INFORMATIE OVER

Dieetadviezen bij diabetes type 1

Diabetes type 1 is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem zo fanatiek is dat het de eigen insuline-producerende cellen uitschakelt. Normaal gesproken ruimt het afweersysteem alleen ziektes en andere indringers op in het lichaam. Bij sommige mensen ziet de afweer ineens lichaamseigen cellen aan voor indringers en valt ze aan.
In het geval van diabetes type 1 keert het afweersysteem zich tegen de cellen die insuline aanmaken, de bètacellen. De bètacellen zitten in groepjes bij elkaar in de eilandjes van Langerhans en zijn te vinden in de alvleesklier. De bètacellen maken zelf een foutje waardoor ze de aanval van het afweersysteem uitlokken.

Oorzaken

Het is niet precies duidelijk hoe diabetes type 1 ontstaat. Er zijn wel factoren die de kans op diabetes type 1 lijken te verhogen, zoals bepaalde virussen. In combinatie met genetische aanleg voor diabetes brengen ze het afweersysteem uit balans waardoor ze de bètacellen gaan aanvallen.

Wat zijn de symptomen van diabetes type 1?

- veel dorst
- veel plassen
- afvallen zonder dat daar een reden voor is
- je ziek en beroerd voelen
- veel honger hebben, of juist helemaal niet
- moe of prikkelbaar zijn
- zwak gevoel in je spieren of spierpijn
- wazig zien
- misselijk zijn of overgeven

Wat is de honeymoonfase?

De helft van de mensen met diabetes type 1 komt kort na de diagnose in een honeymoonfase (wittebroodsweken). Dit is de periode na de diagnose waarin de alvleesklier een opleving krijgt. De alvleesklier maakt bij de diagnose meestal zelf nog voor 15 tot 40 procent insuline. Door de hulp van bijgespoten insuline heeft de alvleesklier meer rust en gaat de productie wat omhoog.

Hypoglykemie (‘hypo’) en hyperglykemie (‘hyper’)

Hypo
Een hypo is de afkorting van het woord hypoglykemie: een laag bloedglucosegehalte. Dit betekent dat er te weinig glucose in het bloed is.

Hoe herken je een hypo?
Een hypo is niet voor iedereen hetzelfde, er zijn veel individuele signalen. Signalen kunnen zijn:

- Honger of een wee gevoel
- Beven
- Zweten
- Trillen
- Moeite met concentreren
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Hartkloppingen
- Tintelingen in handen of voeten
- Irritatie of wisselende stemmingen
- Agressiviteit
- Uiteindelijk kan het resulteren in bewusteloosheid

Hoe krijg je een hypo?

- Te weinig eten
- Te laat eten
- Groot energieverbruik (bijvoorbeeld bij sporten)
- Teveel insuline spuiten
- Door het gebruik van alcohol (let op: ondanks dat veel alcoholische dranken veel koolhydraten bevatten, heeft alcohol na enkele uren een verlagend effect op uw

bloedsuikergehalte)

- Gebruik van andere medicijnen in combinatie met diabetesmedicatie

Wat te doen bij een hypo?
Het liefst voorkomt u een hypo. Wanneer dit toch gebeurt kunt u zelf de bloedglucosewaarde verhogen met snelwerkende koolhydraten, als u een hypo voelt aankomen. Voorbeelden van snelwerkende koolhydraten zijn:

- Druivensuiker (Dextro)
- Frisdrank (geen light)
- Limonadesiroop (geen light)
- Energyreep of candybar

Probeer snelle koolhydraten altijd te combineren met langzame koolhydraten, zoals een volkoren boterham met kaas. Let op: niet iedereen voelt een hypo zelf aankomen. Daarom is het belangrijk dat mensen in de directe omgeving op de hoogte zijn en eventueel kunnen ingrijpen wanneer nodig.

Voorkom een hypo
De belangrijkste tip is: bloedglucose meten. Breng de glucosewaarden regelmatig in kaart en analyseer het met een diabetesverpleegkundige en/of diëtist. Hoe beter u weet hoe u reageert, hoe beter u in actie kunt komen.

Hyper
Een hyper is de afkorting van het woord hyperglykemie: een sterke stijging van de bloedglucosewaarde. Als u een hyper heeft, dan is er teveel glucose in het bloed.

Hoe herkent u een hyper?
Signalen van een hyper zijn:

- Veel plassen
- Dorst
- Droge tong
- Vermoeidheid

Als een hyper lang duurt, kunt u flauwvallen of in coma raken. Probeer daarom op tijd een hyper te herkennen.

