



NATIONALE DIABETES CHALLENGE; BLOGS



Inhoudsopgave

Koolhydraten en diabetes	2
Hyper & hypo bij diabetes type 2	4
Diabetes onder controle met een goede nachtrust	6
Lekker eten met Diabetes.....	7
Bewegen in isolatietijd	8

Koolhydraten en diabetes

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor je lichaam. Er wordt namelijk aanbevolen dat je 40 – 70% van je energie uit koolhydraten haalt. Bekende vormen van koolhydraten zijn o.a. zetmeel, (voedings-)vezels, fructose (fruitsuiker) en glucose (suiker). Koolhydraten zijn voornamelijk te vinden in volkoren graanproducten zoals volkorenbrood en volkorenpasta, aardappels, peulvruchten, groente en fruit. Deze voedingsproducten bevatten, naast koolhydraten, meerdere goede voedingsstoffen waarvan is aangetoond dat ze bevorderend zijn voor de gezondheid. Ook zijn er koolhydraten te vinden in frisdrank, snoep en koek in de vorm van suiker. Echter, kunnen deze producten beter in beperkte mate worden genomen. Dit omdat deze bronnen geen toegevoegde waarde hebben met betrekking tot de gezondheid.

Snelle & langzame koolhydraten

Wist je dat het lichaam geen onderscheid maakt tussen de koolhydraten die gehaald worden uit producten zoals fruit of snoep? Het lichaam maakt geen onderscheid tussen deze suikers, want suiker is suiker. Wel is fruit een betere keuze wegens alle andere belangrijke voedingsstoffen die zich in dit product bevinden in vergelijking met fruit.

Binnen het begrip koolhydraten wordt er nog onderscheid gemaakt tussen snelle en langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten of terwijl suikers, bestaan uit 1 of 2 moleculen en worden snel door het lichaam afgebroken. Hierdoor stijgt de bloedsuiker erg snel en daalt het ook weer snel. Dit kan schommelingen in de suikerspiegel veroorzaken en kan daarnaast klachten zoals vermoeidheid veroorzaken. Snelle koolhydraten zitten vooral in, frisdrank, snoep, melkproducten, maar ook in producten zoals fruit.

Hoe langer het lichaam nodig heeft om koolhydraten af te breken, hoe geleidelijker energie vrijkomt in het lichaam, wat zorgt voor een stabielere energiebalans gedurende de dag. Langzame koolhydraten, of terwijl zetmeel heeft hierbij een belangrijke rol. Zo bestaan deze koolhydraten uit meerdere moleculen, van 3 of meer, waardoor het langer duurt om deze af te breken in het lichaam. De bloedsuiker doet er langer over om te stijgen en weer te dalen. Langzame koolhydraten zitten vooral in volkoren graanproducten, zoals brood, pasta en rijst en in aardappelen en peulvruchten.

Koolhydraten in het lichaam

In het lichaam worden koolhydraten door het enzym amylase verteerd. Zetmeel en suikers worden verteerd tot glucose. Glucose wordt door de darmcellen opgenomen en komt vervolgens in de bloedbaan terecht. Op deze manier wordt glucose door het lichaam vervoerd en kan het op verschillende plekken in het lichaam als energiebron worden gebruikt. Ook kan glucose tijdelijk worden opgeslagen in de lever en spieren. Het wordt dan opgeslagen als glycogeen. Wanneer het lichaam weer energie nodig heeft, bijvoorbeeld tijdens het sporten, wordt glycogeen weer terug omgezet naar glucose.

Vezels

Onverteerbare koolhydraten, of terwijl (voedings-) vezels kunnen niet door het lichaam worden afgebroken, maar komen onverteerd in de darmen terecht. Vezels zijn belangrijk voor de werking en gezondheid van de darmen. Hoe werkt dit? In de dikke darm bevinden zich speciale bacteriën die een gedeelte van de vezels afbreken. Hierbij komt energie vrij die door de darmen worden gebruikt, waardoor de darmen goed blijven functioneren. Daarnaast komt er bij de afbraak van vezels een stof vrij die ervoor zorgt dat de darmen gezond blijven. De vezels die overblijven en dus niet worden afgebroken ondersteunen bij het ontlastingspatroon. Daarnaast hebben vezels ook een effect op de algemene gezondheid. Zo verlaagd een goede inname van vezels het risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Als laatst zorgen vezels voor een sneller en langer vol gevoel. Er worden twee soorten vezels onderscheiden, namelijk fermenteerbare vezels en niet-fermenteerbare vezels.

