

A photograph of an elderly African American couple riding a bicycle together outdoors. The woman is in the driver's seat, wearing a white t-shirt and blue jeans, and is smiling broadly. The man is seated behind her, wearing a pink short-sleeved shirt and blue jeans, also smiling. The background is a soft-focus green landscape. The text 'Diabetes type 2' is overlaid in large black font on the left side of the image.

# Diabetes type 2

## Het belang van gezonde voeding

Gezond eten is voor iedereen belangrijk, maar voor mensen met diabetes type 2 zijn er extra aandachtspunten. Onze voedingsadviezen helpen je. Lees er meer over in deze folder.

## Wat gebeurt er in je lijf?

Wanneer je bepaalde koolhydraten binnenkrijgt (zetmeel en suikers), zet het lichaam deze om in glucose. Glucose komt in het bloed terecht. Daar noemen we het bloedglucose of bloedsuiker. Via het bloed komt de glucose terecht in de lichaamscellen. Zo levert glucose energie aan het lichaam. Dit heb je nodig voor bijvoorbeeld ademen, bewegen en het laten kloppen van je hart.

## Hoe nemen cellen bloedsuikers op?

Cellen nemen bloedsuikers op met behulp van het hormoon insuline. Dit hormoon wordt in de alvleesklier gemaakt. Normaal zorgt het lichaam voor genoeg insuline om de suikers uit het bloed in de cellen te krijgen. Insuline werkt eigenlijk als een sleutel: het opent de deuren van de lichaamscellen zodat de bloedsuiker naar binnen kan gaan.

## Wat gebeurt er bij diabetes type 2?

Diabetes type 2 ontstaat doordat lichaamscellen ongevoeliger worden voor insuline. Dit heet insulineresistentie. Door de insulineresistentie nemen je cellen minder bloedsuikers op. Zo stijgt je bloedsuiker steeds meer waardoor de alvleesklier ook steeds harder moet werken. Op een gegeven moment kan de alvleesklier de vraag naar meer insuline niet aan en raakt uitgeput. Hij maakt dan minder insuline aan.

## Effecten op de gezondheid

Bij een langdurig hoog bloedsuikergehalte beschadigen je bloedvaten. Zo heb je meer kans op hart- en vaatziekten. Andere complicaties die kunnen ontstaan zijn nierziekten, een diabetische voet en slechtziendheid.

## Hoe zit het met koolhydraten?

Koolhydraten zijn belangrijke voedingsstoffen die het lichaam energie geven en onmisbaar zijn voor het werken van je hersenen. In producten met koolhydraten zitten ook andere stoffen die je nodig hebt, zoals vitamines, mineralen en vezels. Net als iedereen hebben mensen met diabetes koolhydraten nodig. Koolhydraten zitten onder andere in brood, rijst, pasta, aardappelen, peulvruchten en fruit.

Wil je weten hoeveel koolhydraten er in je eten zit? In de caloriechecker op [www.voedingscentrum.nl/caloriechecker](http://www.voedingscentrum.nl/caloriechecker) vind je naast de hoeveelheid calorieën ook hoeveel koolhydraten, vezels, vet, verzadigd vet en eiwit er in een product zit.



Of bestel de Ettabel. In dit boek staat van meer dan 1.700 producten de hoeveelheid koolhydraten, calorieën, eiwit, vet, vezel en zout ze leveren. Ga naar [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).

## Jouw behandelplan

Onze adviezen zijn gericht op gezond eten en bewegen. Hiermee helpen we je de diabetes onder controle te houden. Het kan zijn dat je aanvullende adviezen nodig hebt, want iedereen zit weer anders in elkaar. Zo kan het nodig zijn om tabletten te slikken die cellen gevoeliger maken voor insuline. Soms is het spuiten van insuline nodig.

De arts, diabetesverpleegkundige en diëtist  
Leidend zijn je arts en diabetesverpleeg-  
kundige. Zij stemmen de adviezen af op jouw  
situatie. Voor voedingsadviezen kun je  
ook terecht bij een diëtist gespecialiseerd  
in diabetes, bijvoorbeeld om je medicatie  
en koolhydraatname beter op elkaar  
afstemmen. Vraag hiernaar bij je arts of  
verpleegkundige.

## Gezonde basis met de Schijf van Vijf

Voor mensen met diabetes type 2 is het, net  
als voor iedereen, belangrijk om gezond te  
eten volgens de Schijf van Vijf. Eet je volgens  
de Schijf van Vijf, dan eet je voldoende  
groente, fruit en brood, afwisselend en niet  
te veel. Verder eet je niet te veel snacks,  
koek en snoep. Op [www.voedingscentrum.nl/  
schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf) lees je meer over de Schijf van Vijf.



