

## Richtlijnen voor het diabetesdieet

Een goede voeding, samen met een goed gewicht, vormt de basis voor de behandeling van diabetes. In deze folder kunt u meer lezen over het diabetesdieet.

Diabetes of suikerziekte is een aandoening waarbij er problemen zijn met het reguleren van het glucosegehalte van het bloed.

Glucose is afkomstig van koolhydraten (suikers en zetmeel) in de voeding. Koolhydraten is de verzamelnaam voor verschillende soorten suikers als kristalsuiker, vruchtensuiker, melksuiker en zetmeel. Koolhydraten komen onder andere voor in vruchtensap, fruit, melk en melkproducten, aardappelen, peulvruchten, granen, rijst, brood, suiker en voedingsmiddelen waaraan suiker is toegevoegd zoals snoep, koek, gebak en frisdrank.

Koolhydraten worden in de darm afgebroken tot glucose en dit komt via de darmwand in het bloed. Het bloed brengt de glucose naar de cellen in het lichaam. Daar kan de glucose gebruikt worden als energiebron. Glucose uit het bloed kan alleen in de cel met behulp van insuline. Bij diabetes werkt de insuline niet zoals het moet.

De behandeling van diabetes is erop gericht de hoeveelheid glucose in het bloed zo normaal mogelijk te laten zijn. Een goede voeding, samen met een goed gewicht, vormt de basis voor de behandeling van diabetes.

### Richtlijnen

- 6–7 maaltijden per dag: ontbijt, warme maaltijd en tweede broodmaaltijd. 3–4 maal tussendoor iets eten en/of drinken, bijvoorbeeld 1 glas yoghurt, karnemelk of halfvolle melk, fruit, beschuit, biscuitje, 1 snee brood met beleg. Bij uitzondering een koekje, plak cake, chocolade of gebak.
- Gebruik zo min mogelijk vet.

### Toegestaan

- Zoetjes (bijvoorbeeld Candarel of Natrena).
- 2–3 glazen frisdrank Light per dag.
- Met mate: gewone koekjes, gebak (bij voorkeur vruchtenvlaai of vruchtengebak zonder slagroom), chocolade, bonbon, cake, roomijs, gewone vla of pudding.

- Met mate: jam met suiker of halvature jam, honing, stroop, hagelslag op brood.
- Met mate: alcohol, indien dit van de arts is toegestaan. Indien u alcohol gebruikt, wel iets erbij eten (bijvoorbeeld een toastje of een cracker).
- Alle soorten fruit en ongezoet vruchtensap, volgens de hoeveelheid op uw dieetadvies.
- Alle soorten brood, bij voorkeur bruin of volkorenbrood.
- Alle andere producten, bij voorkeur met weinig vet.

## Niet toegestaan

- Thee of koffie met suiker of honing.
- Gewone limonade of gewone frisdrank.
- Waterijs gemaakt van gewone limonade.
- Gewone zuurtjes.
- Gezoet vruchtensap of vruchtennectar.

## Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben dan kunt u contact opnemen met de diëtisten van het Maasziekenhuis. U kunt op werkdagen tijdens kantooruren contact opnemen met 0485-845226. U kunt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer op het antwoordapparaat inspreken. U wordt door één van de diëtisten teruggebeld.

Als u onder behandeling bent van de diëtist, kun u haar ook per email bereiken: [dietetiek@pantein.nl](mailto:dietetiek@pantein.nl). Vergeet niet uw naam en geboortedatum te vermelden.