

Voedingsadviezen bij tablet-gereguleerde diabetes mellitus

U heeft diabetes mellitus (suikerziekte) en gebruikt hiervoor tabletten. Deze folder geeft informatie over uw dieet in bijzondere situaties en is bedoeld als aanvulling op de algemene folder over voeding bij diabetes.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Koolhydraten

Verdeling van maaltijden

Als u de diabetes regelt door tabletten te gebruiken, adviseren we u de koolhydraten in de voeding regelmatig over de dag verdelen. Als uw bloedsuiker na de hoofdmaaltijd te hoog is, kunt u beter tijdens de maaltijden iets minder eten en vaker een tussendoortje nemen.

Gebruik van tussenmaaltijden

Afhankelijk van de tabletten die u gebruikt, kan het nodig zijn tussenmaaltijden te gebruiken. Deze maaltijden bevatten extra koolhydraten die ervoor zorgen dat uw bloedsuiker op peil blijft. Vraag de internist, diabetesverpleegkundige of diëtist om advies.

De hoeveelheid koolhydraten

U hoeft niet elke dag dezelfde hoeveelheid koolhydraten te gebruiken. Dit is afhankelijk van de werking van de alvleesklier. Wel is het belangrijk regelmaat te brengen in uw eetpatroon en geen maaltijden over te slaan.

Hypo

We spreken van een hypo (hypoglycemie), als het bloedsuiker lager is dan vier mmol/l. Als u voor het regelen van uw diabetes Sulfonyl-ureumderivaten (glibenclamide, glicazide, Amaryl en Tolbutamide) gebruikt, heeft u kans op een hypo. Raadpleeg daarom altijd de bijsluiter of de u voorgeschreven medicijnen daaronder vallen. Bij andere bloedsuikerverlagende tabletten is er geen kans op het ontstaan van hypo's.

Klachten

De klachten bij een hypo kunnen bij iedereen anders zijn. De meest voorkomende klachten zijn honger, zweten, beven en duizeligheid.

Oorzaken

Een hypo ontstaat als het evenwicht tussen insuline, inspanning en voeding is verstoord. Er zijn over het algemeen drie oorzaken aan te wijzen:

- niets, te weinig of te laat eten. Er komt hierdoor te weinig glucose in het bloed;
- te veel insuline spuiten: er wordt te veel glucose de cellen binnengelaten;
- meer lichaamsbeweging dan u gewend bent, bijvoorbeeld door wandelen of sporten. Er is dan meer glucose verbruikt.

Het kan ook een combinatie van bovenstaande factoren zijn, waardoor het evenwicht tussen insuline, inspanning en voeding verstoord wordt.

Behandeling

Bij een hypo moet het glucosegehalte in het bloed worden aangevuld. U kunt dit het snelst doen door twintig gram druivensuiker (tabletten) te gebruiken. Afhankelijk van het merk zijn dit vier tot zes tabletten. Kijk hiervoor op de verpakking. Als u geen druivensuiker in huis heeft, kunt u een borrelglasje limonadesiroop (veertig ml) nemen. U mag dit met water aanlengen. Na vijftien tot twintig minuten moeten de klachten verdwenen zijn. Gebruik zo nodig nogmaals twintig gram druivensuiker.

Duurt het langer dan anderhalf uur tot de volgende maaltijd, dan is het verstandig nog iets extra's te gebruiken. Bijvoorbeeld een snee brood met dieethalvarine en kaas of vleesbeleg, of een stuk fruit of plak ontbijtkoek (ongeveer vijftien gram koolhydraten).

Als u regelmatig een hypo rond hetzelfde tijdstip heeft, bekijk dan of u de oorzaak kunt achterhalen en iets kunt doen om herhaling te voorkomen. Neem eventueel contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist. Zo nodig wordt uw voeding en/ of de dosering van uw tabletten aangepast.

Tip: Zorg dat u altijd druivensuiker bij u heeft!

Hyperglycemie

Een hyperglycemie ('hyper') is een te hoog bloedsuiker (waarden boven de tien mmol/l).

Klachten

Een licht verhoogde bloedsuiker merkt u meestal niet. Bij een sterk verhoogde bloedsuiker treden meestal wel klachten op. De meest voorkomende klachten bij een sterk verhoogde bloedsuiker zijn:

- een droge tong
- slaperigheid
- dorst
- vaak plassen.

Oorzaken

Het evenwicht kan zijn verstoord tussen insuline, inspanning en voeding door:

- Uw maaltijd heeft meer koolhydraten bevat dan u gewend bent: er komt te veel glucose in het bloed.
- Te weinig insuline: er is te weinig glucose de cellen binnengelaten waardoor er te veel glucose in het bloed blijft.
- Minder lichaamsbeweging dan u gewend bent: er is minder glucose verbruikt.
- Ziekte die gepaard gaat met koorts: door de koorts is de insulinebehoefte verhoogd.

Behandeling

Als uw bloedsuiker na de maaltijden te hoog is, is het verstandig om de hoofdmaaltijd te verkleinen en het aantal tussenmaaltijden eventueel te vergroten. Helpt dit niet voldoende, dan moet de medicatie aangepast worden. Neem zo nodig contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige of diëtist.

