

Nieuwe NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2015

In februari 2015 is de laatste NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2015 gepubliceerd. De grootste verandering binnen de nieuwe richtlijn is dat er niet meer over voedingsmiddelen maar over voedingspatronen wordt gesproken.

Een andere verandering betreft het gebruik van geraffineerde zetmeelrijke producten (bijvoorbeeld eierkoek, ontbijtkoek) en dat van producten met veel vrije suikers (als bv vers uitgeperst sinaasappelsap, kant-en-klaar sap, gewone limonade, gewone limonadesiroop). Uit onderzoeken is gebleken dat het aan te bevelen is het gebruik van deze producten te beperken.

Basisrichtlijn

Deze blijft zoals hij was: gezonde voeding met bij voorkeur:

- Volkorenproducten, voldoende groente, fruit en peulvruchten, noten;
- Weinig geraffineerde graanproducten zoals witbrood en witmeel producten zoals gewone beschuit, gewone crackers, witte broodjes, croissants, krentenbrood, koekjes, gebak;
- Minder rood of bewerkt vlees (zoals varkensvlees, rundvlees, kalfsvlees, worstsoorten, paté);
- Zo min mogelijk dranken met suikers (zoals gewone limonade, vruchtensap, geperst fruit);
- Matige alcoholconsumptie.

Maar voor mensen met diabetes is een gezonde voeding alléén niet voldoende

Naast een gezonde voeding is het voor deze groep van belang de totale hoeveelheid koolhydraten af te stemmen op de beschikbare hoeveelheid insuline. Daarnaast dienen koolhydraten per eetmoment afgestemd te worden op de bloedglucoseverlagende medicatie en de mate van lichamelijke inspanning. De standaardlijstjes, zoals die van Bristol-Myers Squibb en AstraZeneca, waarin slechts onderscheid wordt gemaakt tussen “bij voorkeur”, “middenweg” en “bij uitzondering”, komen daaraan lang niet altijd tegemoet. Ze houden geen rekening met de individuele glucoserespons, die immers mede de hoogte van de bloedsuikers bepaalt, noch met individuele behandeldoelen. Zo kunnen verkeerde keuzes worden gemaakt en bloedglucosewaarden soms onnodig worden verhoogd.

Binnen genoemde lijsten wordt een keuze gemaakt voor minder vetten en niet voor minder koolhydraten. Een voorbeeld: appelstroop als broodbeleg valt binnen deze lijsten in het “voorkeursegment” en pindakaas in het segment “bij uitzondering”. Echter, appelstroop bevat veel koolhydraten en pindakaas nagenoeg geen. Pindakaas heeft dus minder bloedglucoseverhogend effect dan appelstroop en zou dus in bepaalde gevallen wel degelijk een betere keuze kunnen zijn.

Uit onderzoek blijkt dat een van de volgende drie voedingspatronen bij diabetes de voorkeur heeft:

1. **Een (matig) koolhydraatbeperkte voeding** (maximaal 40 energieprocent koolhydraten)
Er is onvoldoende wetenschappelijk bewijs voor het gunstige effect van vetarme voeding. Daarom hiervoor geen aanbeveling. Dus ook geen magere producten meer; het accent ligt op minder koolhydraten. Wel blijft het belangrijk om voor onverzadigde vetten te kiezen.
Nb: bij overgewicht wel opletten dat de energiewaarde niet te hoog wordt

Ruim gebruik van:

- Gevogelte, vis, eieren, noten en zaden
- Olie, boter, margarine, avocado
- Groenten

Matig / geen gebruik van:

- Geraffineerde graanproducten zoals witbrood en witmeel producten zoals gewone beschuit, gewone crackers, witte broodjes, croissants, krentenbrood, koekjes, gebak, rijst, pasta, aardappelen;
- Drinken met suiker (vers geperst sap, sap uit fles of pak, limonade, koffie en thee met suiker) en overige suikerbevattende voedingsmiddelen (ijs, snoep, zoet beleg);
- Rood en bewerkt vlees;
- Alcohol: voor vrouwen maximaal een glas per dag en voor mannen maximaal twee glazen per dag.

2. Een mediterrane voeding

De oorsprong van dit voedingspatroon ligt in het Middellandse Zee gebied.

Ruim gebruik van:

- Verse groente en fruit
- Peulvruchten
- Noten en zaden
- Olijfolie
- Vis, gevogelte en eieren

Matig gebruik van:

- Volkoren pasta, zilvervliesrijst, polenta en aardappelen
- Zuivelproducten
- Rood vlees
- Alcohol: vrouwen maximaal een glas per dag en mannen maximaal twee glazen.

Snack-opties:

- Verse groenten en fruit
- Gedroogd fruit zoals gedroogde dadels, vijgen en abrikozen
- Handje noten zoals amandelen, walnoten, cashewnoten, paranoten

Dranken:

- Thee, koffie en water

3. Een vegetarisch eetpatroon

Bij vegetariërs is een lagere prevalentie van diabetes type 2 waargenomen.

Daarnaast laten studies bij mensen met diabetes type 2 zien dat bij een vegetarisch eetpatroon een vermindering optreedt van insulineresistentie en oxidatieve stress.

Een vegetarisch voedingspatroon bestaat uit:

- Volkorenproducten, ontbijtgranen (Brinta, havermout, muesli zonder toegevoegde suikers)
- Aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta
- Groente en fruit
- Peulvruchten
- Noten, pinda's en pitten
- Melkproducten
- Olie, vloeibare bak- en braadproducten

Daarnaast is het belangrijk dat er goede vleesvervangers worden gebruikt, zoals:

- Eieren
- Soja
- Tahin, humus en falafel
- Tempé
- Tofu (tahoe)

In overleg met de patiënt wordt gekozen voor een voedingspatroon dat het best past bij diens eetgewoonten en daarom het meeste kans op succes biedt.

Intensieve zoetstoffen

Uit onderzoek is gebleken dat - matig - gebruik van intensieve zoetstoffen als aspartaam, Stevia, sacharine, cyclamaat en acesulfaam-K, ter vervanging van suikers veilig is.

Alcohol

Liefst geen of beperkte inname (vrouw één eenheid per dag en man twee, beide niet dagelijks). Alcohol kan in combinatie met bepaalde sommige medicatie hypoglykemie veroorzaken. Eventueel extra koolhydraten gebruiken op momenten dat daling (< 4 mmol/L) van bloedglucosewaarden gaat optreden.

Folders in de praktijk

Momenteel zijn er nog geen nieuwe folders over voeding bij diabetes. Wellicht kan wel de folder van de NDF, "Lekker en gezond eten met diabetes", worden meegegeven.

De folders zoals die van Bristol-Myers Squibb en AstraZeneca, waarin slechts onderscheid wordt gemaakt tussen "bij voorkeur", "middenweg" en "bij uitzondering" worden zeker niet aanbevolen voor mensen met Diabetes.

Voor de groep met een verhoogd cardiovasculair risico en overgewicht zouden deze lijsten voorlopig nog wel gebruikt kunnen worden, hoewel ook bij deze groep patiënten deze standaard lijsten een persoonlijk advies niet kunnen vervangen.

ZGWB:

[2019 DVN Voeding bij diabetes](#)

[2019 DIEP Voeding bij diabetes](#)

[2019 NDF Voeding bij diabetes](#)