

Diabetes en eten

Informatie voor kinderen en jongeren

Wat is diabetes ?

De ziekte die je hebt, heet met een moeilijk woord diabetes mellitus. Korter gezegd praten we over diabetes. Als je eet krijg je suiker (=glucose) in je bloed. Insuline zorgt ervoor dat de suiker die in het bloed zit de cellen in kan. Dat levert dan energie. Diabetes ontstaat door een tekort aan insuline. De alvleesklier die in je buik zit, maakt geen insuline meer. Doordat je geen insuline hebt, kunnen de cellen van je lichaam geen glucose binnenkrijgen. Je hebt dus gebrek aan energie. Energie heb je nodig voor alles wat je doet. Om te kunnen spelen, te leren maar ook om te kunnen groeien.

Hoe ga ik nu verder?

Je hebt diabetes. Vanaf nu heb je insuline nodig. Bloedsuiker controleren, insuline spuiten, uitkijken wat je eet en wanneer je eet is vanaf nu belangrijk.

Kan ik blijven eten wat ik gewend was?

Als je gewend was gezond en regelmatig te eten verandert er weinig. Wanneer je diabetes hebt is het belangrijk te weten hoeveel koolhydraten ergens inzitten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor suikers. Deze worden in de darm afgebroken tot glucose en afgegeven aan het bloed. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in brood, fruit, rijst, snoepjes en vla. Het is belangrijk om de maaltijden over de dag te verdelen. Vaak moet je ook iets tussendoor eten waar koolhydraten inzitten. Hoe jij dat het beste kunt doen, bespreekt de diëtist met je.

Wat mag ik drinken?

Je mag zoveel drinken als je wilt van:

- (vruchten)thee zonder suiker
- light frisdranken
- (mineraal-)water
- limonadesiroop zonder suiker

En snoepen mag dat nog?

Natuurlijk mag je wel eens snoepen. Een snoepje, een ijsje, een koekje en chips kun je best eens eten. Let op wat, wanneer en hoeveel je snoept. Tussendoor mag je 15-20g koolhydraten eten. Het is niet nodig om 'suikervrij snoep' te nemen, omdat dit vaak toch koolhydraten bevat.

Hoe kom ik meer te weten over gezond eten?

Bij de diëtist wordt besproken wat gezond eten is. Verder wordt nog uitgebreider gepraat over wat je doen moet met sporten, feestjes, vakantie en andere omstandigheden waar je vragen over hebt.

Mag ik doorgaan met sporten?

Sporten is juist goed. Hoe meer hoe beter. Beweging kan zorgen voor een daling van de bloedsuiker. Door meer bewegen werkt de insuline beter. Het kan nodig zijn dat je bij het sporten iets extra's eet dat koolhydraten bevat. Vaak is het mogelijk de hoeveelheid insuline aan te passen. Hoe zit het met verjaardagen, feestjes en op vakantie gaan? Hoe je

hier het beste mee om kan gaan, kunnen de dokter, de diëtist en de diabetesverpleegkundige je vertellen.

Wat doe je wanneer je bloedsuiker te laag is?

Een te lage bloedsuiker wordt ook wel een HYPO genoemd. Of met een moeilijk woord een hypoglykemie. Je merkt dit doordat je begint te zweten, honger krijgt, gaat trillen of moeite krijgt je aandacht op iets te vestigen. Wanneer dit gebeurt, heb je glucose nodig. Bijvoorbeeld 3-4 druivensuikertabletten of 100 ml limonade van gewone limonadesiroop. Hierdoor stijgt de bloedsuiker weer en verdwijnen langzaam de verschijnselen.

Dus niet vergeten druivensuikertabletten bij je te hebben voor het geval je een hypo krijgt!

Wat moet je niet doen?

Je hoeft geen 'suikervrije producten voor diabetici' te kopen zoals: koek, snoep, ijs en chocolade. Deze zijn meestal erg vet, bevatten toch koolhydraten en zijn niet lekker.

Handleiding gebruik app Mijn Eetmeter

Heb je de app nog niet gedownload, ga dan eerst naar de app store en zoek op Mijn Eetmeter.



Mijn Eetmeter

Voedingscentrum

Download vervolgens deze app en open deze. Onderstaande het scherm dat je als eerste ziet na openen van de app:

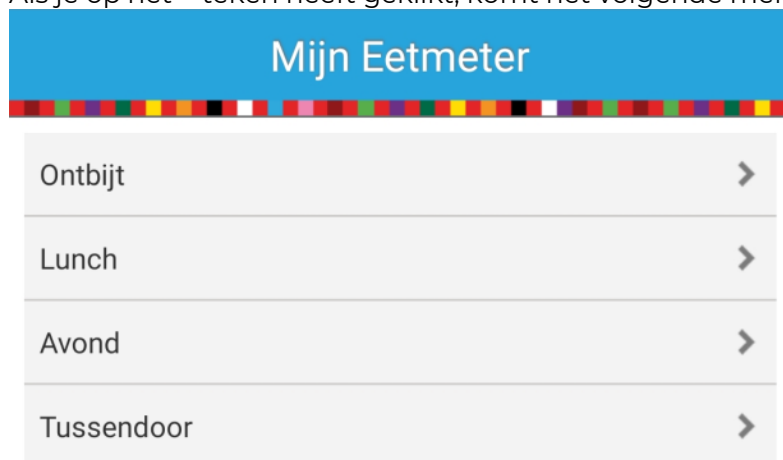


Zwarte pijl: via het + teken kun je producten toevoegen (zie verdere instructie hierna)

Rode pijl: geeft de datum aan. Als je hier op klikt, kun je ook andere data selecteren en bijvoorbeeld terugkijken naar een voorgaande dag.

