

Dieetbehandeling voor patiënten met diabetes mellitus

Adviezen voor de beginperiode

De dieetbehandeling bij diabetes mellitus is onder meer afhankelijk van het type diabetes dat u heeft en de medicijnen die u hiervoor krijgt. In deze folder vindt u de algemene adviezen waar u mee kan starten.

1. Gewoon eten

U kunt eten zoals u altijd gewend bent. Wanneer u insuline gebruikt wordt het aanpassen van de insuline aan het eetpatroon met u besproken in het traject op de diabetes poli. Het is belangrijk om een gezonde leefstijl te hebben, hierover kunt u meer lezen in de folder: "Lekker en gezond eten met diabetes" van het diabetes fonds. Deze folder kunt u gratis aanvragen op de site van het Diabetes Fonds. De diëtist begeleidt u op de polikliniek met het afstemmen van uw leef- en eetgewoonten en de insuline behandeling.

2. Gewichtsverlies en extra eetlust

Regelmatig komt het voor dat iemand een aantal kilo afvalt voordat ontdekt wordt dat er sprake is van diabetes. Na het starten van de behandeling kan de eetlust groter zijn. Zolang u veel eetlust heeft, kunt u gerust meer eten. Dit kan echter wel zorgen voor hogere bloedglucose waarden. Daarom is het raadzaam om met name extra te eten tijdens de maaltijden. Daarnaast kunt u tussendoor iets eten of drinken met weinig koolhydraten. Welke producten dat zijn kunt u zien in de koolhydraatlijst en bespreken met uw diëtist. De extra eetlust verdwijnt meestal weer na een aantal weken.

3. Light producten

We raden het af om gewone frisdrank, sap of limonadesiroop te drinken. U kunt als vervanging light frisdrank, suikervrije limonade siroop of water nemen. Vruchtensap bevat helaas altijd suiker ook als op de verpakking geschreven staat dat er geen extra suiker is toegevoegd. U kunt frisdrank light of zero of suikervrije limonadesiroop drinken zonder dat uw bloedglucose stijgt. Bent u gewend om aan koffie en thee suiker toe te voegen dan kunt u de suiker vervangen door een zoetje of weglaten.

4. Instellen

Eten en bewegen hebben beide veel invloed op de bloedglucosewaarden. Daarom zal het aanpassen van de hoeveelheid insuline aan uw eigen leefpatroon gebeuren tijdens de polikliniek bezoeken aan de diëtist en de diabetes verpleegkundigen. In de beginfase zijn hiervoor vaak meerdere bezoeken nodig aan de diabetes verpleegkundigen en de diëtist van de diabetes poli. Wanneer u bent opgenomen in het ziekenhuis zal het afstemmen van insuline aan uw eet- en leefpatroon vooral na uw opname tijdens de polikliniek bezoeken besproken worden.

5. Vervolg

Na de diagnose heeft u in eerste instantie contact met de diabetes verpleegkundige. Daarnaast komt u op korte termijn bij de diëtist van de diabetes poli. Heeft u eerder vragen dan kan u ook telefonisch of via mijn ETZ contact opnemen met de diëtist