Tip

Bestel het boek 'Gezond eten  
met de Schijf van Vijf' op  
[www.voedingscentrum.nl/  
webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).



## Vier belangrijke adviezen

De volgende adviezen verkleinen de kans op  
complicaties.

### 1. Bereik en behoud een gezond gewicht

Veel mensen met diabetes type 2 zijn te zwaar.  
En hoe meer overgewicht, hoe hoger het  
risico op hart- en vaatziekten. Vooral bij  
vetophoping in en rondom de buik is dit  
risico hoger. Als je veel buikvet hebt kunnen  
bovendien de lichaamscellen minder gevoelig  
worden voor insuline. Buikvet hangt verder  
samen met een verhoogd cholesterolgehalte  
en een hoge bloeddruk.

Het komt soms voor dat iemand door  
genoeg af te vallen helemaal geen medicatie  
voor diabetes type 2 nodig heeft. Maar als  
je overgewicht hebt, dan kan 5 tot 15%  
afvallen al een verbetering opleveren van de  
bloedsuikerwaarden, de insulinegevoeligheid  
van de cellen, het cholesterolgehalte in het  
bloed en de bloeddruk.

*Heb jij een gezond gewicht?*

Bereken het gemakkelijk en snel op  
[www.voedingscentrum.nl/bmi](http://www.voedingscentrum.nl/bmi).

### 2. Houd de bloedsuikers onder controle

Je kan evenveel koolhydraten nemen als  
mensen zonder diabetes, maar je zal er wel  
heel bewust mee om moeten gaan. Soms is het  
nodig om koolhydraten te tellen. Zeker als je  
glucose-verlagende medicijnen slikt of insuline  
gebruikt moet je in de gaten houden hoeveel  
koolhydraten je binnenkrijgt. Een diëtist kan je  
daarbij helpen.

Als koolhydraten gelijkmatig binnenkomen,  
kan het lichaam ze beter verwerken.  
Daarom moet je regelmatig eten: elke dag 3  
hoofdmaaltijden, namelijk ontbijt, lunch en  
avondeten, en maximaal 4 keer iets tussendoor.

Het eten van veel vezels zorgt ervoor dat het bloedglucosegehalte niet te veel stijgt na de maaltijd. Vezels zitten veel in aardappelen, peulvruchten, groente, fruit en volkorenproducten, zoals volkorenpasta, volkorenbrood en zilvervliesrijst.

## Glycemische index

De glycemische index (GI) geeft aan hoe snel koolhydraten als suiker in het bloed komen. Een lage GI betekent dat het bloedsuiker langzamer en minder hoog stijgt, en ook weer langzaam daalt. Als je, ondanks een gezond eetpatroon, last blijft houden van te hoge bloedsuikerpieken na de maaltijd, kun je proberen of het helpt om producten met een lage GI te nemen. Laat je daarbij helpen door een diëtist. Die weegt belangrijke factoren, zoals hoeveelheden, bereidingswijze en samenstelling van de maaltijd mee in een advies.

### 3. Zorg goed voor hart en bloedvaten

Omdat de kans op hart- en vaatziekten toeneemt met type 2 diabetes, is het heel belangrijk om goed te zorgen voor je hart en bloedvaten. Eten volgens de Schijf van Vijf is daarvoor de basis. Daarbinnen moet er extra gelet worden op de hoeveelheid verzadigd vet. Hoe minder verzadigd vet, hoe beter voor je cholesterolgehalte. Ook het eten van veel vezels helpt het cholesterolgehalte te verlagen. Verder is minder zout eten belangrijk voor een lagere bloeddruk. Tot slot verkleint 2 keer per week vis eten, waarvan 1 keer vette vis zoals haring of zalm, de kans op hart- en vaatziekten.

### 4. Beweeg

Regelmatig bewegen heeft een positief effect op je diabetes. Beweging zorgt er namelijk voor dat cellen beter reageren op insuline. Verder helpt bewegen om de bloeddruk en het cholesterol te verlagen en helpt het met afvallen of om overgewicht te voorkomen.

### Speciale recepten

Op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten) vind je veel gezonde recepten. Door te zoeken op speciale recepten die geschikt zijn voor mensen met diabetes maak je helemaal een gezonde keuze!

## Meer weten?

De brochure 'Voedingsadviezen bij diabetes type 2' geeft uitgebreidere adviezen. Te bestellen op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop).



Deze brochure wordt je aangeboden door:

Kijk voor meer informatie op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en voor overige uitgaven in de webshop.