

Eerste hulp bij Diabetes mellitus

Algemene eerste adviezen

U heeft net gehoord dat u diabetes heeft en dat uw bloedsuiker te hoog is. Een ander woord voor bloedsuiker is bloedglucose. In deze folder leggen we kort uit wat dit betekent en geven we eerste adviezen voor de komende week.

Normaal zorgt ons lichaam ervoor dat er niet te veel of te weinig bloedglucose in het bloed zit. Bij diabetes gebeurt dit niet meer vanzelf. Het lichaam maakt insuline om de bloedglucose goed op peil te houden. Bij diabetes is de bloedglucose te hoog, omdat:

- er te weinig insuline is
- of
- het lichaam niet goed reageert op insuline.

Om de bloedglucose te verlagen of goed te houden zijn goede voeding, beweging en medicijnen zoals pillen en/of insuline belangrijk.

Wat kunt u nu zelf doen om de bloedglucose te verlagen?

Het advies bij diabetes is altijd persoonlijk en hangt af van verschillende dingen, zoals het type diabetes, de leeftijd en de medicijnen.

Hier zijn de belangrijkste tips om de bloedglucose te verlagen:

- Eet en drink zo min mogelijk suikerrijke producten zoals frisdrank, vruchtensap, snoep, koek, chips en gebak.
- Drink extra water. Bij hoge bloedglucose heeft het lichaam meer vocht nodig en water helpt de bloedglucose te verlagen.
- Eet 3 gezonde maaltijden per dag met volkoren producten, groenten en fruit, zuivel, vlees of vis, hartig broodbeleg en gezonde vetten zoals olijfolie.
- Eet maximaal 2 keer per dag een portie fruit.
 - 1 portie weegt 100 gram
 - gebruik geen vruchtensappen of smoothies gemaakt van fruit.
- Beweeg voldoende. Door beweging verbrandt u meer en wordt het lichaam gevoeliger voor insuline. Dit verlaagt de bloedglucose.
 - Bewegen kan sporten zijn, maar ook wandelen, fietsen of huishoudelijk werk.

Koolhydraten

- Koolhydraten zijn belangrijk voor energie. Ze worden in het lichaam omgezet in bloedglucose. Er zijn verschillende soorten koolhydraten:
- vruchtensuiker: in fruit, vruchtenmoes, sappen en gedroogd fruit

- melksuiker: in melk, karnemelk, yoghurt en vla
- zetmeel: in brood, aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten
- toegevoegde suikers: in frisdrank, snoep, koek en gebak

Op veel verpakkingen staat hoeveel koolhydraten erin zitten.

De volgende voedingsmiddelen hebben weinig of geen koolhydraten - ze verhogen de bloedglucose niet of nauwelijks:

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| • groenten | • ei | • olijven |
| • kaas | • noten | • boter |
| • vlees | • pinda's | • olie. |
| • vis | | |

Het advies over het gebruik van koolhydraten is persoonlijk en afhankelijk van onder andere het lichaamsgewicht, het activiteitenpatroon en de diabetesmedicatie.

Uw diabetesbehandelaar: de (huis)arts, de diabetesverpleegkundige, de diëtist of de POH, kunt u hierover raadplegen.

Bij gebruik van tabletten en/of langwerkende insuline is met name regelmatig eten en een goede verdeling van de koolhydraten van belang. Bij het gebruik van kortwerkende insuline is het van belang dat de dosering wordt afgestemd op uw eigen voedingsgewoonten.

Websites, voor meer informatie:

- www.diabetesfonds.nl
- www.voedingscentrum.nl