Hoe krijgt u een hyper?

- Te veel koolhydraatrijke voeding eten of drinken

- Een ander eetpatroon dan normaal
- Te weinig insuline spuiten
- Verkeerde insuline spuiten (verwisselen van medicatie)
- Een defecte insulinepomp
- Ziek zijn/ergens een ontsteking in het lichaam hebben

Wat te doen bij een hyper?
Als u insuline gebruikt, kunt u een dosis insuline geven. Overleg met de zorgverlener hoeveel er bijgespoten moet worden bij hoge waardes. Is de bloedglucosewaarde onder de 15 mmol/l? Probeer te bewegen. Hierdoor daalt de glucosewaarde in het bloed. Ga niet extra bewegen als de bloedglucosewaarde boven de 15 mmol/l is. Dan is er kans dat de bloedglucosewaarde stijgt. Gaat u braken? Waarschuw dan zo snel mogelijk een arts. Drink water om mogelijke uitdroging bij een hyper te voorkomen.

Voorkom een hyper
Controleer regelmatig de bloedglucosewaarde. Heeft u vaak hypers? Probeer te achterhalen samen met de diabetesverpleegkundige en/ of diëtist hoe dat komt. Mogelijk kunnen ze voorkomen worden met een aanpassing in de voeding of met medicatie. Een hoge waarde geeft niet altijd klachten, maar vergroot wel de kans op complicaties op de lange termijn.

Ketoacidose
Wanneer je te weinig insuline in je bloed hebt, kan je lichaam de glucose niet opnemen uit het bloed. Ook al heb je een hele hoge glucosewaarde. Het lichaam zoekt een andere brandstof om energie te krijgen en gaat vetten verbranden. Daarbij komen afbraakstoffen vrij: ketonen. Het gevolg is verzuring van het bloed: ketoacidose. Een ketoacidose kan levensbedreigend en zelfs dodelijk zijn. Het is belangrijk om bij diabetische ketoacidose snel medische hulp te zoeken. Bel direct een arts of 112 voor medische hulp.

Diabetes en voeding

Als je type 1 diabetes hebt is het net als bij mensen zonder diabetes belangrijk om gezond te eten. Daarbij moet je ook je bloedglucosewaarden goed regelen. Hiervoor is een goede koolhydraatkennis nodig. Het is niet nodig om een speciaal dieet te volgen, maar wel is het belangrijk om zoveel mogelijk te eten volgens de Schijf van 5.

Bij type 1 diabetes is het belangrijkste doel om je bloedglucosewaarden goed te regelen. Hiervoor is het belangrijk om je hoeveelheid insuline goed af te stemmen op de hoeveelheid koolhydraten die je eet.

U kunt met een voedingsapp of een voedingsdagboek bijhouden hoeveel koolhydraten u per eetmoment eet. Het aantal grammen koolhydraten en de stijging van uw bloedsuikerspiegel bepaalt hoeveel insuline u moet gebruiken. De diabetesverpleegkundige stelt dit voor u in. De diëtist helpt u inzicht te krijgen in hoeveelheden en type koolhydraten in het eten.

Koolhydraten en diabetes

Onze voeding bestaat uit eiwitten, vetten en voor het grootste deel koolhydraten. De koolhydraten en vetten leveren de energie voor onze dagelijkse activiteiten. Alle koolhydraten uit de voeding worden tijdens de spijsvertering afgebroken tot glucose en via de darmwand opgenomen in het bloed, waardoor het bloedglucose stijgt en als energie gebruikt kan worden.

Soort koolhydraten	Komt o.a. voor in
zetmeel	aardappelen rijst, couscous, quinoa pasta peulvruchten, doperwten, mais brood havermelk
melksuiker (lactose)	melk en melkproducten
vruchtensuiker (fructose)	fruit vruchtensap en in mindere mate ook in groente
suiker (sacharose)	suiker stroop honing snoep (ook chocolade en ijsjes etc.) koek gebak en frisdrank
druivensuiker (glucose)	dextrosetabletten

Een gelijkmatige verdeling van koolhydraten over de dag

De basis van het dieet bij type 1 diabetes is een gezonde voeding volgens de Schijf van 5. Daarbij is het belangrijk te kijken naar een goede verdeling van koolhydraten per dag,

namelijk 25-32 gram per eetmoment.

