

Word
ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op www.dvn.nl.
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



01-2015

Postadres
Postbus 470
3830 AM Leusden

Bezoekadres
Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden

Telefoon
033 - 463 05 66
info@dvn.nl

Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: info@dvn.nl of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

www.dvn.nl (wat doet DVN voor u)

www.diabeteswiki.nl (alles over diabetes)

www.sugarkidsclub.nl (voor kinderen en hun ouders)



@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL



Voeding

Leven met diabetes

www.dvn.nl



**Diabetesvereniging
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

Mag u nooit meer suiker? Moet u nu suikervrije jam en koekjes in huis halen? Mag u op verjaardagen alleen maar hartige hapjes nemen? Wat kunt u nog kiezen als u uit eten bent? Allemaal vragen die kunnen opkomen als u (net) diabetes heeft. Mensen met diabetes krijgen al lang geen suikervrij dieet meer voorgeschreven, maar het is wel belangrijk gezond te eten.

Gezond

Gezonde voeding is een belangrijk onderdeel van de behandeling van uw diabetes. Eten heeft direct invloed op uw bloedglucose. Door gezond te eten heeft u bovendien meer kans om gezond te blijven met diabetes. Gezond eten betekent niet dat u een streng dieet moet volgen. Liever niet zelfs. Het is belangrijk dat u verantwoord eet, maar ook dat u het lekker vindt.

Koolhydraten

Eten en drinken bevatten onder andere eiwitten, vetten en koolhydraten. Koolhydraten is de verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Dat zijn bijvoorbeeld melksuiker (melkproducten), vruchtensuiker (fruit, sappen), suiker (snoep, koek en drankjes) en zetmeel (brood, aardappelen, rijst, deegwaren). Al deze koolhydraten dienen als brandstof en leveren het lichaam energie. Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose. Door te eten stijgt dus het gehalte aan glucose in uw bloed. Het is daarom belangrijk dat er evenwicht is tussen uw voeding en uw behandeling

met insuline of tabletten. Probeer de maaltijden goed te verdelen over de dag. Suikervrije koekjes, gebak en chocolade zijn niet nodig. Ze zijn vaak nog ongezond ook, omdat ze veel verzadigd vet bevatten. Light frisdrank en zoetjes zijn (in beperkte hoeveelheden) wel handig. Verder kunnen producten met suiker prima passen in uw voedingspatroon, maar wel met mate.

Vet

Gezond eten heeft niet alleen met koolhydraten te maken, maar ook met vet. Als u minder vet eet, valt u ook sneller af: vet levert nu eenmaal veel calorieën. Ook belangrijk is de soort vet. Voeding met minder verzadigd vet kan het cholesterolgehalte laten dalen en daardoor de kans op hart- en vaatziekten verkleinen. Kies vaker voor producten met onverzadigd vet en beperk de hoeveelheid verzadigd vet. Neem bijvoorbeeld halfvolle of magere producten, (olijf)olie en vloeibare bak- en braadproducten. Ook het eten van vis zorgt voor veel goede onverzadigde vetten.

Gewicht

Mensen met diabetes die te zwaar zijn, hebben vaak een hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk. Bovendien is door overgewicht de gevoeligheid voor insuline minder goed. Minder calorieën door te letten op de hoeveelheid vet, suiker en alcohol in combinatie met regelmatig bewegen, helpt het best. Vijf tot tien procent gewichtsverlies zorgt vaak al voor een betere gevoeligheid voor insuline. Voor mensen die geen last hebben van overgewicht, is het van belang een gezond gewicht te behouden. Een kleine verandering

in het gewicht kan al betekenen dat u uw behandeling daarop moet aanpassen.

Evenwicht

Een goed evenwicht vinden is moeilijk. U eet niet altijd hetzelfde of op dezelfde momenten en u heeft niet altijd evenveel trek. En er zijn ook bijzondere situaties waarin u weer andere keuzes maakt. Zoals tijdens verjaardagen, een etentje, vakantie of ziekte. Gezond eten is daarom best lastig, want het komt elke dag weer terug.

Begeleiding

Een diëtiste is er om u te ondersteunen. Niet door u te vertellen wat u niet mag eten. Wel door u tips te geven hoe u met diabetes lekker kunt blijven eten. Ook een Eettabel is erg handig. Hierin staan allerlei producten met de hoeveelheid calorieën, vet en koolhydraten. Goed kiezen wordt hiermee veel makkelijker. U bestelt de Eettabel bij het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl

Meer lezen?

Ook Diabc, het magazine van Diabetesvereniging Nederland, besteedt vaak aandacht aan voeding.