Fermenteerbare vezels worden in de dikke darm afgebroken door bacteriën. Ze dienen als voedsel voor deze bacteriën en voor de darmcellen. Hierdoor blijven de bacteriën en darmcellen goed werken. Ook zorgen deze vezels ervoor dat de ontlasting soepel blijft en het beter door de darmen kan met als gevolg dat de stoelgang makkelijker wordt.

Niet-fermenteerbare vezels worden niet door de bacteriën afgebroken, waardoor zij de darm onveranderd verlaten. Deze vezels nemen vocht op en vergroten het volume van de darminhoud. Op deze manier wordt de stoelgang bevorderd. Het is van belang om beide vezels elke dag binnen te krijgen. Dit kan gebeuren door elke dag voldoende fruit, groente, peulvruchten en volkoren graanproducten te eten.

De hoeveel koolhydraten die gegeten mag worden

Zoals eerder vermeld wordt er normaal aanbevolen om 40-70% energie per dag uit koolhydraten te halen. Hiermee is het dus de grootste energiebron van het lichaam. De hoeveelheid die voor het individu het beste is hangt af van verschillende factoren zoals het gewicht, de dagelijkse activiteiten, medicatie en de bloedsuikers. Om de juiste hoeveelheid te eten kan je advies vragen aan een diëtist of diabetesverpleegkundige.

Van vezels heb je 30-40 gram per dag nodig. Het is dus belangrijk om wel producten met koolhydraten te blijven eten om aan deze hoeveelheid te komen. Het is waar dat sommige mensen met diabetes baad hebben bij een koolhydraat arm dieet, het verstandigst is om hiervoor advies te vragen bij de diëtist voor dit zelf uitgeprobeerd wordt.

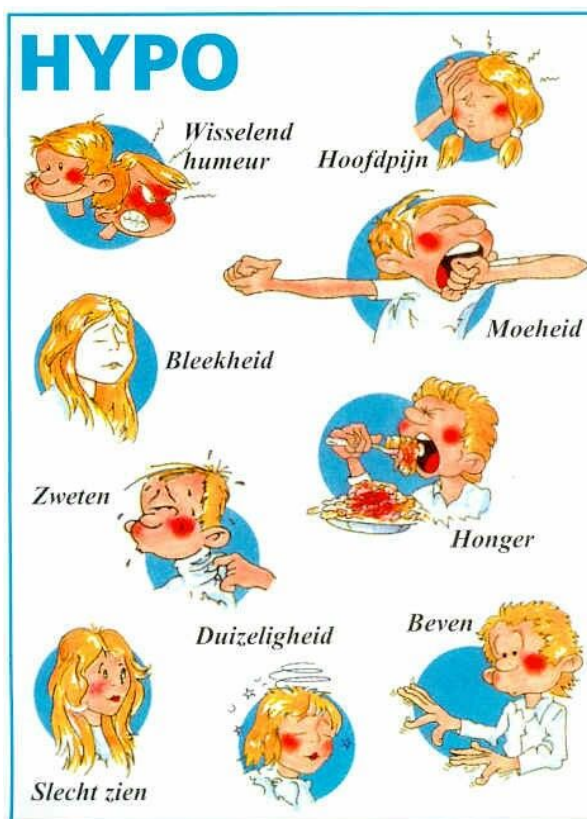
Vooraf bij mensen met diabetes is het belangrijk om naar de kwaliteit van koolhydraten te kijken. Dit is vaak zelfs belangrijker dan de hoeveelheid koolhydraten die er gegeten wordt. Voeding met een hoge kwaliteit van koolhydraten zijn fruit, groenten, peulvruchten, noten en volkoren graanproducten. Voeding wat beter laten staan kan worden zijn suikerrijke dranken, witte graanproducten (zoals witte rijst en witte pasta) en rood of bewerkt vlees. In verschillende studies is aangetoond dat het eten van voldoende vezels (ook uit graanproducten) positieve effecten heeft op de gezondheid, zoals afname in lichaamsgewicht en cholesterol en minder risico op hart- en vaatziekten. Het is daarom belangrijk om de koolhydraten niet volledig te laten staan.