Het is belangrijk om meerdere eetmomenten per dag te hebben om zo de hoeveelheid koolhydraten te verdelen. Het is raadzaam iedere 2 uur iets te eten om het lichaam de tijd te geven de koolhydraten te verwerken en het bloedglucose weer te verlagen. Een voorbeeld hiervan is te vinden verderop in deze informatie.

Om te zorgen voor gelijkmatige opname van de koolhydraten is het belangrijk voldoende voedingsvezels te eten. Deze zitten ook in koolhydraatrijke voeding, vooral in volkoren producten, groenten en fruit met schil. Vezels zijn ook nuttig voor een goede darmwerking.

Suiker en zoetstof

Suiker is een ‘snelle’ koolhydraat die in de darmen snel wordt omgezet in glucose. Mijd zoveel mogelijk het gebruik van suiker, dit heeft namelijk een grote invloed op de suikerspiegel. Het maakt geen verschil welke soort suiker u gebruikt. Honing en (riet)suiker bevatten evenveel glucose en hebben dus hetzelfde effect op de bloedglucosewaarde en worden daarom ook afgeraden. In plaats van suiker kan wel zoetstof gebruikt worden in beperkte maten, de voorkeur gaat uit naar ongezoet.

Er zijn twee groepen zoetstoffen:

- Zoetstoffen die geen energie leveren (acsesulfaam-K, aspartaam, cyclamaat en saccharine):
  Deze zoetstoffen zitten vooral in zoetjes, vloeibare zoetstof of poedervormige zoetstof en in light frisdranken. Deze stoffen hebben geen effect op de bloedglucose, echter zijn er mogelijk wel andere gezondheidsrisico’s bij (overmatig) gebruik van deze zoetstoffen. Van aspartaam is bijvoorbeeld aangetoond dat het schadelijk zou kunnen zijn (bij gebruik van grote hoeveelheden, meer dan 2 liter per dag). Probeer ook het gebruik van sacharine en
  cyclamaat te beperken. In het algemeen is het drinken van maximaal 6 glazen light frisdrank veilig indien geen andere producten met zoetstof gegeten worden.
- Zoetstoffen die wel energie leveren (sorbitol, isomalt, lactitol, maltitol en xylitol):
  Deze zoetstoffen worden veel gebruikt in suikervrije koek, gebak, chocola, ijs en andere ‘suikervrije’ producten. Deze producten bevatten wel koolhydraten en vaak veel verzadigd vet. Ze leveren veel energie, zijn vaak duurder en minder lekker. Deze groep zoetstoffen zijn te vergelijken met ‘zoete vezels’ en geven energie aan darmbacteriën. Ze worden ook minder goed door de darm opgenomen kunnen daardoor een laxerend en een gasvormend

effect hebben. Het advies is om speciale “suikervrije” producten (zoals suikervrije koek, suikervrij gebak en suikervrije chocola) te vermijden. Zoetjes en light frisdrank kunt u met mate gebruiken.

Voorbeeld dagmenu bij het dieet bij diabetes	Koolhydraten (g)
Ontbijt:	
Havermoutpap met koemelk(250 gram)	22
Zwarte bessen (50 gram)	4
Totaal	24
>2 uur : Tussendoortje in de loop van de ochtend:	
Glas (karne)melk (250 ml)	9
Appel	16
Totaal	25
>2 uur: Lunch	
2 volkoren boterhammen	27
2 x margarine	0
1 x vleeswaren, gemiddeld	0
1 x pindakaas (20 gram)	2
Koffie of thee	0
Totaal	29
>2 uur: Tussendoor in de loop van de middag	
1 volkoren boterham	14
1x margarine	0
1 x kaas	0
1 kop groentesoep, 250 ml (gemiddeld en ongebonden)	14
Totaal	28
>2 uur: Diner	
100 gram aardappels of	~20

90 gram gekookte volkorenpasta of	~20
60 gram gekookte zilvervliesrijst	16
250 gram groenten (gemiddeld)	6
Vlees/ vis/ alternatief (ongepaneerd)	0
Jus, bereid met vet	0
Halfvolle yoghurt (150 g)	7
Totaal	~33 gram
>2 uur: Tussendoor in de loop van de avond	
Gemengde noten	4
Peer met schil	21
Totaal	25

Variëren binnen het dieet

Om te helpen bij het samenstellen van het dagmenu is deze variatielijst samengesteld. Probeer bij elke maaltijd tussen de 25-35 gram koolhydraten te eten. Om de koolhydraten goed te kunnen verwerken is het belangrijk tussenpozen van 2 uur te nemen tussen de maaltijden.

