

NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 – Annex: Frequently Asked Questions

Antwoorden op veel gestelde vragen voor mensen
met diabetes

© Nederlandse Diabetes Federatie, Amersfoort, oktober 2016

De NDF Voedingsrichtlijn diabetes en deze Annex worden uitgegeven door de Nederlandse Diabetes Federatie in samenwerking met DNO en de werkgroep NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015, betaald door het Diabetes Fonds

Inleiding

Veelgestelde vragen over voeding en diabetes (suikerziekte)

De laatste tijd is er veel informatie verschenen over voeding. Helaas spreken de diverse adviezen elkaar soms tegen. Geen wonder dat mensen met diabetes dit verwarrend vinden. Misschien geldt dit ook voor jou. Graag geven we meer duidelijkheid.

In 2015 verscheen de [NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015](#), gefinancierd door het Diabetes Fonds. De adviezen die hierin staan zijn gebaseerd op de beschikbare wetenschappelijke kennis over voeding en diabetes. De richtlijn is vooral bedoeld voor zorgverleners, maar natuurlijk kun je hem ook lezen en gebruiken als je diabetes hebt. De adviezen uit deze richtlijn staan ook in de brochure "Lekker en gezond eten bij diabetes".

Er zijn ook andere documenten over voeding, die eveneens uitgaan van betrouwbare onderzoeken. Bijvoorbeeld de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad en de nieuwe Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. De voedingsadviezen hierin zijn soms net even anders dan in de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015. Dit komt doordat de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 speciaal geschreven is voor mensen met diabetes. De andere richtlijnen en de Schijf van Vijf zijn gericht op mensen zonder ziekte of aandoeningen. Dat verklaart veel van de verschillen. Wij adviseren je de adviezen uit de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 te volgen.

Ook op internet en in boeken en tijdschriften kan je veel lezen over voeding en diabetes. De informatie hierin komt niet altijd overeen met de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Dat kan extra verwarrend zijn.

Hieronder staan de vragen die we de afgelopen tijd het meest gehoord hebben op een rij, met de antwoorden hier op. Deze informatie is gebaseerd op de informatie uit de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 en betrouwbare onderzoeken die kortgeleden nog zijn gedaan.

Deze adviezen zijn geschikt als je diabetes hebt. Het zijn algemene adviezen, die gelden voor de meeste mensen met diabetes. Maar iedereen is natuurlijk anders. Wil je een advies dat helemaal bij je past? Een diëtist kan je een advies op maat geven.

Vragen:

- Hoe zit het nu met de koolhydraten?
- Is bruinbrood net zo goed als volkorenbrood?
- Kan ik volle zuivelproducten gebruiken?
- Kan ik beter magere en halfvolle zuivelproducten kiezen als ik op mijn gewicht wil letten?
- Wat kan ik het best op mijn brood smeren en welk vet is geschikt om in de keuken te gebruiken?
- Hoeveel en welke vis kan ik het best eten?
- Kan ik alcohol drinken als ik diabetes heb?
- Hoeveel thee moet ik per dag drinken?
- En hoe zit het met koffie?

Inhoudsopgave

1. Hoe zit het nu met de koolhydraten?	4
2. Is bruinbrood net zo goed als volkorenbrood?	5
3. Kan ik volle zuivelproducten gebruiken?	6
4. Kan ik beter magere en halfvolle zuivelproducten kiezen als ik op mijn gewicht wil letten?	7
5. Wat kan ik het best op mijn brood smeren en welk vet is geschikt om in de keuken te gebruiken?	8
6. Hoeveel en welke vis kan ik het best eten?	9
7. Kan ik alcohol drinken als ik diabetes heb?	10
8. Hoeveel thee moet ik per dag drinken?	11
9. En hoe zit het met de koffie?	12

1. Hoe zit het nu met de koolhydraten?

Koolhydraten zitten onder meer in brood, melk, suiker, honing, fruit, aardappelen en rijst. Alle koolhydraten verhogen de bloedglucose (bloedsuiker). Het is belangrijk om op de soort en op de hoeveelheid koolhydraten te letten.

