

Huisartsenpraktijk Vileyn Bvba

Diabetes ("suikerziekte") is een ingewikkeld ziektebeeld.

De naam "suikerziekte" is misleidend daar er niet alleen stoornissen zijn ter hoogte van de verwerking van de suikers maar ook van de vetten en de eiwitten.

De oorzaken zijn zeer verscheiden.

Diabetes is gekenmerkt door een continu verhoogde suikerspiegel in het bloed en/of de urine als gevolg van een volledig of gedeeltelijk insulinetekort.

Dit tekort aan insuline veroorzaakt stoornissen in de suiker-, eiwit- en vethuishouding.

In sommige gevallen kan dit ook gevolgen hebben voor de grote bloedvaten (aderverkalking leidend naar hartinfarct of C.V.A.), voor de haarvaten (gezichtsverlies, gedaalde nierwerking, voeten...) en voor de zenuwen (brandende pijn, stoornissen t.h.v. de huidgevoeligheid en Basisprincipes van het diabetesdieet

Het diabetesdieet moet een volwaardige voeding zijn voor zowel een opgroeiend kind, een zwangere vrouw of een volwassen diabeticus.

Het dieet moet gericht zijn op het handhaven van of het streven naar een ideaal gewicht.

Ondanks dit dieet moet de diabetespatiënt een normaal gezins-, beroeps- en ontspanningsleven kunnen leiden.

* Naast dieet moet er ook aandacht besteed worden aan enkele andere hygiënische maatregelen als:

- goede tand- en mondverzorging
- huidverzorging, voornamelijk t.h.v. de voeten
- grondige ontsmetting en verzorging van elke wonde
- voorkomen van urinewegbesmettingen
- voldoende aangepaste lichaamsbeweging
- rookstop
- bloeddrukcontrole

* Het diabetesdieet wordt gebruikelijk samengesteld uit:

- 50 tot 55% suiker uit vezelrijke bronnen
- 15 tot 20% eiwitten
- max. 30% vetten, waarvan dan nog minstens 1/3 uit poly-onverzadigde vetzuren moet bestaan

* Er zal tevens gestreefd worden in het dieet naar:

- laag calorie- en vetgehalte
- hoog percentage poly-onverzadigde vetzuren
- lage cholesterolaanbreng
- laag zoutgehalte
- hoog vezelgehalte

Deze bijkomende dieetmaatregelen dienen net zoals andere maatregelen (bloeddrukcontrole, rookstop, lichaamsbeweging, hygiëne...) om verwickelingen t.h.v. de bloedvaten te voorkomen.

Dieet bij type II diabetes (niet-insuline-afhankelijk)

Indien bij niet insuline-afhankelijke suikerziekte het bloedsuikergehalte normaal wordt na eenvoudige veranderingen aan het bestaande verkeerde voedingspatroon dan kan een grondig voedingsadvies als behandeling volstaan.

De behandeling is er hoofdzakelijk op gericht het ideaal gewicht te bereiken door caloriebeperking en voldoende fysieke activiteit.

I. SUIKERS UIT VEZELRIJKE BRONNEN

50 tot 55% van het diabetesdieet moet bestaan uit suikers uit vezelrijke bronnen omdat deze suikers weinig de bloedsuikerspiegel na de maaltijden beïnvloeden.

Uit recente studies is bewezen dat de oplosbare voedingsvezels aanwezig in peulvruchten, groenten en fruit de bloedsuikerspiegel na de maaltijd doen dalen.

Dit maakt dat gelijkwaardige hoeveelheden suiker op zeer verschillende wijze de bloedsuikerspiegel beïnvloeden. Het verschil in opname in de bloedbaan van de suikers (bloedsuikerspiegel) is dus niet alleen afhankelijk van hun

verschillende scheikundige vorm (zoals vroeger gedacht werd), maar ook van de voedingsvorm, het behoud van de structuur, en het vezelgehalte.