Hyper & hypo bij diabetes type 2

Er is geen ontkomen aan, de hoeveelheid suiker in het bloed schommelt altijd. Dit kan komen door beweging, stress, emoties, eten of drinken. De hoeveelheid glucose in het bloed schommelt normaal gesproken bij mensen met diabetes tussen de 4 en 10 mmol/l. Echter, wanneer er sprake is van grote schommelingen in de bloedsuiker kan er een lage bloedsuiker (hypo) en/of een hoge bloedsuiker (hyper) ontstaan. Te veel hypo's en hyper's kunnen voor veel problemen in het lichaam zorgen. Het is dus belangrijk dat ze worden herkend en er kennis is hoe er op dat moment gehandeld moet worden.

Hypo

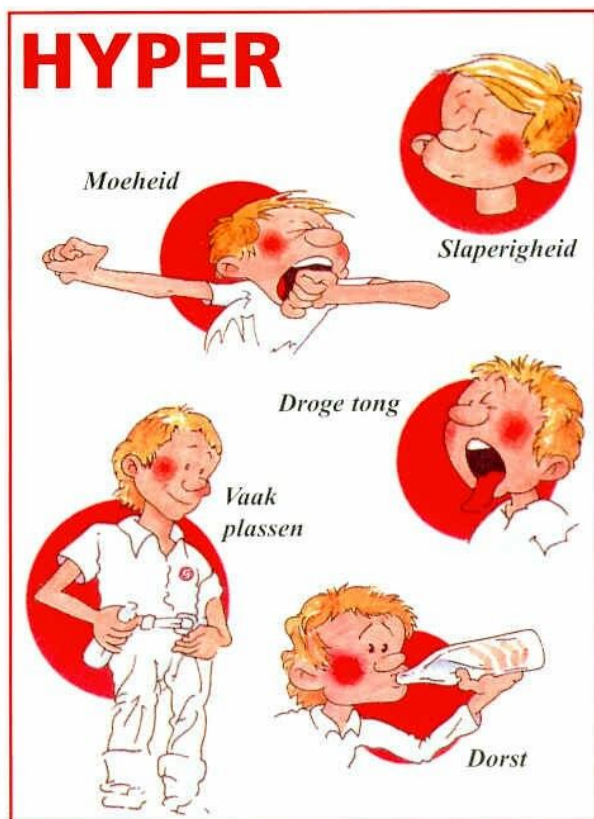
Er wordt gesproken van een hypoglykemie, of terwijl een lage bloedsuiker wanneer er sprake is van een sterke daling in de bloedglucose, een bloedglucosewaarde onder de 3,9 mmol/l. dit komt voor bij mensen met diabetes die insuline gebruiken. Een hypo kan herkend worden aan de volgende klachten:



De oorzaken van een hypo

Hyper

Bij een hyperglykemie, of terwijl een hoge bloedsuiker is juist sprake van het tegenovergestelde van een hypo. Hierbij vindt er een sterke stijging van de bloedglucose plaats, wanneer de bloedglucosewaarden boven de 10 mmol/l komt. Een hyper is te herkennen aan de volgende klachten:



De oorzaken van een hyper

De oorzaken van een hypo kunnen ontstaan wanneer er teveel insuline wordt gespoten, er sprake is van meer lichaamsbeweging dan normaal, maar ook wanneer er onvoldoende gegeten is of wanneer er te laat gegeten wordt.

De oorzaken van een hyper kunnen ontstaan wanneer er teveel en ongezond wordt gegeten, er te weinig insuline wordt gespoten (dit wordt nooit zelf bepaald, maar gaat in overleg met een huisarts). Of wanneer er sprake is van ziekte en of stress.

Een hypo, wat moet je doen en hoe kan het worden voorkomen?

De eerste actie die ondernomen dient te worden bij een kans op een hypo is het opmeten van de bloedglucose. Zoals eerder vermeld is er sprake van een hypo bij een bloedglucose lager van 4,0 mmol/l. Wanneer dit het geval is, is het belangrijk om snelle koolhydraten te eten. Dit zijn suikers die gehaald kunnen worden uit bijvoorbeeld dextro, cola of gewone kristalsuiker. Neem bij een hypo zo'n zes tot acht tabletten druivensuiker.

Waarom snelle suikers? Het lichaam neemt deze suikers het snelst op in het bloed en geeft dus ook het snelste effect. Hierdoor stijgt de bloedsuiker en zullen de verschijnselen verdwijnen. Belangrijk is om daarnaast ook de langzame koolhydraten in te nemen zoals bijvoorbeeld een boterham om verdere bloedsuikerschommelingen tegen te gaan. Het is dus belangrijk om altijd iets bij te hebben, zoals bijvoorbeeld een dextro!

