

# Voeding bij diabetes

## Ondersteuning tijdens/na opname afdeling interne geneeskunde

Bij diabetes is het belangrijk om de glucosewaarden in het bloed goed te reguleren. De hoeveelheid koolhydraten in een maaltijd bepalen hoe hoog de glucosewaarde in uw bloed wordt na de maaltijd. Er zijn verschillende soorten koolhydraten, onder andere zetmeel, fructose (fructose) en melksuiker (lactose). In deze folder vindt u informatie hierover.

### In welke producten zitten koolhydraten?

Koolhydraten komen voor in:

- aardappelen, aardappelpuree, patat
- rijst, deegwaren (bijvoorbeeld. macaroni, spaghetti), peulvruchten (bijvoorbeeld bruine bonen, kikkererwten, linzen), couscous, quinoa
- pizza, pannenkoeken, poffertjes
- wraps, taco's, tortilla's
- brood, beschuit, crackers
- ontbijtkoek
- havermout, griesmeel, rijstemeel
- muesli, cruesli, granola, cornflakes
- melk, karnemelk, yoghurt en vla
- fruit en vruchtensap
- suiker, honing, stroop
- snoep, koek, chips, gebak, chocolade

De hoeveelheid koolhydraten die u mag eten is afhankelijk van de hoeveelheid energie die u per dag nodig heeft. Het is moeilijk om hier een vaste hoeveelheid voor aan te geven.

### Waar zitten geen koolhydraten in?

Dranken waar geen tot weinig koolhydraten in zitten zijn water, thee en koffie zonder suiker (eventueel met koffiemelk), bouillon en light frisdranken.

Er zijn een aantal voedingsmiddelen waar geen tot weinig koolhydraten in zitten. Voorbeelden van deze voedingsmiddelen zijn kaas, (ongepaneerd) vlees(waren), kip, vis, ei, boter, olie, rauwkost, groenten, noten en olijven. Deze producten bestaan grotendeels uit vet en eiwit, waardoor uw glucosewaarde niet stijgt.

## Adviezen

Meest voorkomende adviezen:

- eet regelmatig en verdeel de koolhydraten over de dag
- neem geen suikerhoudende dranken zoals sap, limonade, frisdrank
- neem geen suiker in koffie en thee, of vervang eventueel door zoetstof
- kies liever geen zoet beleg op uw brood
- kies bij de broodmaaltijd bij voorkeur voor volkoren brood met hartig beleg
- neem kleine tussendoortjes, zoals een stukje fruit, biscuit of iets waar geen koolhydraten inzitten
- eet voldoende voedingsvezels. Vezels komen bijvoorbeeld voor in groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten

## Meer informatie

Meer informatie vindt u op de onderstaande websites:

[diabetesfonds.nl](http://diabetesfonds.nl)

[voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

[dvn.nl](http://dvn.nl)

## Begeleiding van de diëtist

Wilt u begeleiding van een diëtist en bent u ernaar op zoek? Vraag het eerst aan uw huisarts, die meestal samenwerkt met een diëtistenpraktijk. Zo niet, zoek dan een diëtist op de website van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: [nvdietist > de knop 'vind een diëtist'](#)

## Uw vragen

Heeft u vragen over het bovenstaande, dan kunt u die stellen aan de verpleegkundige van de afdeling.