

(pre)diabetes type II

Wat is het?



= **Chronische ziekte** gekenmerkt door verhoogde bloedsuikerwaarden (= hyperglycemie), door een verminderde reactie op insuline door de lichaamscellen (insulineresistentie), en onvoldoende aanmaak van insuline (relatief insulinetekort). Insuline zorgt voor de opname van koolhydraten (suikers) in de lichaamscellen. ⁽¹⁾⁽²⁾

Risicofactoren voor ontstaan: obesitas/overgewicht (belangrijkste risicofactor), ongezonde levensstijl, weinig lichaamsbeweging, roken, leeftijd (40+), erfelijkheid. ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾

U heeft een **verhoogd risico op**: hart-en vaatziekten, oogaandoeningen (blindheid), nierproblemen, voetproblemen en amputatie van de onderste ledematen. ⁽²⁾⁽⁴⁾

U ervaart **weinig tot geen klachten**. ⁽⁴⁾

Algemene adviezen

1. Indien obesitas/overgewicht: zorg voor **gewichtsverlies**. ⁽²⁾
2. Zorg voor voldoende **lichaamsbeweging**. Het helpt om uw bloedsuikerspiegel te stabiliseren, insuline wordt beter opgenomen in de cellen door fysieke activiteit. Beweeg dagelijks **minstens 30 minuten**. ⁽²⁾⁽⁴⁾
3. Stop met **roken**, het beschadigt uw bloedvaten en zenuwstelsel. Daarnaast verlaagt het de werking van insuline en het verhoogt de kans op complicaties (nieren, ogen, zenuwstelsel). ⁽⁴⁾

Voedingsadvies

Doel: goede diabetesregulatie, voorkomen van bovenstaande complicaties, bevorderen van goede fysieke en mentale levenskwaliteit.

Algemeen: algemene gezonde voeding via de voedingsdriehoek, weinig verzadigd vet (+transvet), weinig bewerkte (geraffineerde) koolhydraten, weinig suikers. **Aan te raden zijn:** onverzadigde vetzuren en vezels. ⁽²⁾

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen= graanproducten en aardappelen, fruit, peulvruchten, sommige groenten (bv. groene selder, prei, artisjok, rode biet, doperwtjes, suikermais, pastinaak,...), melkproducten (behalve kaas) en plantaardige sojadranken. Plantaardige melkalternatieven op basis van granen, noten en zaden. Gefrituurde snacks, chips, cake, taart, chocolade, koeken, snoep, ijs, zoet beleg, frisdrank, sommige alcoholische dranken Gepaneerd vlees en gepaneerde vis. ⁽⁴⁾

Verzadigd vetten (slechte vetten)= vlees, volle melkproducten, boter, palm-en kokosolie, cacaoboter, room, kaas, ghee, reuzel. ⁽⁴⁾⁽⁵⁾

Transvetten (slechte vetten)= gebakken/gefrituurde voedingsmiddelen, voorverpakte snacks en voedingsmiddelen (bv. diepvriespizza, taarten, koekjes, wafels ...), vlees en zuivelproducten van koeien, schapen, geiten en kamelen. ⁽⁵⁾

Onverzadigde vetten (goede vetten)= vis, avocado, noten, mais-,olijf-,soja-,raapzaad-, zonnebloemolie. ⁽⁵⁾

Vezelrijke producten= volkoren graanproducten, aardappelen, groenten, fruit, peulvruchten. Vezels zorgen voor een vertraagde opname van suiker, hierdoor stijgt uw bloedsuikerspiegel trager. ⁽⁴⁾