In ernstige gevallen kan er tijdens een hypo sprake zijn van bewusteloosheid. In dat soort gevallen is het belangrijk dat iemand meteen 112 bellen! Echter, is het beste om natuurlijk een hypo geheel te voorkomen. Dit kan worden bereikt door met regelmaat te eten en de maaltijden en/of tussendoortjes dus iet over te slaan. Daarnaast is het belangrijk om extra koolhydraten in te nemen als er wordt gesport.

Een hyper, wat moet je doen en hoe kan het worden voorkomen?

Wanneer er sprake is van een hyper, wilt het lichaam zelf actie ondernemen door bijvoorbeeld veel te moeten plassen. Door te plassen verlaten de suikers het lichaam sneller. Het helpt daarom om veel te drinken wanneer er sprake is van een hyper, maar zorg er wel voor dat het drinken niet zoet is, het beste is natuurlijk gewoon water. Daarnaast helpt beweging bij het verbranden van de bloedsuiker. Wanneer er gebruik wordt gemaakt van insuline moet er vaak bijgespoten worden, dit wordt vaak gedaan aan de hand van een bijspuitschema die is opgesteld door een professional. Experimenteer nooit zelf met de hoeveelheid insuline die gespoten wordt! Als de hyper steeds erger wordt, kan er flauwvallen of zelfs een coma optreden. Bij een heel ernstige hyper is er sprake van een diepe ademhaling en kan de adem naar aceton ruiken. Bel dan meteen 112.

Het voorkomen van een hyper kan worden gerealiseerd door regelmatig te eten en te drinken en op een goede wijze de insuline toe te dienen. Het helpt om te letten op de koolhydraat inname. Te veel suikers/ koolhydraten kunnen zorgen voor een hyper.

Diabetes onder controle met een goede nachtrust

Bij diabetes is het belangrijk de bloedsuikerspiegel in de gaten te houden. Er moet gelet worden welk voedsel gegeten wordt en wanneer, maar er spelen meer factoren een rol. Verschillende studies hebben aangetoond dat slaap invloed heeft op de bloedsuikerspiegel. Denk daarbij aan hoeveel slaap en hoe goed of slecht. Als er slecht geslapen wordt reageert het lichaam minder goed op insuline, hierdoor kan de bloedsuikerspiegel minder goed onder controle worden gehouden. Daar in tegen is te veel slapen ook niet goed. Te veel of te weinig slapen heeft dus een negatief effect. Gelukkig is dit zelf in de hand te houden. Daarnaast verhoogt slecht en/of weinig slapen de kans op het aankomen van lichaamsgewicht en het ontwikkelen van diabetes type 2.

Allereerst is het van belang dat er genoeg geslapen wordt. Wordt er minder dan 6 uur geslapen dan is er meer kans op het ontwikkelen van diabetes type 2. Als er slecht en kort geslapen wordt is er meer kans op overgewicht. Dit kan ontstaan omdat er is aangetoond dat mensen die slecht en kort slapen ongezonder eten. Zo is er bekend dat er meer calorieën binnekomen en worden er sneller ongezonde keuzes gemaakt. Daarnaast hebben mensen met diabetes type 2 die weinig slapen 's ochtends een hogere bloedsuikerspiegel en reageert het lichaam minder goed op insuline. Ook hebben mensen die weinig slapen meer vetzuren in het bloed en meer slecht cholesterol. Hierdoor is er een grotere kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Het is dus belangrijk dat het lichaam voldoende slaap krijgt, denk hierbij aan 7-8 uur per nacht. Er lijkt dan sprake te zijn van minder moeite om gezond te eten en er wordt beter gereageerd op insuline. Daarnaast is het lichaam uitgerust en is er sprake van minder stress, wat natuurlijk leuk meegenomen is. Een goede routine is hierbij handig, eet op vaste tijden, ga elke dag op de zelfde tijd in- en uit bed en sport regelmatig.