Om een vergelijking door te kunnen voeren werd voor ieder suikerhoudend voedingsmiddel een index gemaakt van de invloed die ze hebben op de bloedsuikerspiegel (bloedsuikerindex).

Suikers met lage bloedsuikerindex zijn te verkiezen.

a) voedingsvorm

- pasta of deegwaren hebben een betere index als brood, alhoewel ze uit dezelfde voedingsbestanddelen bestaan.

b) behoud van structuur

- gekookte aardappelen hebben een lagere index als aardappelpuree.

- rauwe groenten en fruit hebben een lagere index als gekookte groenten.

c) hoog vezelgehalte

- groenten en voornamelijk peulvruchten hebben een grote hoeveelheid gelvormende vezels en dus uiteraard een lage bloedsuikerindex, b.v.

* peulvruchten: sperziebonen, bonen, sojabonen, erwten, linzen

* andere groenten

* fruit

* volkorenbrood heeft een lagere index dan grijs en wit brood

* volkoren spaghetti, volkoren macaroni, volkoren knäckebröd zilvervliesrijst.. hebben ook een betere index.

d) Scheikundige vorm

- fructose heeft een lage index (wordt traag opgenomen en slechts gedeeltelijk omgezet naar glucose).

- glucose heeft een hoge index en moet vermeden worden

- de index van sucrose (gewone suiker) ligt tussen de index van fructose en glucose. Beperkt gebruik kan bij sommige patiënten (max. 25 gr./dag) worden toegestaan op voorwaarde dat het genomen wordt met de maaltijden en dat de hoeveelheid suiker en de verdeling ervan iedere dag constant wordt gehouden en dat de bloedsuikerspiegel normaal blijft.

- zoetstoffen die weinig of geen calorieën bevatten, zoals Sucrose, Natrena of Canderel kunnen nuttig zijn (type IIb) in het kader van de caloriebeperking. Er wordt aangeraden deze zoetstoffen met mate te gebruiken.

Suikers met hoge bloedsuikerindex zijn te mijden.

a) scheikundige vorm + laag vezelgehalte:

voedingsprodukten met voornamelijk glucose of teveel sucrose en een laag vezelgehalte zijn te vermijden.

b.v. snelwerkende suikers met laag vezelgehalte:

- confituur honing, siroop, chocoladepasta, chocolade

- koekjes, taart, snoep

- limonade, cola, grenadine, siropen chocolademelk

- krentenbrood, koekebrood, suikerbrood, brioches, boterkoeken

- fruityoghurt, fruit in blik (op siroop)

b) voedingsvorm

c) verlies van structuur:

- aardappelpuree

- koken en mixen van groenten doet de structuur verloren gaan.

II. VETTEN MIJDEN

Suikerziekte is ook een vetziekte. Het dieet mag daarom ook maar uit maximum 30% vetten bestaan, waarvan dan nog 1/3 uit poly-onverzadigde vetzuren.

Aderverkalking, leidend naar hartinfarct, CVA,... is de belangrijkste doodsoorzaak bij diabetici. Om dit te voorkomen zijn de volgende dieetmaatregelen enorm belangrijk:

a. Totaal vetgebruik verminderen.

b. Cholesterolaanvoer doen dalen door vetten van het slechte type zoveel mogelijk te vermijden.

b.v.

- smeer-, bak- en frituurvetten die in de koelkast hard worden
- volle melkproducten
- vet vlees: varkensvlees, schapenvlees worstsoorten, bereide vleeswaren, vleesconserven
- vette vis: haring, paling, zalm, sprot, sardienen, makreel, ansjovis, rolmops, visconserven
- producten waarin margarine of boter wordt verwerkt, b.v. chocolade, chocoladepasta, pralines, gebak, koekjes, dieetchocolade
- bepaalde noten

c. Schakel enkel waar het niet anders kan vetten in van het meervoudig onverzadigde type:

- magere vis: 2 maal per week
- dieetolie
- dieetmargarine

III. HET ZOUTGEHALTE ZO LAAG MOGELIJK HOUDEN

Zoals hierboven meermaals vermeld zijn de verwickelingen t.h.v. de bloedvaten het meest te vrezen. Daarom is een bloeddrukcontrole onontbeerlijk. In het licht hiervan wordt er aangeraden:

- voeg nergens zelf keukenzout of zeezout aan toe.
- gebruik enkele verse producten of conserven zonder zout.