De soort koolhydraten

Vezels zorgen ervoor dat de bloedglucose minder snel stijgt en geven een gevuld gevoel. Dat laatste kan helpen als je op je gewicht wilt letten. Vezels helpen om hart- en vaatziekten te voorkomen en zorgen voor een goede stoelgang. In groenten, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen en peulvruchten zitten veel vezels. Net als in volkorengranen en zilvervliesrijst. Suiker bevat geen vezels. Kies daarom vezelrijke producten waar geen suiker aan toegevoegd is.

Deze producten met koolhydraten hebben de voorkeur:

- volkorenproducten (volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkorengraanproducten, volkorencouscous, bulgur, haver en quinoa)
- peulvruchten zoals bruine bonen, kidneybonen, linzen en kikkererwten
- groenten
- fruit

Gebruik de volgende producten alleen bij uitzondering:

- witte broodsoorten, witte rijst en witte pasta
- koek, gebak, ijs en snoepgoed
- zoet beleg
- frisdranken en zuivelranken met suiker
- vruchtensappen en smoothies met fruit

Wees matig met aardappelen

Aardappelen veroorzaken een snellere stijging van het bloedglucosegehalte dan koolhydraten uit bijvoorbeeld zilvervliesrijst, volkorenbulgur en peulvruchten. Eet daarom niet te vaak aardappelen, neem een kleine portie en kies vaker voor volkorenproducten en peulvruchten.

De hoeveelheid koolhydraten

Niet alleen de soort, maar ook de hoeveelheid koolhydraten die je eet heeft invloed op de hoogte van je bloedglucose. Het is belangrijk dat je tabletten of insuline afgestemd zijn op de hoeveelheid koolhydraten die je per maaltijd en tussendoortje eet en drinkt.

Als je diabetes hebt, bepaal je in overleg met de diëtist welke hoeveelheid koolhydraten het best bij je past. Je kunt de hoeveelheden van bijvoorbeeld brood, rijst en aardappelen die in de Schijf van Vijf worden aangeraden daarom beter niet strikt gebruiken als je diabetes hebt.

Tegenwoordig hoor je vaak over een laagkoolhydraat voedingspatroon als hét advies bij diabetes. Dat wordt ook wel een koolhydraatarm dieet genoemd. Hierbij worden (veel) minder koolhydraten gegeten dan gebruikelijk is in een voeding bij diabetes. Sommige mensen met diabetes bereiken hiermee betere bloedglucosewaarden. Maar koolhydraatbeperking is niet voor iedereen vol te houden. Bovendien heeft het niet bij iedereen het gewenste effect. Het is nog niet duidelijk of een koolhydraatarm dieet bij mensen met diabetes ook op de langere termijn goed werkt.

Als je tabletten of insuline gebruikt en minder koolhydraten gaat eten, kan het nodig zijn om de dosering van je tabletten of insuline op basis van de bloedsuikerslagen aan te (laten) passen. De diabeteshulpverlener helpt je hier graag bij.

2. Is bruinbrood net zo goed als volkorenbrood?

Volkorenbrood bevat meer vezels dan bruinbrood en heeft daarom de voorkeur. Bij vraag 1 lees je waarom vezels belangrijk zijn. De term 'volkorenbrood' is in Nederland wettelijk beschermd. Dus als dit woord erop staat, weet je zeker dat er veel vezels in zitten.

In meergranenbrood zitten meerdere graansoorten, bijvoorbeeld tarwe, mais, rogge en gerst. Maar dat betekent niet automatisch dat er ook veel vezels in zitten. Alleen als er volkorenmeel gebruikt is, is het even vezelrijk als volkorenbrood dat van tarwe is gemaakt.

Tegenwoordig hoor je vaak dat spelt heel gezond is. Spelt is een oude graansoort met ongeveer dezelfde voedingswaarde als tarwe. Het is niet beter dan tarwe, ook niet als je diabetes hebt. Sommige mensen hebben bij het eten van speltbrood minder last van een opgeblazen gevoel. Voor hen kan volkoren speltbrood een goede keuze zijn.

Er is ook koolhydraatarm brood te koop. Dit bevat minder koolhydraten dan gewoon brood. Als je minder koolhydraten wilt eten, kun je voor koolhydraatarm brood kiezen. De hoeveelheid koolhydraten is per merk verschillend. Kijk daarom altijd goed op de verpakking of vraag de bakker om meer informatie.