Tips voor een goede nachtrust:

- Slaap 7 tot 8 uur
- Ga op vaste tijden in- en uit bed, of terwijl zorg voor een routine
- Eet gezond en gevarieerd volgens de schijf van vijf
- Sport met regelmaat

Lekker eten met Diabetes

Onlangs, of een tijdje geleden, is er Diabetes Mellitus gediagnosticeerd. De huisarts of andere zorgprofessional heeft als goed is uitgelegd wat deze ziekte inhoudt en welke factoren invloed hebben op diabetes, ook wel bekend als suikerziekte. Nu is het heel begrijpelijk dat er na deze uitleg nog steeds allerlei vragen door het hoofd spoken. “Mag ik dan helemaal geen suiker meer eten?” “Moet ik dan altijd dat stukje gebak afslaan op een verjaardag?” of mag er nog wel genoten worden van een gezellig avondje uiteten. Hieronder zijn een aantal tips opgesomd waar het beste op gelet kan worden als er bijvoorbeeld een etentje of andere aangelegenheid buiten de deur plaatsvindt. Want ook als diabeet kan er gewoon genoten worden van de kleine dingen in het leven!

1. Probeer alcoholische dranken en suikerhoudende dranken zo veel mogelijk te beperken. Wil je toch frisdrank drinken? Kies dan voor de light varianten, een kop thee of water.
2. Als er iets van koolhydraten wordt besteld, zoals pasta kies dan de volkoren variant. De vezels zorgen voor een minder snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Hierdoor schommelt de bloedsuiker minder en kan er gewoon worden genoten van een lekkere pasta. Daarnaast is het verstandig om te kiezen voor een rode saus in plaats van een witte roomsaus.
3. Als u van lekkere toetjes houdt na uw diner, probeer de suikerbom dan te vermijden en kies bijvoorbeeld voor yoghurt met fruit (bij voorkeur rood fruit). Of misschien een wat hartiger dessert.
4. Eet u graag vlees? Vermijd dan de vette vleessoorten (varkensvlees) en kies bij voorkeur kip.
5. Beperk de zoutinname (zeker bij een hoge bloeddruk) tot 6 gram. Zout zit in veel bewerkte producten verwerkt. Kies dus voor onbewerkte producten of wanneer er uit wordt gegeten voeg dan geen extra zout toe aan het gerecht, deze zijn vaak al gekruid genoeg.
6. Op een verjaardag of ander feestje kan er gerust worden meegenoten van een hapje en een drankje. Zorg er dan wel voor dat de koolhydraten over de dag verspreidt zijn en dus niet in één keer ingenomen wordt. Dit kan namelijk weer voor een schommeling in de bloedsuikerspiegel zorgen.

Echter, is het meest belangrijke om zo veel mogelijk met mate te doen. Dit kan worden bereikt door de richtlijnen gezonde voeding van het voedingscentrum aan te houden. Mochten er nog vragen en/of onduidelijkheden zijn over voeding bij diabetes ga dan vooral naar een diëtist, deze kan de meeste vragen beantwoorden m.b.t. voeding.

Bewegen in isolatietijd

Genoeg beweging krijgen terwijl de sportscholen dicht zijn en naar buiten gaan ook maar in beperkte mate een optie is lijkt onmogelijk. Maar gelukkig zijn er genoeg opties om wel voldoende beweging te krijgen. Zo is bijvoorbeeld een halfuurtje fietsen per dag prima te doen, zolang er aan de anderhalve meter afstand regel wordt gehouden mag er namelijk gewoon naar buiten worden gegaan. Buiten kan er gefietst, hardgelopen of gewoon gewandeld worden. Het is beter om te bewegen dan stil te zitten, een fitter persoon wordt ook minder snel ziek en de ziekte is dan ook vaak minder ernstig.

Durf je het echt niet aan om naar buiten te gaan in deze tijden? Ga dan binnen bewegen! Het kan erg simpel zijn, loop bijvoorbeeld elk halfuur even een rondje door het huis, ren de trap een paar keer op en af. Wil je sporten zoals dat voorheen in de sportschool werd gedaan? Pak een handdoek of sportmatje, zoek een fitness filmpje op YouTube of download een sportapp en sport in de woonkamer. Zo kan er al veel worden bereikt met een paar lege flessen, gevuld met water of een gevulde rugtas in de vorm van gewichten. Let wel op dat de oefeningen goed worden uitgevoerd, nu is niet de tijd voor een sportblessure. Ook kunnen er nieuwe dingen uitgetroefd worden waar voorheen geen tijd voor was zoals bijvoorbeeld yoga. De 30-day yoga challenge van Adriene op Youtube is een leuke manier om een nieuwe sport te leren.

Ligt de Wii al een tijdje stof te verzamelen in huis? Speel dan weer eens een keer Wii sport of Just Dance. Dit is een leuke manier om in beweging te blijven. Het allerbelangrijkste is om iets te kiezen wat jij leuk vindt en vol kan houden. En sport ook op het niveau dat je normaal ook sport.