

Aandachtspunten voor de voeding bij diabetes mellitus

U wilt graag informatie over de voeding bij diabetes mellitus. Hieronder vindt u algemene richtlijnen. Als basis dient een gezonde voeding, zoals die voor iedereen geldt!

Bij het vaststellen van diabetes mellitus is het bloedglucosegehalte (bloedsuiker) te hoog. Met behulp van een dieet zal geprobeerd worden de bloedglucose weer op het juiste peil te brengen. Een gezond gewicht en een gezonde leefstijl dragen hier ook aan bij. Medicatie is soms noodzakelijk.

Algemene richtlijnen

- Eet regelmatig verdeeld over de dag en sla geen maaltijden over.
- Het is niet nodig om speciale producten voor diabetici te gebruiken. De diëtist kan u hier meer over vertellen.
- Wees matig met vet. Gebruik zoveel mogelijk producten met een laag vetgehalte. Dit geldt voor vlees, vleeswaren, kaas, melkproducten, snacks, koek, gebak e.d.
- Gebruik voor het besmeren van brood een dieethalvarine of dieetmargarine en voor het bakken en braden een vloeibare bak & braad of (olijf-)olie.

Koolhydraten

Onze voeding bestaat uit veel voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen. De bloedglucose wordt beïnvloed door de koolhydraten in onze voeding.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor

- Zetmeel: o.a. in brood, rijst, pasta en aardappelen
- Melksuiker: o.a. in melk, karnemelk en yoghurt
- Vruchtensuiker: o.a. in fruit, vruchtensap en honing
- Suiker: o.a. in biet- en rietsuiker

Van nature komen de koolhydraten zetmeel, melksuiker en vruchtensuiker al in voedingsmiddelen voor. U kunt deze producten, mits regelmatig en in niet te grote hoeveelheden, zonder problemen gebruiken. Suiker is geen noodzakelijke voedingsstof en levert onnodige calorieën. Bij overgewicht kunt u suiker beter weglaten. Producten waaraan suiker is toegevoegd, zoals jam, vruchtenyoghurt en koek, kunt u bij overgewicht met mate gebruiken. De diëtist kan u hier meer informatie over geven. Mocht u nog vragen hebben dan kunt u bellen naar het telefonisch spreekuur van de diëtisten, op werkdagen van 16.00-16.45 uur op telefoonnummer 0900-92 55. Wilt u een afspraak met de diëtist om uw persoonlijke voeding door te spreken dan kunt u op telefoonnummer 0900-92 55 een afspraak maken voor een consult bij u in de buurt.

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)
E-mail: info@verian.nl
www.verian.nl

Januari 2008

.....

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn

Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)

E-mail: info@verian.nl

www.verian.nl

.....