

Nieuwe Richtlijn Diabetes: zet zuivel op de menukaart

Onder de vlag van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) is een nieuwe richtlijn opgesteld voor de preventie en behandeling van diabetes. Het nieuwe advies benadrukt dat het totale voedingspatroon goed moet zijn. Zuivel wordt geadviseerd vanwege de beschermende werking tegen diabetes type 2.

In het nieuwe advies dat de NDF in februari presenteerde, wordt vooral het belang van voeding van goede kwaliteit benadrukt. Eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding is de belangrijkste basis om diabetes te voorkomen of te behandelen, dus voldoende groente, fruit, noten, peulvruchten, volkoren producten, olijfolie en zuivel. Een werkgroep met afgevaardigden van de Diabetes Vereniging Nederland (DVN), huisartsen, diabetesverpleegkundigen, diëtisten en wetenschappers hielden de vorige richtlijnen – uit 2010 - tegen het licht, waarbij de nieuwste wetenschappelijke inzichten werden meegenomen.

Opvallend is de nuancering rondom verzadigd vet. Het advies om de consumptie van verzadigd vet te beperken blijft gelden, maar er wordt een uitzondering gemaakt voor zuivelproducten. De NDF wijst op recente wetenschappelijke studies die laten zien dat een hoge zuivelinname geassocieerd is met een lager risico op diabetes type 2. Verzadigde vet in vlees, vleeswaren, koekjes, snacks, sauzen en kant-en-klaarmaaltijden moet nog steeds worden gemeden, omdat deze de kans op diabetes wel vergroot.

Het consumeren van geraffineerde zetmeelrijke voedingsmiddelen en

producten met veel vrije suikers, zoals in koekjes, frisdrank, sauzen, moet zoveel mogelijk worden beperkt. Daarentegen is het oude advies om eiwitrijk voedsel te mijden losgelaten omdat wetenschappelijk bewijs daarvoor ontbreekt. Alleen wanneer sprake is van ernstige nierproblemen wordt aangeraden minder eiwit te gebruiken.

De nieuwe NDF Voedingsrichtlijn is evenals een praktische samenvatting voor de praktijk te downloaden via www.zorgstandaarddiabetes.nl.

- **(JV)**