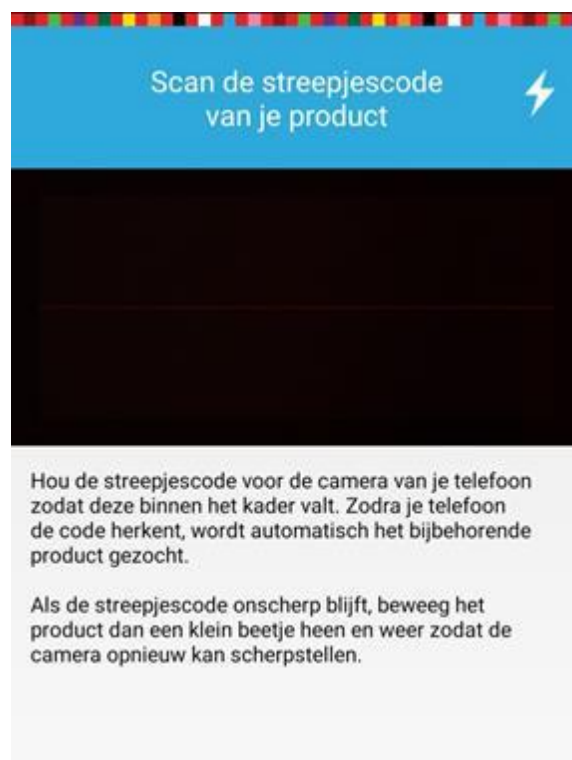
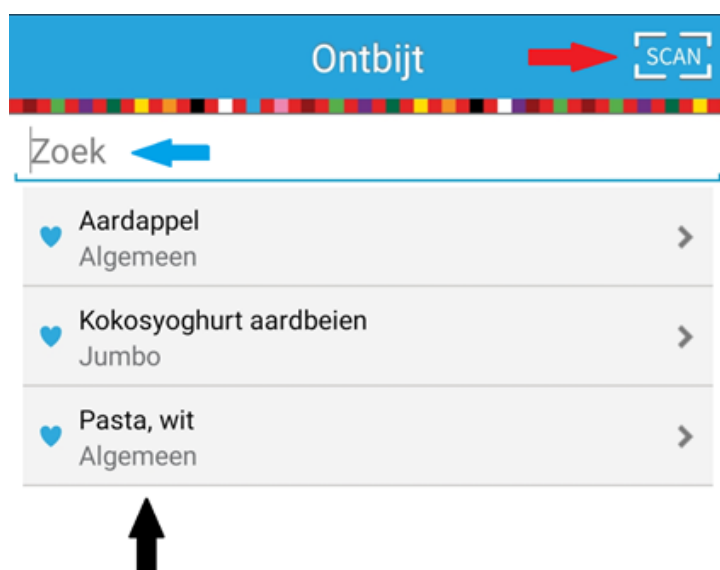
Blauwe pijl: als je de app opent staat er standaard *Energie* ingesteld. Door op *Energie* te klikken, komt er een uitrolmenu naar voren, waarop je *Koolhydraten* kan selecteren.

Als je op het + teken heeft geklikt, komt het volgende menu naar voren:



Hier kun je vervolgens op *Ontbijt*, *Lunch*, *Avond* of *Tussendoor* klikken.

Daarmee kom je in het volgende menu.



Zwarte pijl: hier zie je je favorietenlijst (zie verdere instructie hierna)

Rode pijl: door op *Scan* te klikken, kun je de streepjescode van een product scannen

Blauwe pijl: via *Zoek* kun je handmatig producten opzoeken

Via handmatig zoeken en/of zoeken via de streepjescode kom je op het volgende scherm:

The screenshot shows the product selection screen for 'Aardappel' (Potato). It has a blue header with the word 'Ontbijt'. Below the header is a list of products. The first product is 'Aardappel', which has a red arrow pointing to a heart icon. Below the product list is a section for 'Bereiding' (Preparation) with options: 'Gekookt' (checked), 'Gebakken (met olie of vet)', 'Rauw', and 'Gebakken (met olie of vet en zout)'. Below that is a section for 'Eenheid' (Unit) with options: 'opscheplepel (100 g)' and 'gram' (checked). At the bottom is a section for 'Aantal' (Quantity) with a text input field containing '145'. A blue arrow points to the 'Gereed' button at the bottom right.

Rode pijl: door op het hartje te klikken, wordt deze blauw en voeg je die toe aan je favorietenlijst.

Blauwe pijl: selecteer de juiste bereiding en eenheid. En vul het juiste aantal in. Klik daarna op *Gereed*.

Vervolgens kom je weer in je overzicht. Nu kun je weer een volgend product toevoegen.



Mijn eetdagboek





01-01-2020



Koolhydraten >		25,2 g
Ontbijt	Aantal	
Aardappel Algemeen, gekookt	145 gram	25,2 >
		25,2 g

Notitie >

Je hebt op deze dag nog geen notitie ingevoerd.

Suikervrije limonade

Bolero

Zoetstof:

acesulfaam K, sucralose,
steviolglycosiden (stevia-extracten)



Cool Bear

Zoetstof:

steviolglycosiden (stevia-extracten)



Karvan cevitam, 0% suiker

2g koolhydraten per 200ml limonade

Zoetstof:

steviolglycosiden (stevia-extracten)



Slimpie

Zoetstof:

cyclamaat, aspartaam, sacharine



Teisseire Zero

Zoetstof:

sucralose, steviolglycosiden(stevia-extracten)
steviolglycosiden



Raak, zero sugar

Zoetstof:

acesulfaam-K, sucralose,

