaas of vleeswaren
- 2 volkoren biscuits
- 1 beschuit met zoet beleg
- 1 plakje cake
- 1 sinaasappel
- 1 pennywafel
- 1 beker melk met een biscuitje
- 2 kiwi's
- 1 kleine milkshake
- 1 plak ontbijtkoek
- 1 peer
- 2 eetlepels rozijnen
- 1 sprits
- 2 speculaasjes
- 1 liga milkbrake
- 1 schaaltje vanilleyoghurt



20 koolhydraten

- 1 sneetje brood met dun zoet beleg
- 1 schaaltje vla
- 1 plak ontbijtkoek met een glas melk
- 1 glas vruchtensap met een biscuitje
- 1 banaan
- 1 schaaltje vruchtenkwark
- 1 sneetje krentenbrood
- 1 trosje druiven



- 1 eierkoek
- 2 taai taaitjes
- 1 schaaltje appelmoes
- 1 schaaltje pruimen op siroop
- 1 oliebol
- 1 mueslireep
- 1 broodje
- 1 kleine pannenkoek

Kleine tussendoortjes

Tussendoortje	Portie	Gram koolhydraten
Biscuitje - klein	1 stuks	4
Brosje - mini	1 stuks	4
Dropje	1 stuks	4
Cashewnoten	10 stuks (20 gram)	4
Chocolaatje*	klein stukje (5 gram)	3
Cracotte	1 stuks	3
Cup a Soup - helder	1 kop	5
Gedroogde banaantjes	1 handje (10 gram)	5
Kaas*	1 blokje	0
Kaneelbeschuitje	1 stuks	4
Kaakje - mini (bv San Francisco)	3 stuks (uit zakje)	5 (ca)
Koekje - mini (bv Koekebeest)	2 stuks (uit zakje)	5
Komkommer	stukje	0
Lange vinger	1 stuks	4
Maaltijdcracker (LU)	1/3 cracker	3
Noten, gemengd	1 eetlepel (20 gram)	3
Pepsels	5 stokjes	5
Pinda's	1 eetlepel (20 gram)	2
Pistachenootjes	10 stuks	2
Popcorn (zout)	1 eetlepel	3
Radijsjes	5 stuks	1
Rijstwafel	1 stuks	5
Rijstwafel - mini (Rispinos)	2 stuks	5
Soepstengel	1 stuks	3
Spekkie	1 stuks	5
Schuimpje	1 stuks	4
Slagroomsoesje*	1 stuks	2
Speculaasje	1 stuks (5 gram)	3
Toastje **	1 stuks	1-3
Toffee	1 stuks	4
Tomatensap	1 glas	3
Vruchtenyoghurt zonder suiker (bv Optimel)	100 ml	5
Vruchtenkwark zonder suiker (bv Optimel)	100 ml	5
Waterijsje (Sлимпie)	1 stuks	0
Worst*	1 stukje	0-1
Worteltje	1 stuks	0-1
Zout koekje (bv Tuc)*	1 stuks	3
Zuurtje	1 stuks	5

*Deze producten bevatten over het algemeen veel verzadigd vet, dus hebben niet de voorkeur.

**Bijvoorbeeld met (magere) smeerkaas of (Linera) smeerpaté.

Het invullen van een eetverslag

Wat?

Je hebt van de diabetesverpleegkundige of de diëtist ongeveer drie eetverslagen meegekregen.

Waarom?

De diëtist gaat met deze lijsten aan de slag. Eerst kijkt ze of je al goed met koolhydraten kan tellen en rekenen. Ze kijkt of de getallen kloppen en of het je lukt hoeveelheden te schatten. Ze zal ook altijd kijken of je alle vitamines binnen krijgt die je nodig hebt.

Het kan zijn dat je over gaat op de pomp of gaat werken met de insuline-koolhydraat-ratio. Een moeilijk woord, het wil zeggen hoeveel eenheden insuline je nodig hebt voor een bepaald aantal koolhydraten. Bijvoorbeeld: is jouw ratio 1 op 10, dan heb je 1 eenheid insuline nodig voor 10 gram koolhydraten.