Alcohol

Als u medicijnen gebruikt, lees dan altijd de bijsluiter of het gebruik van alcohol is toegestaan. Houd rekening met de volgende richtlijnen:

- Alcohol verlaagt de bloedsuikerwaarde. Dit effect kan zeer lang aanhouden, soms tot tien uur na het gebruik van alcohol. Hierdoor kunt u een hypoglykemie krijgen.
- Alcoholhoudende dranken zijn te verdelen in dranken zonder koolhydraten (zoals jenever, cognac en droge wijn) en dranken met koolhydraten (zoals bier, likeur, port en zoete wijn).
- Alcoholische dranken zonder koolhydraten verlagen na korte tijd de bloedsuiker. Eet daarom bij het drinken van alcohol iets extra's, zoals een toastje, stokbrood, zoutjes of chips.
- Bij alcoholische dranken met koolhydraten treedt de verlagende werking van de bloedsuikerwaarde meestal pas later op. Deze koolhydraten vangen in eerste instantie het bloedsuiker verlagende effect op. Omdat het bloedsuiker verlagende effect echter zo lang kan aanhouden, is het soms nodig later iets extra's te eten.
- Als u alcohol bij een maaltijd nuttigt, is het gebruik van extra koolhydraten over het algemeen niet nodig.
- Alcohol levert energie en bevordert de eetlust. Hierdoor kan de alcohol gewichtstoename in de hand werken.
- Alcohol mag, maar drink alcohol met mate.

Snacks

Op verjaardagen en feestjes wordt vaak iets lekkers aangeboden. U kunt er dan voor kiezen om naast uw gewone tussenmaaltijden alleen gebruik te maken van hapjes en drankjes die geen of zeer weinig koolhydraten bevatten. Of u vervangt uw gebruikelijke tussenmaaltijden door hapjes en drankjes die wel koolhydraten bevatten. Doe dit echter alleen bij hoge uitzondering, de vervangingen bevatten namelijk veel vet.

Toegestane snacks naast tussenmaaltijden

Behalve de op uw dieetlijst genoemde tussenmaaltijden, mag u koolhydraatarme snacks gebruiken, zoals:

- een blokje kaas;
- een stukje vlees, een rolletje ham met asperge of ham met augurk;
- gevulde eieren, ei met een plakje rookvlees, ei met een plakje rauwe ham;
- rauwkost zoals roosjes bloemkool, plakjes wortel of komkommer, radijsjes, eventueel met een dipsausje.

Snacks in plaats van tussenmaaltijden

In dit geval vervangt u de tussenmaaltijden door hapjes en drankjes die samen evenveel koolhydraten bevatten als uw gebruikelijke tussenmaaltijd, bijvoorbeeld

- koekjes, cake en gebak;
- chips en zoutjes;
- toastjes en stokbrood met salades;
- snacks zoals bitterballen.

Lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is goed voor de conditie, werkt ontspannend en heeft een gunstige invloed op het lichaamsgewicht. Daarnaast heeft het een positieve invloed op uw bloedsuiker omdat de insuline beter werkt.

Richtlijnen bij extra lichaamsbeweging

Bij extra beweging hebben de spieren meer energie nodig. Deze energie wordt voornamelijk geleverd door koolhydraten. Als u tabletten voor uw diabetes gebruikt en langer dan een uur een grote lichamelijke inspanning verricht, zoals intensief sporten of de tuin ompspitten, heeft u extra koolhydraten nodig:

- Per uur intensieve lichaamsbeweging zijn er vijftien à twintig gram koolhydraten extra nodig. Dit komt overeen met bijvoorbeeld een stuk fruit of een snee brood.
- Wij raden u aan om altijd druivensuiker bij u te hebben, voor het geval de bloedsuiker te laag is (vier tabletten).
- Is deze informatie ontoereikend, raadpleeg dan uw diëtist.

Ziekte

Als u zich niet lekker voelt, dan zijn de volgende punten belangrijk:

- Blijf uw tabletten gebruiken.
- Houd zoveel mogelijk uw dagelijkse regelmaat aan.
- Als u koorts heeft, moet u extra drinken, bijvoorbeeld water, vruchtensap, melk of karnemelk.
- Koorts vermindert de werking van insuline, waardoor u meer insuline nodig heeft.

Uw voeding tijdens ziekte

Hoewel uw eetlust wellicht minder is, is het belangrijk het evenwicht tussen voeding en insuline zoveel mogelijk in stand te houden. Vervang daarom eventueel de normale voedingsmiddelen door bijvoorbeeld knäckebröd, beschuit, pap, vruchtensap, melk of yoghurt. Eet kleine porties en verdeel deze regelmatig over de dag.

Vragen?

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft of als u twijfelt hoe u moet handelen, neem dan altijd contact op met uw behandelend arts, diabetesverpleegkundige of diëtist.

Telefoonnummers

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek. Telefoonnummer: 088 - 005 6354

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl