

Alles over koolhydraatarm eten

Steeds vaker kiezen mensen met diabetes voor het deels weglaten van koolhydraten in hun eetpatroon. Diabc zet alle aspecten van een koolhydraatarm voedingspatroon op een rij.

TEKST DANA PLOEGER ILLUSTRATIE WELMOET DE GRAAF

Vorig jaar is de wetenschappelijk verantwoorde 'NDF Voedingsrichtlijn Diabetes' aangepast aan de nieuwste inzichten (zie kader). Een van de veranderingen is het advies voor mensen met diabetes type 2 en overgewicht. Volgens deze voedingsrichtlijn is een mediterraan dieet (onder ander veel groenten, fruit, kruiden, olijfolie, volkorenproducten, peulvruchten, noten, vis en wat gevogelte) of een koolhydraatbeperkt eetpatroon de meest geschikte keuze. Diëtisten en diabetesverpleegkundigen opereren

steeds vaker om het aantal koolhydraten in de voeding te minderen. En dat geldt niet alleen voor mensen met type 2. Ook mensen met diabetes type 1 kiezen inmiddels voor deze leefstijl met minder koolhydraten. Diëtiste en diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen van Prima Vita werkt al 26 jaar met mensen met diabetes. Ze schreef drie kookboeken over koolhydraatarm eten en beantwoordt de meest gestelde vragen over koolhydraatarm eten.

Low-carb is in

De laatste tijd hoor je veel over koolhydraatbeperkt, -arm of zelfs koolhydraatvrij eten. Volgens Harriët Verkoelen is het goed om hierin onderscheid te maken. In principe is koolhydraatarm of koolhydraatbeperkt eten hetzelfde. Je eet eenvoudigweg minder koolhydraten. Je kunt dit licht, matig of streng doen. Koolhydraatvrij eten bestaat niet, volgens de diëtiste. "In groente, fruit en zelfs melk zitten natuurlijke koolhydraten.

Wat gebeurt er met je waarden?

Wanneer je minder koolhydraten eet, hoeft je lichaam minder insuline te maken en gaat het lichaam sneller over op vetverbranding. Over het algemeen is de bloedglucosespiegel stabiel en omdat je minder of helemaal geen insuline spuit is de kans op een hypo kleiner.

Alle koolhydraten uitbannen is een ondoenlijke en onzinnige klus. Bij dit eetpatroon gaat het om het minderen van de koolhydraten. Dat is voor ieder mens verschillend – afhankelijk van de aandoening, leefpatroon, stress, beweginggewoontes etc. Voor iemand met veel stress, een bureaubaan, diabetes,

De NDF voedingsrichtlijn Diabetes

Volgens de nieuwste voedingsrichtlijn van het NDF heeft koolhydraatbeperking een gunstig effect op HbA1c, insulinespiegels en glucosetolerantie. Wel stelt de richtlijn dat niet alleen de kwantiteit van de koolhydraten maar ook de kwaliteit belangrijk is. Vooral het beperken van geraffineerde koolhydraatbronnen en producten met vrije suikers is belangrijk. Een link naar de voedingsrichtlijn vindt u op dvn.nl/diabcleesmeer.

artrose en prednison bijvoorbeeld is – als die persoon wil afvallen - eerder een strenge aanpak nodig. Is iemand jong, veel in beweging en kan het lichaam redelijk goed koolhydraten verdragen, dan is de lichte aanpak voldoende. Maar voor ieder mens geldt dat een koolhydraatarm dieet effecten heeft op de bloedglucosewaarden en het HbA1c op termijn verlaagt. Des te minder koolhydraten, des te minder hoge waarden en des te minder medicijnen nodig zijn."

De basis van een koolhydraatarm dieet

Wanneer u vruchtensap, smoothies, gezoete melkdranken, limonade, frisdrank, koekeken en snoep laat staan, eet u als snel veel minder koolhydraten. Wilt u nog strenger >

de koolhydraten beperken? Eet dan ook geen rijst, cornflakes, brood, aardappelen of pasta.

Wat eet u wel en meer?

Eet vooral meer groente, eiwitten, peulvruchten, vlees, vis, kaas, volvette yoghurt en kwark. Vervang pasta, rijst of aardappelen door extra groente, peulvruchten, rauwkost of koolhydraatarme varianten. U kunt ook meer vetrijke producten eten als worst, kaas, roomkaas. Die geven een vol gevoel en hebben geen invloed op uw bloedglucosewaarden, maar let wel op producten die transvet en verzadigd vet bevatten. Handig om te weten, is dat ook zilvervliesrijst, volkoren pasta, fruit en brood koolhydraten bevatten.

Niet voor iedereen geschikt

Om erachter te komen of een koolhydraatarme aanpak iets voor u is, raadt Verkoelen

Hoe werken koolhydraten in het lichaam?

