

Meer weten? Vraag het ons!

Deze folder geeft algemene adviezen over diabetes en voeding. Voor persoonlijke en meer praktische adviezen kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige van het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland. Kijk ook eens op onze website voor meer informatie, behandelmogelijkheden of antwoorden op veel gestelde vragen.

Het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland is onderdeel van Ketenzorg West-Friesland en werkt vanuit diverse plaatsen in de regio. U vindt ons in Hoorn, Enkhuizen, Hoogwoud, Medemblik, Wieringerwerf en Wervershoof.

www.diabeteszorgsysteem.nl

CONTACT

Diabetes Zorgsysteem West-Friesland
Maelsonstraat 7
1624 NP Hoorn
T: 0229-219401

DIABETES & VOEDING

Wanneer u de diagnose diabetes type 2 krijgt, komt er heel veel op u af. U start mogelijk met medicatie en krijgt het advies om uw leefstijl aan te passen. Logisch dat u vragen heeft over voeding, zoals 'Mag ik nu geen suiker meer?' of 'Kan ik nog wel eens een gebakje eten?' In deze brochure geven wij u belangrijke informatie over wat wel en niet verstandig is qua leefstijl.

Diabetes! Wat nu?

Wanneer u hoort dat u diabetes type 2 heeft, is het belangrijk om een gezonde(re) leefstijl te volgen. Voeding speelt daarbij een belangrijke rol. Het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland ondersteunt u met dieetadviezen die een positieve bijdrage leveren aan de behandeling van diabetes. Deze adviezen helpen uw bloedglucose te verlagen en kans op complicaties op de lange termijn te verkleinen.

Gezonde voeding is de basis van het dieet bij diabetes. Bij een verantwoord voedingspatroon draait het vooral om de verdeling van het voedsel, de kwaliteit van het eten en de hoeveelheid koolhydraten in het voedsel. Gebruik daarom drie maaltijden per dag en zo nodig een tussendoortje. Het regelmatig eten van koolhydraten over de dag voorkomt namelijk schommelingen in de bloedglucose.

Tips voor een gezond voedingspatroon:

- ✓ *Matig het gebruik van verzadigd vet uit bak- en braadvet*
Dit geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Kies daarom voor een vloeibaar bak- en braadproduct of olie.
- ✓ *Besmeer uw brood dun met dieethalvarine*
Dit bevat namelijk de gezonde onverzadigde vetzuren die goed zijn voor het cholesterol.
- ✓ *Gebruik 1 keer per week (vette) vis in plaats van vlees*
Vette vis beschermt tegen hart- en vaatziekten.
- ✓ *Eet maximaal 500 gram vlees per week, inclusief vleeswaren*
Vervang vlees ook eens door vis, peulvruchten of eieren.
- ✓ *Eet dagelijks ca. 15-20 gram ongezouten noten*
- ✓ *Eet voldoende voedingsvezels*
Gebruik voldoende groente (minimaal 250 gram per dag), fruit (2 porties per dag) en volkoren producten. Vezels hebben een gunstige invloed op de bloedglucose en het cholesterol.
- ✓ *Wees matig met het gebruik van zout*
Te veel zout is niet goed voor de bloeddruk. Voeg weinig tot geen zout toe aan het eten en vermijd zoute producten.
- ✓ *Gebruik geen alcohol*
Indien u dit wel gebruikt geldt maximaal 1 glas per dag. Houd er rekening mee dat alcohol de bloedglucose kan ontregelen.
- ✓ *Gebruik zo min mogelijk suiker en suikerrijke producten*
Dit kan namelijk de bloedglucose snel laten stijgen. Daarnaast bevatten deze producten veel calorieën.
- ✓ *Gebruik geen suikervrije producten*
Producten als suikervrije koek, gebak en chocolade bevatten in verhouding meer (verzadigde) vetten.
- ✓ *Beperk consumptie van producten als chips, koek, gebak, zoutjes en chocolade*

Tips voor een gezonde leefstijl:

Uw leefstijl heeft invloed op uw diabetes. Afvallen bij overgewicht, voldoende beweging en stoppen met roken kan het risico op complicaties verkleinen. U kunt dus zelf het verschil maken!

➤ **Denk om uw gewicht**

Is uw gewicht goed, probeer dit dan zo te houden. Is het te hoog, dan is het de moeite waard om te proberen op een verantwoorde manier af te vallen. Enkele kilo's gewichtsverlies hebben al duidelijk een positieve invloed op de bloedglucose, het cholesterol en de bloeddruk.

➤ **Ga meer bewegen**

Beweging helpt bij het afvallen of bij het op peil houden van uw gewicht. Daarnaast zorgt beweging ook voor het verlagen van de bloedglucose en de bloeddruk. Tevens heeft het een gunstige invloed op het cholesterol en de stoelgang. Tegelijkertijd reduceert u stress en verbetert u de conditie. Kortom: bewegen maakt u fit!

➤ **Stop met roken**

Stop met roken! Roken heeft op allerlei manieren een slechte invloed op uw gezondheid. Voornamelijk op uw hart en bloedvaten.

Tijdens uw bezoek aan het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland legt de diëtist bovenstaande adviezen graag aan u uit. Passend bij uw persoonlijke situatie uiteraard. Daarnaast krijgt u begeleiding en ondersteuning bij het aanpassen van uw voedings- en beweegpatroon en kunt u bij de diëtist terecht voor recepten, weekmenulijsten, koolhydraatbeperking en individuele of groepsbegeleiding bij het afvallen.