Praktische tips

Eet op vaste tijdstippen. ⁽⁴⁾	Zorg dagelijks voor drie hoofdmaaltijden.
Kies voor verse onbewerkte voedingsmiddelen. ⁽⁴⁾⁽⁶⁾	<ul style="list-style-type: none">• Kies voor verse groenten, fruit, noten/zaden, verse kruiden en vers vlees/vis.• Bewerkte voeding bevat meer vet, suiker en zout.• Kies niet voor bewerkte voedingsmiddelen zoals kant-en klare maaltijden/sauzen/soep.• Vermijd frisdrank, snoep, chips, koekjes
Drink water. ⁽⁴⁾⁽⁶⁾	<ul style="list-style-type: none">• Afwisseling is mogelijk met koffie of thee zonder suiker/honing of water met een smaakje.• Drink geen suikerrijke dranken (frisdrank, chocomelk, energiedrank, fruitsap, fruitsmoothie).• Beperk alcohol (max. 10 standaardeenheden per week).
Kies voor vezelrijke voedingsmiddelen. ⁽⁴⁾⁽⁶⁾	<ul style="list-style-type: none">• Voorzie bij elke maaltijd groenten. De warme maaltijd moet voor de helft uit groenten bestaan (eet minimum 300g per dag). → Kies voor verse of onbewerkte diepvriesgroenten. → Indien u groenten uit blik of pot neemt, kijk dan op etiket of er geen suiker of zout is toegevoegd.• Eet dagelijks 1-2 porties/stukken fruit neem maximum 2 stukken per dag, omwille van het suikergehalte in fruit. → Kies voor vers fruit of diepvriesfruit. → Eet geen fruit uit blik of pot met siroop. → Eet geen gedroogd fruit (bv. dadels, vijgen), deze bevatten meer suiker. → Sommige fruitsoorten bevatten meer koolhydraten, pas hierbij uw portiegrootte aan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kies voor volkoren graanproducten. → Neem volkoren brood, pasta, couscous of zilvervliesrijst. → Vermijd producten o.b.v witte bloem: ontbijtkoeken, koekjes, gebak ... → Neem geen gezoete ontbijtgranen (bv. cornflakes, krokante muesli ...). • Eet dagelijks een handje (15-20g) ongezouten/onbewerkte noten.
Beperk het gebruik van zoet broodbeleg. ⁽⁴⁾⁽⁷⁾	<ul style="list-style-type: none"> • Beperk het gebruik van choco, hagelslag, confituur, honing, siropen.
Kies voor zuivelproducten zonder toegevoegd suiker. ⁽⁴⁾	<ul style="list-style-type: none"> • Bv. kies voor yoghurt natuur i.p.v een gesuikerde fruityoghurt. • Kaas bevat geen koolhydraten, maar wel veel verzadigd vet. Kies voor een magere kaas (20g vet per 100g). • Kijk steeds naar de ingrediëntenlijst.
Kies voor olie of een vloeibare margarine. ⁽⁴⁾⁽⁶⁾	<ul style="list-style-type: none"> • Vermijd het gebruik van palm-en kokosolie. • Gebruik slechts 1el bereidingsvet per persoon. • Gebruik slechts 1 mespuntje zachte smeervetstof per sneede.
Beperk vlees. ⁽⁴⁾⁽⁶⁾	<ul style="list-style-type: none"> • Kies voor onbewerkt wit vlees (gevogelte). • Eet maximum 30g bewerkt vlees (bv. worst, slavink, schnitzel, salami ...) per week. • Eet maximum 300g rood vlees (rund,-kalfs,-varkens,-geiten,-schapen,-lams,-paarden,-haas,-ree,-orgaanvlees) per week. • Vervang vleeswaren bijvoorbeeld door groenten (bv. schijfjes tomaat/reepjes paprika). • Vervang vlees minstens 1-2x per week door vis. Wissel af tussen magere en vette vis (bv. zalm, haring, makreel, sardientjes ...). Kies niet voor gefrituurde vis (bv. kibbeling). • Vervang vlees minstens 1x per week door peulvruchten (bv. bonen, linzen) of door tofu, tempé, quorn, kies voor niet gepaneerde soorten. • Vervang vlees 1x per week door eieren.
Beperk zout (max. 5g per dag). ⁽⁴⁾⁽⁶⁾	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik geen zout bij bereidingen en aan tafel. • Eet geen kant-en klare maaltijden/sauzen/kruidentmixen. Deze bevatten veel zout.

Wat kan een diëtist voor jou betekenen?