Deze insuline-koolhydraatratio's zijn per persoon en per maaltijd verschillend. De diëtist gaat jouw persoonlijke ratio's berekenen zodat de arts deze in de pomp kan invoeren. De pomp rekent dan steeds voor jou uit hoeveel insuline je nodig hebt voor de hoeveelheid koolhydraten die je hebt gegeten. Of je gaat met deze ratio's werken als je insuline spuit. De diabetesverpleegkundige of diëtist zal je hier verder uitleg over geven.

Om deze insuline-koolhydraatratio's te berekenen heeft de diëtist een goed ingevuld eetverslag nodig.

Het kan ook zijn dat je bloedglucosewaarden veel schommelen; de diabetesverpleegkundige en diëtist bekijken dan jouw eetverslagen om te kijken of ze erachter kunnen komen waar dit aan ligt.

Hoe?

Voor de diëtist is het heel belangrijk dat je invult:

- de bloedglucosewaarden
- de hoeveelheid insuline die je hebt gespoten
- alles wat je hebt gegeten en gedronken, zo nauwkeurig mogelijk
- de hoeveelheid koolhydraten die je hebt gegeten en gedronken
- ook is het handig als je aangeeft of je veel beweging hebt gehad en of je een hypo hebt gekregen

Op de achterkant van dit vel vind je een voorbeeld van een goed ingevuld formulier.

Ingevulde eetverslagen kun je meenemen naar de diabetesverpleegkundige, die zorgt ervoor dat het bij de diëtist terecht komt. Je kunt het ook opsturen, zonder postzegel naar:

Allévo t.a.v. Esmeralda Hübner, diëtist
Antwoordnummer 166
4460 VB Goes
Of eventueel via de e-mail: e.hubner@allevo.nl.

Nadat de diëtist de verslagen heeft ontvangen zal ze contact opnemen om de lijsten door te spreken.

DIABETES DAGLIJST VOORBEELD

Datum: 4 oktober

Naam: X

Bloedglucose Tijd / uitslag	Insuline tijd/ Sputplaats Aantal eenheden/ soort	Eten en drinken tijd	Koolhydraten (gram)	Opmerkingen Extra beweging Spanning/ ziekte
7.15 6.2	6 NovoRapid	Ontbijt 2 sneetjes brood 1x kaas 1xhagelslag glas sinaasappelsap (150 ml)	2x16=32 -- 11 14 Totaal: 57	
9.30		Tussendoor mandarijntje biscuitje beker Slimpie siroop	7 7 -- Totaal: 14	
12.00 10.5	4 Actrapid	Middagmaaltijd 2 sneetjes brood 1xboterhamworst 1xhagelslag beker melk (200 ml)	2x16=32 -- 11 10 Totaal: 53	
15.30 16.30		Tussendoor appeltje water 2 snoepjes	14 -- 10 Totaal: 24	buiten spelen
18.00 5.4	5 NovoRapid	Avondmaaltijd 150 gram gebakken aardappels stukje gebakken zalm 3 lepels worteltjes mayonaise schaaltje vruchtenyoghurt (150 ml) water	24 -- 6 -- 21 Totaal: 51	
19.30		Tussendoor glas Slimpie siroop	-- Totaal: --	
	3 Levemir	Voor het slapen gaan	Totaal:	
		Nacht	Totaal:	

DIABETES DAGLIJST

Datum:

Naam:

Bloedglucose Tijd / uitslag	Insuline tijd/ Spuitplaats Aantal eenheden/ soort	Eten en drinken tijd	Koolhydraten (gram)	Opmerkingen Extra beweging Spanning/ ziekte
		Ontbijt		
			Totaal:	
		Tussendoor		
			Totaal:	
		Middagmaaltijd		
			Totaal:	
		Tussendoor		
			Totaal:	
		Avondmaaltijd		
			Totaal:	
		Tussendoor		
			Totaal:	
		Voor het slapen gaan		
			Totaal:	
		Nacht		
			Totaal:	