IV. HANDHAVEN VAN OF STREVEN NAAR EEN IDEEAAL GEWICHT

A. Caloriebeperking

Bij de zwaarlijvige, niet-insuline-afhankelijke diabeticus (type IIb) is dit de basis van de behandeling.

Daarom:

- totaal vetgebruik verminderen
- snelwerkende suikers weglaten
- beperk globaal de omvang van de maaltijden en gebruik mager vlees, magere vis, magere kaas, afgeroomde melkproducten, rauwe groenten, rauw fruit en volkorenbrood.
- aantal maaltijden:
 - * type IIa: (niet zwaarlijvig)
een dieet aangepast aan het energieverbruik (iso- energetisch) met frequent kleine maaltijden (6-tal per dag).
 - * type IIb: (zwaarlijvig)
3 à 4 maaltijden per dag, met vooral de nadruk op de caloriebeperking.
- alcohol bevat 7 calorieën per gram en soms heel wat extra suiker. Bieren met hoge gisting, likeuren en zoete aperitieven zijn dus zeker uit den boze. In principe gebruikt een diabetespatiënt geen alcohol.
- zoete dieetproducten op basis van sorbitol of fructose (b.v. konfituur, peperkoek, koekjes, chocoladepasta, chocolade, snoepjes...) leveren veel calorieën. Ze zijn dus zeker niet aan te raden bij type IIb (zwaarlijvigen).
Deze producten bieden weinig voordeel. Ze zijn meestal erg duur en ze geven de patiënt de indruk dat ze vrij en onbeperkt mogen gebruikt worden (wat niet waar is).

B. Aangepast programma van lichamelijke inspanning

Dit heeft tevens een gunstig effect op de bloedvaten.

- meer beweging (meer energieverbruik) bij type IIb - zwaarlijvigen.
- beweging aangepast aan de voedselinname bij type IIa.

VOORBEELD VAN EEN MENUSHEMA VAN ONGEVEER 1.500 CALORIEN

ontbijt:

- 2 kleine sneden grijs of volkoren brood, licht besmeerd met dieetminarine
- beleg: magere kaas of mager vlees (rookvlees, magere ham, mager gebraad,...)
- drank: koffie, thee en/of magere melk (eventueel met een calorie-arm zoetmiddel).

in de loop van de ochtend:

- een klein glas magere melk, magere yoghurt of karnemelk met één stuk fruit (geen ananas, bananen of druiven).
- warme maaltijd
- magere ongebonden soep
 - twee kleine aardappelen of drie eetlepels gekookte peulvruchten of zilvervliesrijst of volkorenspaghetti of volkorenmacaroni
 - een ruime portie groenten (peulvruchten of vezelrijke groenten)
 - +/- 100 gr. mager varkens-, kalfs-, paarden- of rundvlees of kip of magere vis
 - nagerecht: fruit of pudding van magere melk en een caloriearm zoetmiddel

in de loop van de middag:

- één stuk fruit of pudding van magere melk en caloriearm zoetmiddel of twee sneetjes volkoren knäckebröd

tweede broodmaaltijd:

- drie kleine sneden grijs of volkoren brood licht besmeerd met minarine
- beleg: mager vlees, magere kaas of magere vis
- rauwkostschotelletje
- koffie, thee of magere melk (eventueel met caloriearm zoetmiddel).

in de loop van de avond:

- één beker pap van magere melk of één stuk fruit of twee kleine toasts.

Dit menuschema geldt enkel als een algemeen voorbeeld. Naargelang uw gewicht, uw lichaamsbeweging of het suikergehalte in uw bloed moet dit soms aangepast worden.