Brood

Volkorenbrood heeft de voorkeur: 1 snee brood weegt ongeveer 35g. Bij twijfel over een product kan het gewogen worden. Wanneer het met gewicht ingevoerd wordt in de eetmeter kan precies gezien worden hoeveel gram koolhydraten het gewenste portie bevat.

In plaats van 1 snee spelt-, zuurdesem of volkorenbrood (+/- 16 koolhydraten) kunt u ook nemen:

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
1 plak ontbijtkoek, volkoren	30	20
1 krentenbol, volkoren	50	23
1 snee roggebrood (Fries)	45	16
2 volkoren beschuiten	30	14

2 stuks knäckebröd volkoren	20	13
1 pistolet, bruin	50	26
2 plakjes volkoren stokbrood	40	15
1 croissant	40	17
2 cracottes luchtige crackers	20	14

Als u een luxe broodje of pistolet gebruikt, moet u er van uitgaan dat de hoeveelheid koolhydraten van een vergelijkbaar soort broodje gelijk staat aan 1 ½ snee brood. Eventueel kunt u het broodje wegen.

Pap-soorten en drinkontbijt

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Havermoutpap	250	22
35 gram Brinta bereid met 150 ml halfvolle melk	185	19
Rijstepap	150	18
150 gram halfvolle yoghurt met 3 eetlepels muesli	180	19
Karnemelkse gortepap	150	12
Drinkontbijt zuivel	250	20

Melk en yoghurt

Melk en alternatieven voor melk kunnen en bron zijn van calcium. Let op! Bij de alternatieven voor melk moet calcium wel toegevoegd zijn. Alternatieven voor melk kunnen veel toegevoegde suikers bevatten, kijk daarom goed op het etiket en ingrediëntenlijst.

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Halfvolle koemelk	250	12
Amandelmelk zonder toegevoegde suiker	250	0
Sojamelk zonder toegevoegde suikers	250	2
Havermelk ongezoet met calcium	250	17
Halfvolle yoghurt (koe)	150	6.5
Halfvolle kwark (koe)	150	6

Volle yoghurt (geit)	150	5.1
Plantaardige yoghurt naturel ongezoet (soja)	150	3.2
Plantaardige yoghurt (kokos)	150	6

Aardappelen en aardappelvervangers

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Aardappelen	100	17
Zoete aardappel	100	20
Volkoren pasta (gekookt)	100	24
Zilvervliesrijst	100	26
Volkoren wrap groot	70	26
Volkoren couscous (gekookt)	100	22
Gnocchi	100	14
Quinoa (gekookt)	100	18.5
1 Pannekoek, volkoren	170	38
Peulvruchtenmix	100	29

Groenten

Groenten bevatten wel wat koolhydraten, maar gezien het hoge vezelgehalte van groente, worden deze koolhydraten maar slechts langzaam opgenomen in het bloed. De ‘melige’ groenten zoals doperwten, tuinbonen, mais, pastinaak bevatten veel koolhydraten en worden berekend als peulvruchten. Maakt u een salade, dan kunt u daar walnoten, pompoenpitten of (met mate) pijnboompitjes doorheen doen. Let echter wel op met croutons. Deze worden gemaakt van brood en bevatten dus wel koolhydraten.

Vlees, vis, kip, ei, kaas, tofu

Deze producten bevatten zeer weinig tot geen koolhydraten en mogen vrij gegeten worden. Vegetarische vleesvervangers echter bevatten vaak wel koolhydraten. Lees het etiket om te kijken hoeveel u van dit product kunt gebruiken bij de maaltijd.

Soep

Maak soep bij voorkeur zelf, kijk bij kant en klare soepen goed op de verpakking.

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Soep gebonden met room	250	8
Soep gebonden met bloem	250	9
Heldere soep	250	4

Nagerechten

In verband met de totale hoeveelheid koolhydraten die een warme maaltijd over het algemeen bevat, is het beter om na 2 uur na de warme maaltijd pas een nagerecht te eten (in de loop van de avond).

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Vanillevla (vol)	150	22
3 bolletjes vanille ijs	150	37
Chocolademousse	100	27
Griekse yoghurt	150	5
Griesmeelpudding met bessensap	150	34
Volle roomkwark, gemiddeld	150	7

Fruit

Eet fruit bij voorkeur per porti Griesmeelpudding met bessensap 150 34 e en zorg dat er twee uur tussen de porties zit.

