

## Hoofdstuk 9

### Voeding

Bij de behandeling van diabetes vormt het eten en drinken een belangrijk onderdeel. Net als insuline, beweging en ziekte heeft eten ook invloed op je bloedsuiker. Om te kunnen groeien, lopen, spelen, bewegen heb je voeding nodig. Al deze dingen kosten energie en deze energie haal je uit eten en drinken.

Als je diabetes hebt, mag je trouwens gewoon alles eten. Zelfs suiker! Maar je moet wel je bloedsuiker in de gaten houden (geen hypo en hyper).

Net als mensen die geen diabetes hebben is een gezonde voeding de basis. Samen met de diëtist wordt een dieetlijst (voorbeelddagmenu) opgesteld. Deze dieetlijst houdt zoveel mogelijk rekening met wat je gewend bent om te eten en te drinken. Afhankelijk van je groei, je beweging/sport, je leeftijd en de insuline die je gebruikt, kan deze lijst weer aangepast worden.

In voeding zitten bouwstoffen (eiwit) en brandstoffen (koolhydraten en vetten).

*Koolhydraten* zorgen voor energie. Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- Zetmeel: bijvoorbeeld in brood, beschuit, aardappelen, rijst, peulvruchten en deegwaren zoals macaroni, spaghetti en lasagne en bindmiddelen zoals bloem en maïzena.
- Melksuiker (lactose): bijvoorbeeld in melk, karnemelk, yoghurt, vla, pap en kwark
- Vruchtensuiker (fructose): bijvoorbeeld in fruit en vruchtensappen
- Suiker (saccharose): zoals in kristalsuiker, basterdsuiker, rietsuiker en kandij, maar ook in zoet beleg, snoep, koekjes en frisdrank

*Eiwit* is een bouwsteen voor al onze cellen in het lichaam. De belangrijkste producten waar eiwit in zit zijn:

- Vlees, vis, kip en ei
- Melk en melkproducten
- Brood en graanproducten
- Peulvruchten, sojaproducten en noten

*Vetten* zorgen voor energie en bevatten belangrijke vitamines.

In het maag-darmkanaal worden koolhydraten in de voeding afgebroken tot glucose in het bloed. Als reactie op glucose in het bloed, maakt de alvleesklier insuline. Insuline zorgt ervoor dat glucose de cel binnengaat.

De lichaamscellen zorgen ervoor dat glucose omgezet wordt in energie zodat je kan lopen, denken, praten enzovoort.

Bij diabetes wordt er geen of te weinig insuline gemaakt door de alvleesklier. Het gevolg is dat glucose de cel niet in kan en er daardoor teveel glucose in het bloed achterblijft. Insuline spuiten en/of tabletten innemen is de enige manier om het glucosegehalte weer te laten dalen.

# Het voedingsadvies

Het voorbeeld dagmenu betekent een gewone gezonde voeding, aangepast naar de behoefte van iemand met diabetes.

Dit betekent:

- Eet gevarieerd
- Eet veel groente, fruit, brood en aardappelen
- Gebruik 3 hoofdmaaltijden per dag en eventueel iets tussendoor
- Verdeel de koolhydraten gelijkmatig over de dag. Dit hangt wel af van de soort insuline die je gebruikt.
- Sla geen maaltijden over en probeer vaste etenstijden aan te houden
- Drink voldoende
- Zorg voor voldoende beweging

Dagelijks heb je, afhankelijk van je leeftijd, het onderstaande nodig:

Leeftijd	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13	14-18 jaar
Brood	2 - 3 boterhammen	3 - 4 boterhammen	4 - 5 boterhammen	6-7 boterhammen
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	1 - 2 opscheplepels	2 - 3 opscheplepels	3 - 4 opscheplepels	4-5 aardappelen
Groente	1 - 2 groentelepels	2 - 3 opscheplepels	3 - 4 opscheplepels	4 opscheplepels
Fruit	1,5 stuk(s)	1,5 stuks	2 stuks	2 stuks
Melk of melkproducten	2 bekers (in totaal ongeveer 300 milliliter)	2 - 3 bekers (400 ml)	4 - 5 bekers (600 ml)	4-5 bekers (600 ml)
Kaas	1/2 plak	1/2 plak	1 plak	1 plak
Vlees(waren), kip, vis, ei of vleesvervanging	60 gram (gaar gewicht)	60 - 80 gram (gaar gewicht)	80 - 100 gram (gaar gewicht)	100-125 gram
Boter, margarine, halvarine of bak- en braadproducten voor de bereiding en op brood	25 - 30 gram	30 - 35 gram	35 - 40 gram	30-35 gram
Vocht (inclusief melk)	0,75 liter	1 liter	1 - 1,5 liter	1-1,5 liter

## Zoetstoffen

Zoetstoffen worden door fabrikanten aan voedingsmiddelen toegevoegd om ze zoeter te maken, zonder suiker toe te voegen. Zoetstoffen zijn ook los verkrijgbaar als zoetjes, poeder of oplossing.

Zoetstoffen kunnen in de volgende producten voorkomen:

- Frisdranken, melkproducten
- Suikervrij snoep, chocolade en kauwgom
- Suikervrij ijs en desserts
- Suikervrije bakkerijproducten
- Light-jam
- Tafelzoetstof (tablet, poeder of vloeibaar)

**Mogen jonge kinderen ook zoetstoffen eten en drinken?**

Ja, maar daarbij moet je er wel op gelet worden dat jonge kinderen, door hun lagere lichaamsgewicht, veel eerder de [Aanvaardbare Dagelijkse Inname \(ADI\)](#) bereiken dan volwassenen. De diëtist kan je meer over de ADI vertellen.