

Eten en drinken voor kinderen met diabetes mellitus

Adviezen voor de beginperiode

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:.....

Naam diëtist:

Eten en drinken (voeding) is een belangrijk onderdeel van de behandeling van diabetes. Je moet er veel over gaan leren en weten. Hier alvast een paar belangrijke punten:

- **Gewoon doen:** Je kunt dezelfde hoeveelheden blijven eten zoals je gewend was. De komende tijd kunnen we samen gaan kijken hoe je zonder een vervelend dieet gezond met diabetes kunt leven.
- **Suiker:** Vroeger was suiker verboden voor diabeten. Ook mochten diabeten geen bananen of druiven. Gelukkig kun je dat nu wel allemaal eten. Speciale diabetesproducten zijn daarom niet nodig.
- **Trek!** Extra trek komt in de eerste weken na het ontdekken van diabetes vaak voor. Misschien ben je een paar kilo afgevallen. Je lichaam moet weer herstellen en vraagt om extra eten. Zolang je meer trek hebt kun je gerust wat meer eten.
- **Light:** Als je veel frisdrank of limonadesiroop drinkt, dan kun je frisdrank light of suikervrije limonadesiroop (Slimpie of Diaran) nemen. Je kunt deze dranken (net zoals thee zonder suiker en water) drinken zonder dat je bloedglucosewaarde oploopt. Je insuline hoeft dan niet aangepast te worden. Natuurlijk kun je ook gewone dranken met suiker drinken, maar dan moet je soms je insuline aanpassen.
- **Honeymoonfase:** Bij aanvang van je diabetes moet je vaak veel insuline spuiten. Na verloop van tijd kan de hoeveelheid verminderen omdat je lichaam zelf nog insuline maakt en omdat de insuline beter werkt. In deze periode is er vaak maar weinig insuline nodig en er zijn mooie bloedglucosewaarden. Bij sommige kinderen zien we dan ook geen invloed van eten/drinken of beweging op de bloedglucosewaarden. Deze fase duurt gewoonlijk 3-6 maanden, soms een jaar of langer. De diëtist geeft je informatie over eten en drinken en diabetes. Het afstemmen van eten/drinken op de insuline heeft nog geen zin. Pas als de bloedglucosewaarden niet goed zijn, er treden meer schommelingen op, is het verstandig hier wel naar te kijken.

Op de volgende pagina vult de diëtist, indien nodig, je persoonlijke dieetbehandeling in en kun je je vragen noteren.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Noteer hieronder je vragen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Secretariaat Paramedische Zorg: (013) 221 00 50