

(pre)diabetes type II

Deze brochure biedt algemene voedingsrichtlijnen voor mensen met diabetes type II. Om aan jouw specifieke behoeften en gezondheidstoestand te voldoen, is het raadzaam om samen te werken met een diëtist om een persoonlijk dieetplan op te stellen. Door gebruik te maken van het deskundige advies van een diëtist, kun je de beste garantie krijgen voor een duurzaam resultaat.

Wat is het?



Diabetes type II wordt gekenmerkt door insulineresistentie. Dat betekent dat de lichaamscellen minder gevoelig zijn voor de werking van het hormoon insuline. Insuline wordt gemaakt in de pancreas en zorgt ervoor dat de suiker in ons bloed tot in de cel geraakt en ons zo energie geeft. Bij diabetes geraakt de suiker niet meer tot in de cel en blijft het in het bloed aanwezig. De bloedsuikerspiegel is verhoogd (hyperglycemie).

Prediabetes is een tussenstadium tussen een normale bloedsuikerwaarde en diabetes. Het leidt tot een verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten. In dit stadium kan diabetes nog voorkomen worden door een gezonde eet-en leefstijl (lichaamsbeweging en gewichtscntrole).

Risicofactoren voor het ontstaan van diabetes type II zijn obesitas/overgewicht, weinig beweging, roken, leeftijd (40+) en erfelijkheid.

Diabetes type II **verhoogt het risico op**: hart- en vaatziekten, slechtiendheid, nierfalen, aantasting van zenuwen en voetproblemen.

Algemene adviezen

1. Wanneer u een te hoog gewicht hebt, kan **gewichtsverlies** van 5-10% een positief effect geven op je bloedsuikergehalte.
2. **Lichaamsbeweging** draagt bij tot een stabielere bloedsuikerspiegel. Suiker wordt namelijk beter opgenomen in de cellen door fysieke activiteit. Daarnaast is het belangrijk om dagelijks minstens 30 minuten te bewegen.
3. **Roken** beschadigt de bloedvaten en het zenuwstelsel, daarnaast verlaagt het de werking van insuline en verhoogt het de kans op complicaties (nieren, ogen, zenuwstelsel). Probeer te stoppen met roken, een rookstop-app, rookstopmedicatie of begeleiding door een tabakoloog kunnen je daarbij helpen.

Beknopt voedingsadvies

Doel: indien er sprake is van pre-diabetes wordt er geprobeerd om de evolutie naar diabetes te voorkomen. In geval van diabetes type II wordt er gestreefd naar vermindering of afwezigheid van de ziekteverschijnselen (=remissie). Complicaties zoals hart- en vaatziekten, nierfalen, slechtiendheid en voetproblemen worden voorkomen.

Algemeen: de focus ligt op gezonde voeding volgens de principe van de voedingsdriehoek. Dit wil zeggen: kies voor meer plantaardige producten zoals volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit. Gesuikerde voedingsmiddelen kan je best beperken en gesuikerde dranken kan je best vermijden.

