INFORMATIE OVER

Dieetadviezen bij diabetes type 2

Diabetes Mellitus type 2 (suikerziekte) is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer goed in evenwicht kan houden. Het lichaam maakt zelf te weinig insuline (regelt de bloedsuikerspiegel) aan of reageert minder goed op insuline waardoor er te veel suiker in het bloed blijft.

Deze vorm van diabetes Mellitus komt het meest voor, en komt op steeds jongere leeftijd voor. Naast erfelijke aanleg en leeftijd, is ook een ongezonde leefstijl een belangrijke oorzaak voor de ontwikkeling van diabetes mellitus type 2. Door grondige aanpassingen in leefstijl komen sommige mensen af van de symptomen van Diabetes Mellitus type 2.
Een andere vorm van diabetes is diabetes type 1, deze is aangeboren en zal in een ander document toegelicht worden.

Koolhydraten en insuline en hoge bloedsuiker

Koolhydraten
Koolhydraten vormen een groep voedingstoffen die door het lichaam in de darm worden afgebroken tot suikers en losse moleculen (deze moleculen worden glucose genoemd). Koolhydraten komen van nature voor in brood, pasta, rijst, peulvruchten, groenten en fruit. Daarnaast worden koolhydraten vaak toegevoegd aan bewerkte voedingsmiddelen in de vorm van suiker of glucosestroop.

Glucose wordt via de darmwand opgenomen in het bloed, waardoor de ‘bloedsuiker’ stijgt. In samenwerking met insuline wordt glucose gebruikt als energie.

Insuline
Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt in de alvleesklier. Insuline zorgt ervoor dat de cel de glucose kan opnemen. Deze cel maakt dan energie van de glucose. Insuline werkt een beetje als een sleutel in een slot om de deur open te maken voor de glucose.

Hoge bloedsuikerwaarden
Doordat het ‘slotje’ niet goed meer werkt, kan de insuline zijn werk niet doen. Doordat de insuline zijn werk niet kan doen komt er dus geen glucose in de cel en wordt er geen energie

gemaakt. Glucose blijft in het bloed en wordt dan uitgeplast of opgeslagen als vet door de lever.

Oorzaken van diabetes 2

Het krijgen van diabetes mellitus type 2 is niet altijd te voorkomen. Erfelijke aanleg en ouder worden spelen ook een rol. De kans wordt groter door:

- Overgewicht
- Ongezonde voeding
- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Roken
- Bepaald medicijngebruik

Wat zijn de symptomen van diabetes mellitus type 2?

U merkt niet altijd dat u diabetes mellitus type 2 hebt. De klachten zijn vaak langdurig en kunnen ook andere oorzaken hebben. Aanwijzingen kunnen zijn:

- Vermoeidheid
- Droge mond
- Wazig zien
- Infecties die moeilijk over gaan
- Veel dorst
- Veel plassen
- ? Blaasontstekingen of urineweginfecties

De diagnose

Mocht u last hebben van bovenstaande klachten dan wordt via een (huis)arts getest of er daadwerkelijk sprake is van diabetes. De bloedglucosewaarde wordt gemeten met een druppeltje bloed. Wanneer dit nuchter wordt geprikt voor het eten, mag deze niet hoger uitkomen dan 6.9 mmol/l. Wanneer de test gedaan wordt wanneer u niet nuchter bent mag hij niet hoger zijn dan 11 mmol/l.

Behandeling van diabetes mellitus type 2

Het doel van de behandeling is om de bloedglucosewaarden zo stabiel mogelijk (en dicht mogelijk) bij de normaalwaarde te krijgen. De behandeling kan bestaan uit:

- Aanpassing in het eetpatroon, waarbij u streeft naar regelmaat en keuze maakt voor de juiste vorm van koolhydraten;
- Kijken of het mogelijk is meer te gaan bewegen;
- Medicatie: dit kan met pillen of prikken;
- Indien nodig gezond gewicht bereiken en vasthouden;
- Indien nodig het cholesterol gehalte verlagen (met behulp van aanpassing van leefstijl);
- Indien nodig de bloeddruk verlagen.

Omdat de hoeveelheid insuline in het lichaam langzaam afneemt, zal de behandeling regelmatig moeten worden bijgesteld en geëvalueerd. Bovendien heeft u de tijd nodig om een verandering in leefstijl aan te brengen en ook te behouden. U controleert in overleg met de diabetes verpleegkundige zelf uw bloedsuikerwaarden met behulp van een bloedglucosemeter.

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.

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 2 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.

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-2
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 19.12 uur.