Voor alle broodsoorten (tarwe, meergranen, spelt, koolhydraatarm) geldt: volkoren heeft de voorkeur. Let er op dat er een eetbare sticker met *volkoren* of *VK* op het brood zit, of dat er *volkoren* op de verpakking staat.

Als je crackers, knäckebröd of beschuit gebruikt, kies dan ook voor de volkoren soorten.

3. Kan ik volle zuivelproducten gebruiken?

In melk en melkproducten zitten stoffen die helpen om diabetes, hart- en vaatziekten en beroertes te voorkomen. Die stoffen zitten vooral in yoghurt en kaas. Ook als je diabetes hebt, zijn deze producten waardevol.

Zuivelproducten verhogen het LDL-cholesterol niet. Als je gewend bent aan magere en halfvolle melk(producten) en 20+ of 30+ kaas, dan kun je die blijven gebruiken. Het is niet bewezen dat volle melk(producten) of 48+ kaas minder goed zijn als je diabetes hebt. Dit wordt nog verder onderzocht. Kies wel voor melk(producten) waar geen suiker aan toegevoegd is. Let bij kaas ook op de hoeveelheid zout.

In de Schijf van Vijf zijn de adviezen over zuivel anders. De Schijf van Vijf en de schema's die daarbij horen, kun je op het gebied van zuivel beter niet strikt gebruiken als je diabetes hebt.

Voor de volledigheid: (room)boter wordt in de voedingsrichtlijnen niet als zuivelproduct gezien. Het advies is om (room)boter niet of alleen bij uitzondering te gebruiken (zie vraag 5).

4. Kan ik beter magere en halfvolle zuivelproducten kiezen als ik op mijn gewicht wil letten?

Dit is per persoon verschillend. Magere en halfvolle zuivelproducten bevatten minder calorieën dan volle zuivel. Dat klinkt gunstig als je op je gewicht moet letten. Maar ieder mens is verschillend en de praktijk is vaak anders dan de theorie. Als je een beker magere melk bij de boterham drinkt, kun je enkele uren later zo'n trek hebben dat je koekjes gaat snoepen. Dan is het voor je gewicht en bloedglucose misschien juist beter om bij je boterham een beker volle melk te nemen. Dit zorgt ervoor dat je langer een vol gevoel hebt. Een schaaltje volle kwark kan nog beter zijn, omdat hier meer eiwit inzit dan in melk. Daardoor krijg je nog minder snel trek.

Als je af wilt vallen dan is het geen probleem om volle melk, volle melkproducten en volvette kaas te kiezen. De volle zuivel hoeft het afvallen niet te verstoren.

5. Wat kan ik het best op mijn brood smeren en welk vet is geschikt om in de keuken te gebruiken?

Bij smeer- en bereidingsvetten let je op de soort vetten die in het product zitten. Hierbij hebben onverzadigde vetten de voorkeur boven verzadigde vetten. Verzadigde vetten in deze producten verhogen de kans op hart- en vaatziekten.

Zachte en vloeibare vetten en oliesoorten bevatten veel onverzadigde vetten. In harde broodsmeeersels en harde bak- en braadvetten zitten juist veel verzadigde vetten. Je hoort vaak dat kokosvet (kokosolie) en roomboter geschikt zijn voor mensen met diabetes, maar dit is nooit gebleken uit betrouwbaar onderzoek.

Hiermee kun je je brood besmeren:

- zachte margarine of halvarine

Gebruik de volgende producten alleen bij uitzondering

- (room)boter
- harde margarine (uit een pakje)

Dit kun je in de keuken gebruiken:

- vloeibaar bak- en braadvet
- olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie, arachideolie, soja-olie, raapzaadolie

Gebruik de volgende producten alleen bij uitzondering

- (room)boter
- harde bak- en braadvetten
- palmolie, kokosvet (kokosolie) en cacaoboter

6. Hoeveel en welke vis kan ik het best eten?

Het eten van vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Het is voldoende om 1 keer per week vis te eten. Eet dan bij voorkeur vette vis. Vette vis bevat veel omega-3 vetzuren. Deze zorgen voor het gunstige effect. Voorbeelden van vette vis zijn zalm, makreel, haring, forel, sardines en sprat. Als je deze soorten vis afwisselt, hoef je niet bang te zijn dat je te veel schadelijke stoffen binnenkrijgt, zoals bestrijdingsmiddelen en PCB's. Let wel op: sommige soorten bevatten erg veel zout, zoals gerookte zalm, gerookte makreel en zoute haring. Kies deze soorten daarom niet iedere keer.