Praktische voedingstips

Koolhydraten verdelen	<p>Het gelijkmatig verdelen van koolhydraten over de dag helpt je bij het handhaven van een stabiele bloedsuikerspiegel.</p> <ul style="list-style-type: none">• Verdeel ze dagelijks over drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en diner).• Koolhydraten komen voornamelijk voor in voedingsmiddelen zoals granen, fruit, groenten, zuivelproducten en zoetigheden.• De individuele behoeften kunnen variëren, afhankelijk van het type diabetes, de behandeling en andere factoren. Een diëtist kan je helpen.
Beperk suikerrijke voedingsmiddelen	<p>Suiker en suikerrijke voedingsmiddelen zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel snel stijgt (glycemiepieken). Bovendien doen ze de triglyceriden (een soort vetten in je bloed) stijgen. Hierdoor verhogen ze de kans op hart- en vaatziekten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Eet zoetigheden zoals ijs, snoepgoed, chocolade, koeken, cake, taart, gebak of zoet broodbeleg enkel bij gelegenheden en eet deze bij een maaltijd.• Verminder je porties geleidelijk aan. Leer bewust genieten van kleine porties.
Vermijd gesuikerde dranken	<p>Het vermijden van gesuikerde dranken helpt je bij het behouden van een stabiele bloedsuikerspiegel en het voorkomen van hoge pieken en dalen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Vermijd frisdrank, fruitsap en gesuikerde melkdranken zoals chocomelk of drinkyoghurt.• Voeg geen suiker of honing toe aan je thee of koffie.• Drink 1,5l water per dag. Even geen zin in water? Wissel af met koffie of thee zonder suiker/honing of een light frisdrank (max. 0,5l per dag).
Eet voldoende voedingsvezels	<p>Voedingsvezels zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel na de maaltijd minder snel stijgt. Bovendien kunnen ze de cholesterol verlagen, waardoor het risico op hart- en vaatziekten wordt verminderd.</p> <ul style="list-style-type: none">• Pas volgende tips toe om je dagelijkse vezelinname te verhogen.<ul style="list-style-type: none">○ Eet 125g volkoren graanproducten per dag.<ul style="list-style-type: none">- Je kan kiezen uit volkorenbrood/pasta/coucous, bulgur, zilervliesrijst, quinoa, havermout en nog zoveel meer.○ Eet 300g groenten per dag.<ul style="list-style-type: none">- Voeg bv. eens rauwkost toe aan de broodmaaltijd.○ Eet 2 stukken fruit per dag.○ Eet één handje ongezouten onbewerkte noten en zaden per dag.<ul style="list-style-type: none">▪ Noten bevatten veel maar wel gezonde vetten, een handje per dag is daarom voldoende.
Gebruik magere vleessoorten	<p>Vet vlees bevat veel verzadigd vet (slechte vetten). Verzadigde vetzuren kunnen de insulinegevoeligheid verlagen en de LDL-cholesterol verhogen. Je kunt deze verzadigde vetten beperken door te kiezen voor de magere varianten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Probeer je vleesinname te beperken tot max. 100g per dag.• Volgende vleessoorten zijn een goede keuze: kipfilet, kalkoenborst, struisvogelfilet, biefstuk, magere runderlappen, varkenshaas, varkensfiletlapjes of mager lamsvlees.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Probeer je vlees regelmatig te vervangen. <ul style="list-style-type: none"> - Eet 1x per week vette vis zoals zalm, haring, botervis, makreel, rivierpaling of sardienen. - Eet 1x per week peulvruchten zoals linzen, bonen, kikkererwten of andere vleesvervangers op basis van soja (tofu, tempé), quorn of seitan. - Eet 1x per week eieren. Ze zijn een goede eiwitbron. ● Kies voor mager beleg tussen de boterham zoals rosbief, gekookte ham, kalkoenham of kippenham. <ul style="list-style-type: none"> ○ Of beleg eens met hummus, groenten, fruit, notenpasta of ei.
Gebruik magere of halfvolle zuivelproducten	<p>Melk(producten) en kaas kunnen veel verzadigde vetten (slechte vetten) bevatten. Beperk dit door te kiezen voor de magere of halfvolle varianten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kies hierbij voor de ongesuikerde varianten. ● Voorbeelden van magere kaassoorten zijn: magere of halfvolle plattekaas, verse (light) kaas, cottagecheese, magere smeerkaas, ricotta, zachte verse geitenkaas, harde 30+ kaas of mozzarella. ● Kies een room met <10% vet of een alternatief op basis van soja.
Matig je alcoholconsumptie	<p>Alcohol is schadelijk voor de lever en pancreas en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Bovendien kan het de werking van sommige bloedsuikerverlagende medicatie verlengen. Voorkom complicaties door dit te bespreken met een diëtist.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Probeer bij voorkeur geen alcohol te drinken. <ul style="list-style-type: none"> ○ Enkel bij een goede diabetesregulatie kan het per uitzondering. ● Drink alcohol altijd bij een maaltijd. ● Kies dranken met een laag alcohol- en koolhydraatgehalte zoals droge wijn of sherry, martini extra dry of bier (uitzondering: zware bieren).
Bewegen bij diabetes type II	<ul style="list-style-type: none"> ● Sommige medicatie kan de kans op een hypoglycemie vergroten. <ul style="list-style-type: none"> ○ Bespreek dit met je huisarts of diëtist. ● Een 'Bewegen Op Verwijzing-coach' kan je begeleiding op maat geven.

Wat kan een diëtist voor je betekenen?



- Een diëtist geeft voedingsadvies op maat en stelt samen met jou haalbare doelen op vanuit jouw persoonlijke situatie.
- De diëtist heeft de expertise en de tijd om jou uitleg te geven over hoe (pre)diabetes is ontstaan en hoe deze onder controle gehouden kan worden.
 - Een diëtist legt uit wat koolhydraten zijn, hoeveel je ervan nodig hebt, hoe je hiervan een inschatting kan maken en hoe je kan variëren binnen deze groep.
- De diëtist leert je hoe je voedingsetiketten kan lezen en heeft ervaring met het uitwerken van gezonde recepten.
- Een diëtist beschikt over een uitgebreide productkennis, waardoor hij/zij passende alternatieven kan aanbieden die aansluiten bij jouw voorkeuren.
- Een diëtist is ervaren in het begeleiden en ondersteunen van mensen.
- Tip: vraag na of je recht hebt op een gedeeltelijk terugbetaling van je consultaties.

Klaar voor voedingsadvies of een informerend gesprek? Vindt een diëtist via: www.vbvd.be/vind-een-dietist