

Praktische adviezen preventie en behandeling diabetes mellitus type 2

Bij het verschijnen van de Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 heeft de Nederlandse Diabetes Federatie een samenvattingskaart opgesteld: de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 in het kort. Hieronder een selectie van de belangrijkste praktische adviezen voor professionals in de diabeteszorg uit die samenvattingskaart.

Praktisch advies voor preventie van diabetes mellitus type 2

Eet volgens de Richtlijnen goede voeding.
De kwaliteit van de geconsumeerde vetten en koolhydraten is belangrijker dan de hoeveelheid van deze macronutriënten.
Volg een voedingspatroon dat geassocieerd is met een relatief lage kans op diabetes type 2: <ul style="list-style-type: none"> • rijk aan volkorenproducten, fruit, groenten, peulvruchten en noten • met matige alcoholconsumptie • met weinig geraffineerde graanproducten, rood of bewerkt vlees en een lage inname van suikerbevattende dranken
Verskillende voedingspatronen zijn geschikt ter preventie van diabetes. Het mediterrane, laag glykemische index, gematigd koolhydraatbeperkte en vegetarische voedingspatroon kunnen als uitgangspunt dienen.
Zuivel, koffie en vitamine D zijn invers gerelateerd (beschermend) aan diabetes type 2.

Praktisch advies voor behandeling van diabetes mellitus type 2

Omdat 80% van de mensen met diabetes type 2 overgewicht heeft, ligt de nadruk op: <ul style="list-style-type: none"> • het bereiken en/of behouden van een gezond gewicht • voldoende lichaamsbeweging • het reduceren van het risico op cardiovasculaire complicaties.
Koolhydraten (totaal) Bij mensen met diabetes type 2 en overgewicht zijn een Mediterraan voedingspatroon of een matige koolhydraatbeperking de meest geschikte keuzes. Bij een matige koolhydraatbeperking dienen op de eerste plaats geraffineerde koolhydraten, producten met hoge glykemische last en suikerhoudende dranken beperkt te worden.
Vrije suikers Beperk de inname van suikerhoudende dranken en vervang deze door water, thee of koffie zonder suiker of eventueel ongezoete melk(producten) of dranken die gezoet zijn met intensieve zoetstoffen.
Zoetstoffen Dranken die gezoet zijn met intensieve zoetstoffen hebben de voorkeur boven dranken die suiker bevatten. Water is de beste dorstlesser.
Eiwitten Voor mensen met diabetes (al dan niet met diabetische nefropathie) is er niet genoeg bewijs om een ideale hoeveelheid eiwit te adviseren. Houd in overleg met het diabetesteam bij mensen met diabetes type 1 en nefropathie (nierandoening) met een klaring van ≤ 60 ml/min/1,73 m ² voorlopig $\leq 0,8$ gram eiwit per kg lichaamsgewicht aan en volg hierin de richtlijn van de NIV.
Verzadigd vet Adviseer om de inname van producten die verzadigd vet bevatten te beperken (met uitzondering van zuivelproducten) en te vervangen door producten met enkelvoudig of meervoudig onverzadigde vetzuren
Transvetten Adviseer om de inname van producten die transvet bevatten te beperken en te vervangen door producten met enkelvoudig of meervoudig onverzadigde vetzuren.
Omega-3 vetzuren Stimuleer voedingsmiddelen rijk aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis en noten. Adviseer geen supplementen met omega-3 vetzuren te gebruiken.
Vitamine B12 Screening van de vitamine B12 spiegel bij alle mensen met diabetes die metformine gebruiken is op dit moment niet aan te raden. In bepaalde situaties is het aan te raden het serum B12 gehalte en het methylmalalaanzuurgehalte te bepalen.
Vitamine D Wees bij ouderen, chronisch zieken en mensen van niet-westerse afkomst alert op een vitamine D tekort.
Natrium Wees alert bij het gebruik van antihypertensiva: overmatige inname van natrium beperkt de werking hiervan.
Alcohol Adviseer mensen met diabetes vanaf 18 jaar geen of matig gebruik te maken van alcoholische dranken.
Koffie Hanteer voor mensen met diabetes dezelfde adviezen over het gebruik van koffie als voor de algemene populatie.

Referenties

Bron: NDF Samenvattingskaart