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
1 appel met schil	135	16
1 banaan (middelgroot)	130	26
Halve mango	140	20
Blauwe bessen	100	11
Aardbeien	150	8
Ananas (vers)	150	15
3 dadels (gedroogd)	18	13
1 sinaasappel (groot)	170	13
1 grape fruit	170	13

1 kiwi groen	75	8
1 kiwi geel	75	9
2 mandarijntjes	120	12

Dranken

Op pakken kant & klaar vruchtensap staat vaak de vermelding dat het product "ongezoet" is of dat er "geen extra suiker toegevoegd" is. Deze producten bevatten echter wél koolhydraten. Deze koolhydraten zijn afkomstig uit het fruit (vruchtensuiker). Deze sappen zijn dus niet suikervrij en kunnen daarom niet gebruikt worden. Voor sinaasappelsap (vers en uit pak) geld hetzelfde.

Dranken zonder koolhydraten mag u vrij gebruiken.
Op het etiket staat dan vermeld dat een product 0 of 0,1 g koolhydraten of Kcal bevat per 100 ml. Indien u twijfelt of u een drank vrij mag drinken, lees dan het etiket en let op de hoeveelheid koolhydraten. Let bij light (fris)dranken op de hoeveelheid zoetstoffen die u binnenkrijgt.

Voorbeelden van dranken die geen koolhydraten bevatten zijn:

- bronwater, mineraalwater en water uit de kraan
- light frisdranken (uitzondering: light sappen bevatten wèl koolhydraten!)
- limonade op basis van suikervrije limonadesiroop, zoals Slimpie, Teisseire Zero, Cool Bear.
- koffie en thee zonder suiker
- drinkbouillon (alleen bij een goede bloeddruk), max. 1 per dag

Hieronder een overzicht van tussendoortjes met het aantal grammen koolhydraten per portie

Product	Hoeveelheid (gram)	Koolhydraten (gram)
Handje gemengde noten	25	4
1 augurk (groot)	40	1
Kaas uit het vuistje	40	0
Mueslireep, gemiddeld	25	13
1 paprika met 20 gram hummus	155	8
1 schaaltje komkommer	120	2

Schaaltje Japanse mix	50	40
1 plak ontbijtkoek zero	30	16
Schaaltje olijven	30	0
Schaaltje chips, naturel	50	21
2 theebiscuitjes	20	15
1 schaaltje popcorn, zonder zout of suiker	40	29

De Nederlandse beweegnorm

Sinds september 2017 is er een nieuwe richtlijn voor bewegen uitgebracht door de Gezondheidsraad. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op een uitgebreide analyse van al het bestaande onderzoek naar gezondheidseffecten van bewegen.
De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel u minimaal moet bewegen. De positieve effecten van bewegen werken volgens een stijgende lijn. Meer, vaker of langer bewegen dan de richtlijn is dus altijd beter!

Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten. Veel en langdurig zitten lijkt negatieve gezondheidseffecten te hebben.

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter;
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel;
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen;
- Voorkom stil zitten.

Verdere informatie

Voedingscentrum Nederland:
Het voedingscentrum geeft brochures uit over diverse onderwerpen, bijvoorbeeld:

- De Eettabel (7,95 euro). Hiermee kan men o.a. koolhydraten berekenen.
- De Eetmeter App (gratis te downloaden). Hiermee kan men een voedingsdagboekje bijhouden.
- Lekker gezond eten met diabetes (gratis)

Diabetes Vereniging Nederland (DVN):
De DVN geeft informatie in de vorm van brochures, boeken, cursussen en telefonische hulpdiensten, aan zowel tablet- als insulinegebruikers. Tevens hebben zij ook diverse anderstalige brochures: zie onder voor het telefoonnummer.

Binnen het BovenIJ ziekenhuis is voor diabetespatiënten het volgende van belang:

- In de patiënten informatie post is veel informatie over diabetes en ander ziekten aanwezig.
- De afdeling is door de week geopend van 8.30 uur tot 17.00 uur.
- De Diabetesverpleegkundige leert u vooral omgaan met de bloedglucosemeter en de interpretatie van de waarden.
- De Diëtist leert u omgaan met uw leefstijl en dieet rondom diabetes.

Afdelingen

Diëtetiek

Route 70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/diabetes-type-1-en-2-adviezen-voor-thuis/dieetadviezen-bij-diabetes-type-1
Deze download is gemaakt op 25-11-2026 om 04.02 uur.