- Een diëtist: ⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
 - geeft voedingsadvies op eigen maat en stelt samen met jou haalbare doelen op.
 - motiveert u om uw levensstijl aan te passen, coacht en ondersteunt u naar een gezondere levensstijl.
 - heeft een ruime productkennis. Leert u hoe u voedingsetiketten kan lezen.
 - geeft praktische adviezen om gezonde en smakelijke maaltijden samen te stellen.
- Een diëtistische begeleiding leidt tot een HbA1c-daling van $\pm 1,08\%$. Door dieet en medicatie te combineren kan u uw HbA1c waarden met $\pm 2,36\%$ laten dalen.⁽⁸⁾
- 80% van de diabetes type II kan voorkomen kunnen worden door een correctie van de ongezonde levensstijl.⁽¹²⁾
- Binnen het voor- en zorgtraject van diabetes type II heeft u recht op een terugbetaling van uw consultatie(s) bij de diëtist.

Bent u klaar voor persoonlijk aangepast voedingsadvies, vindt een diëtist op: <https://vbvd.be/vind-een-diëtist>

Literatuur

¹ Su, L., Hong, Z., Zhou, T., Jian, Y., Xu, M., Zhang, X., Zhu, X., & Wang, J. (2022). Health improvements of type 2 diabetic patients through diet and diet plus fecal microbiota transplantation. *Scientific Reports*, 12(1). doi:10.1038/s41598-022-05127-9

² Goyal, R., & Jialal, I. (2023). Diabetes Mellitus Type 2 [StatPearls]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30020625/>

³ Veit, M., Van Asten, R., Olie, A., & Prinz, P. M. (2022). The role of dietary sugars, overweight, and obesity in type 2 diabetes mellitus: a narrative review. *European Journal of Clinical Nutrition*, 76(11), 1497–1501. <https://doi.org/10.1038/s41430-022-01114-5>

⁴ Diabetesliga. (s.a.). Praktische tips gezonde voeding bij diabetes. Diabetes.be/nl [website]. Geraadpleegd op 14 april 2023 via <https://www.diabetes.be/nl/leven-met-diabetes/gezonde-leefstijl/voeding/praktische-tips-gezonde-voeding>

⁵ World Health Organization: WHO. (2020). Healthy diet. who.int [Website]. Geraadpleegd op 12 april 2023 via <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

⁶ Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (2023). Voedingsdriehoek. Gezondleven.be [Website]. Geraadpleegd op 12 april 2023 via <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

⁷ NICE - Nutrition Information Center. (s.a.). Diabetes en gezonde voeding. nice-info.be [website]. Geraadpleegd op 21 april 2023 via <https://www.nice-info.be/ziekte-intolerantie/diabetes/diabetes-en-gezonde-voeding>

⁸ Marincic, P. Z., Hardin, A., Salazar, M. V., Scott, S., Fan, S. X. & Gaillard, P. R. (2017). Diabetes Self-Management Education and Medical Nutrition Therapy Improve Patient Outcomes: A Pilot Study Documenting the Efficacy of Registered Dietitian Nutritionist Interventions through Retrospective Chart Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(8), 1254–1264. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.01.023>

⁹ Bachar, A., Livshits, G., Birk, R. (2018). Predictors of weight reduction and maintenance in a large cohort of overweight and obese adults in a community setting. *Nutrition & Dietetics: Journal of Dietitians Australia*. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12419>

¹⁰ NHG-Richtlijnen. (2019). Cardiovasculair risicomanagement. Richtlijnen.nhg.org [Website]. Geraadpleegd op 25 november 2022 via <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/cardiovasculair-risicomanagement#volledige-tekst-211-gedragsverandering>

¹¹ Jelačik, L., Požar, H., & Šumonja, S. (2022). DASH diet in the prevention and treatment of arterial hypertension. *Zdravstvena zaštita*, 51(3), 96–111. doi:10.5937/zdravzast51-39590

¹² Piana, N., Battistini, D., Urbani, L., Romani, G., Fatone, C., Pazzagli, C., et al. (2013). Multidisciplinary lifestyle intervention in the obese: Its impact on patients' perception of the disease, food and physical exercise. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 23(4), 337–343. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2011.12.008>