In magere vis, zoals kabeljauw, schol en tonijn, zitten weinig omega-3 vetzuren. Maar veel minder dan in de vette vissoorten. Lekkerbekjes, kibbeling en vissticks zijn gemaakt van magere vissoorten. Die bevatten dus weinig of geen omega-3 vetzuren.

In de [Viswijzer](#) kun je zien welke vis een goede keuze is voor natuur en milieu (duurzaamheid).

7. Kan ik alcohol drinken als ik diabetes heb?

Als je niet gewend bent alcohol te drinken, is er geen reden om dit in verband met diabetes wel te doen. Als je alcohol drinkt, beperk het dan tot 1 glas per dag. Spaar de consumpties niet op, dus niet 1 dag per week 5 glazen en de andere dagen niets.

Alcohol verlaagt de bloedglucose. Het verschilt per persoon en per situatie hoe snel dit gebeurt. Dit kan binnen een uur zijn, maar ook uren later. De bloedglucosedaling kan leiden tot een hypo (te lage bloedsuiker). Als je zelf je bloedglucose controleert, leer je hoe jouw lichaam reageert op alcohol. En of en wanneer er een hypo kan ontstaan. Als het nodig is, kun je op dat moment extra koolhydraten nemen om een hypo te voorkomen. Heb je 's avonds alcohol gedronken en kun je niet zelf je bloedglucose meten? Dan is het verstandig om voor het slapen gaan extra koolhydraten te gebruiken. Eet bijvoorbeeld een snee volkorenbrood met kaas of 3-4 volkorentoastjes met zuivelspread. Je voorkomt daarmee een hypo in de nacht.

8. Hoeveel thee moet ik per dag drinken?

Thee zonder suiker bevat geen koolhydraten en calorieën. Het is daarom een prima drank als je diabetes hebt. Net als voor mensen die geen diabetes hebben, is het goed om dagelijks minstens drie koppen zwarte of groene thee te drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

9. En hoe zit het met koffie?

Koffie heeft via verschillende wegen effect op diabetes.

- Koffie en de kans op diabetes

Mensen die koffie drinken, hebben minder kans om diabetes type 2 te krijgen. Het maakt daarbij niet uit of er wel of geen cafeïne in de koffie zit. Het is nog niet duidelijk hoe dit werkt en welke stof het effect veroorzaakt, maar het gaat hier niet om cafeïne.

- Koffie en cholesterol

Als je koffie filtert, houdt het filter stoffen tegen die het cholesterolgehalte van het bloed verhogen. Gefilterde koffie is daarom beter dan ongefilterde koffie.

Gefilterde koffie:

filterkoffie

koffie van koffiepads of -cups

oploskoffie

automatenkoffie op basis van vloeibaar koffieconcentraat

Ongefilterde koffie

kookkoffie

cafetière koffie

Griekse koffie

Turkse koffie

Drink je koffie uit een automaat en wil je weten of dit gefilterd is? Vraag dan informatie bij de beheerder. Je kunt ook met behulp van het typenummer informatie op internet zoeken of navraag doen bij de leverancier.

- Koffie en bloedglucose

Als je koffie drinkt, verklein je de kans op diabetes. Maar als je al diabetes hebt, kan cafeïne je bloedglucose verhogen. Het is nog niet duidelijk of dit voor iedereen geldt en bij welke hoeveelheid cafeïne. Tot hierover meer bekend is, kun je ervoor kiezen om cafeïnevrije koffie te drinken.

Cafeïne zorgt er bij sommige mensen met diabetes type 1 voor dat zij een hypo (te lage bloedsuiker) sneller herkennen en dat deze minder lang duurt. Het effect is niet bij iedereen hetzelfde en het is ook nog niet duidelijk hoe dit precies werkt.

Er is dus meer onderzoek nodig naar het effect van cafeïne bij diabetes.

In het kort:

Drink maximaal 4 kopjes gefilterde koffie of 2 tot 3 kopjes espresso of koffie uit cups als je diabetes hebt. Dit is de hoeveelheid die ook wordt geadviseerd aan mensen die geen diabetes hebben. Je kunt ook voor cafeïnevrije koffie kiezen.