Koolhydraten zijn brandstof voor het lichaam; ze geven energie. Bij gezonde mensen is de suikerverbranding in balans met de vetverbranding, maar bij mensen met insulinegevoeligheid (diabetes type 2) niet. Wanneer zij koolhydraten eten, stijgt het bloedglucosegehalte en gaat het lichaam meer insuline produceren. Door de ongevoeligheid bij diabetes type 2 wordt een overmaat aan insuline geproduceerd en wordt pas vet verbrand als de suikers en suikerbrandstof op is.

iedereen aan zich goed in de materie te verdiepen. Dit eetpatroon is niet voor iedereen geschikt. Het wordt bijvoorbeeld niet aangeraden aan mensen die ook last hebben van hartfalen of mensen die nierdialyse ondergaan - vanwege de verhoging van de inname van eiwitten. "Dit is geen eenvoudige manier van eten, je moet er wel iets voor doen en weten hoe het op je lichaam werkt. Omdat ieder mens met diabetes anders reageert, is het veel uitproberen en vaak meten in het begin."

Verkoelen raadt mensen aan te overleggen met de eigen arts, praktijkondersteuner, diabetesverpleegkundige en/of diëtist. "Het is belangrijk te weten of deze aanpak bij iemand past. Voor mensen met diabetes type 1 en een snelle verbranding is het wellicht



Maak kans op 'Afvallen met de Wet van Harriët'

We mogen drie exemplaren verloten. Kans maken? Stuur dan een mailtje naar diabc@dvn.nl o.v.v. 'Afvallen met Harriët'



Wat zijn koolhydraten?

Er bestaan diverse soorten koolhydraten:

zetmeel – in brood, rijst, pasta, aardappelen, bindmiddelen, meel, koek, gebak
vruchtensuiker – in fruit, appelmoes en alle sappen en smoothies

melksuiker – in melk, karnemelk, kwark en yoghurt

kristalsuiker – in gewone tafelsuiker, maar ook in honing, stroop, jam en alles waar suiker aan is toegevoegd

Let op: ook in groenten zitten koolhydraten, vooral wortels, pastinaken, bieten, doperwtjes, pompoen en mais hebben een hoog zetmeelgehalte. In groene groenten zitten minder koolhydraten.

Ga naar www.DiabetesTrefpunt.nl, lees de ervaringen van anderen over koolhydraatarm eten of praat mee

niet nuttig. Dat is voor iedereen verschillend. Veel mensen overwegen het omdat ze liever wat minder medicijnen gebruiken. Dan is contact met de behandelaar gewenst. Voor de een moet dit geleidelijk gebeuren, maar bij een ander moet de hoeveelheid medicijnen al snel gehalveerd worden, omdat bij onvoldoende verlaging er niets verandert aan het gewicht en de bloedglucosewaarden. Dat verschilt van persoon tot persoon en per medicijn."

Diabetes is een aandoening die veel doorzettingsvermogen vraagt. Bij een verandering van het eetpatroon is dat net zo. Vooral voor blijvend gewichtsverlies is het van belang het als nieuwe leefstijl te zien. Bij koolhydraatbeperkt eten, vallen positieve effecten, zoals minder medicijnen en minder schommelingen in de bloedglucosewaarden, direct weg als u weer koolhydraten eet. ◀

Lees meer op dvn.nl/diabcleesmeer

Meest gestelde vragen

Hoeveel koolhydraten mag ik per dag?

U bepaalt zelf hoe streng u de koolhydraatname beperkt. Soms kan het al genoeg zijn om gewoon brood te vervangen door koolhydraatarm brood. In de boeken van Harriët Verkoelen zijn drie verschillende aanpakken te vinden:

- Strenge aanpak: gemiddeld 30 gram koolhydraten per dag;
- Matige aanpak: gemiddeld 50 gram koolhydraten per dag;
- Lichte aanpak: gemiddeld 80 gram koolhydraten per dag.

Krijg ik wel genoeg voedingsstoffen binnen?

Ook bij een koolhydraat beperkt voedingspatroon kunt u alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgen. Groenten bijvoorbeeld bevatten veel vezels en vitaminen. Enkele topsporters eten koolhydraatbeperkt, zoals topatleet Dafne Schippers en tennisser Novak Djokovic.

Is meer vet eten slecht voor mijn cholesterol?

Lichaamsvet ontstaat niet uit het vet dat je eet. Lichaamsvet is vet dat uw lichaam zelf maakt uit suikers (koolhydraten). Voedingsvet oftewel vet dat u eet is juist een belangrijke bouwstof in uw lichaam. Vet is nodig voor de aanmaak van hormonen en nog veel meer belangrijke stoffen waaronder natuurlijke ontstekingsremmers. Het verhoogt niet direct het cholesterol, zoals jarenlang is gedacht.

Wat zijn de nadelen?

- Als u de effecten op uw gewicht en uw bloedglucosewaarden wilt vasthouden, moet u het uw hele leven volhouden;
- Het kan lastig zijn als vrienden of familie geen rekening houden met uw eetpatroon;
- Speciale producten zijn duurder;
- Koolhydraatarm eten is niet eenvoudig. Het is nodig om u er goed in te verdiepen.