

DIABETES

kookboek

Tekst: Dr. Matthias Riedl

Recepten: J. Dullat, K. Heckel, C. Müller, S. Schmilewski

Foto's: Jörn Rynio



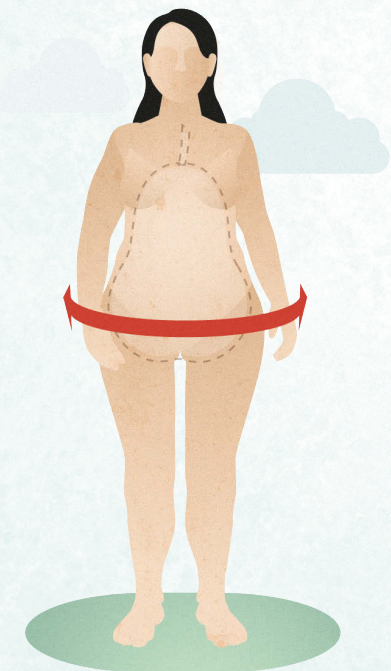
DELTAS

THEORIE

GEZOND LEVEN MET DIABETES



- 6 Update diabetesbehandeling – wat tegenwoordig standaard zou moeten zijn
- 8 Diabetes – wat is dat?
- 10 Nadelige gevolgen zijn niet onvermijdelijk
- 12 Is diabetes te genezen?
- 14 Waarom is afvallen zo moeilijk?
- 16 12 beproefde praktijktips op weg naar je ideale gewicht!
- 18 Buikomvang versus BMI
- 20 Hoge bloeddruk, bloedvetten en meer
- 22 Hoe eet ik goed?
- 26 Zoetstof – vloek of zegen?
- 28 Drinkjes bevatten ook veel suiker!
- 30 Sport geneest!
- 32 Eten onderweg, in een restaurant of op een feestje
- 34 Reizen met diabetes, maar zonder zorgen!
- 36 Recente ontwikkelingen en wat brengt de toekomst?
- 136 Overzicht: low carb-voeding
- 138 Trefwoordenregister
- 139 Receptenregister



RECEPTEN

GEZOND GENIETEN MET DIABETES

40 ONTBIJT

Deze recepten zijn ideaal om te beginnen aan een evenwichtige dag

64 SNACKS

Zijn gemakkelijk mee te nemen en vervangen ook af en toe een hoofdmaaltijd

80 KOUDE MAALTIJDEN

Zin in een fris gerecht dat verzadigt?



96 WARME MAALTIJDEN

Vaarwel stress en drukte, hallo heerlijke combinaties

124 DESSERTS

De zoete afsluiting: lekkere gerechten die fijnproevers gelukkig maken rondom de maaltijd af

130 GEBAK

Nodigt uit tot een gezellige babbel 's middags met familie en vrienden





GEZOND LEVEN

met diabetes

Diabetes, genieten van het leven en gezondheid zijn allang geen tegenstellingen meer! Allerlei onderzoeksresultaten hebben het leven met deze stofwisselingsstoornis drastisch veranderd. Nog nooit hadden mensen met diabetes meer kans op een gezond leven. Lees met welke onzinnige verboden inmiddels is afgerekend en hoe diabetes tegenwoordig optimaal kan worden behandeld of bijna worden genezen.

UPDATE DIABETESBEHANDELING – wat tegenwoordig standaard zou moeten zijn

Innovaties in de behandeling van diabetes en het stijgend aantal mensen met ernstig overgewicht hebben geleid tot essentiële veranderingen.

Terwijl 40 jaar geleden vruchten streng verboden waren, vind je tegenwoordig in de adviezen van voedingsdeskundigen niets meer dat verboden is voor diabetici. De reden: verboden zijn onrealistisch, medisch gezien niet noodzakelijk en passen niet in het belangrijkste principe in de adviezen voor diabetici, namelijk het behoud van de levenskwaliteit! De lijst van ingetrokken ver- en geboden is lang en behalve vruchten, suiker en zoetigheid is tegenwoordig ook (met mate) gebak toegestaan. Ook het advies dat diabetici speciale producten moeten consumeren, geldt niet meer. Door de nieuwe behandelrichtlijnen krijgen voedingsadviezen een belangrijke rol toebedeeld, naast de directe behandeling met metformine die helpt om een te lage bloedsuikerspiegel te voorkomen en af te vallen. En daarmee wordt duidelijk dat de strijd tegen overgewicht de meest effectieve behandeling is van diabetes type 2.

INSULINE – DE OPLOSSING?

Na jaren van euforie over de heilzame effecten van insulinebehandeling werd soms

vergeten dat bij sommige patiënten klakkeloos en te vroeg gebruik van insuline ervoor zorgt dat hun gewicht drastisch toeneemt. Een snelle gewichtstoename bij de behandeling van diabetes is echter een ongewenste bijwerking die op tijd moet worden aangepakt, want bij een BMI van 40 daalt de levensverwachting met acht tot tien jaar – dat is ongeveer evenveel als bij het regelmatig roken van sigaretten. Bovendien verhoogt overgewicht het risico op kanker en hoge bloeddruk- en bloedvetwaarden.



BELANGRIJKE REGELS BIJ VOEDINGSADVIEZEN

1. Totale verboden bestaan niet meer.
2. Producten voor diabetici heb je ook als dieticus niet nodig.
3. Eet geen tussendoortjes (snacks), vooral niet bij overgewicht.
4. Suiker is met mate toegestaan.
5. Diëten zijn ongezond.
6. Wacht niet te lang als je gewicht toeneemt – doe er direct iets aan!



DE BLOEDSUIKERSPIEGEL LATEN DALEN – MAAR NIET TOT ELKE PRIJS

Terwijl vroeger het belangrijkste doel van de behandeling was om schade op de lange termijn en een te lage bloedsuikerspiegel in de hand te houden, is tegenwoordig het spectrum veel gedifferentieerder, namelijk:

- voorkomen van te lage bloedsuikerspiegel en ongewenste gevolgen van de behandeling zoals gewichtstoename;
- proberen zo snel mogelijk de bloedsuiker onder controle te krijgen om complicaties te beperken
- behoud van de levenskwaliteit.

Individueel en veilig

De starre verbodswereld van de oude diabetologie is veranderd in een moderne, geïndividualiseerde behandeling met als doel het dagelijks leven zo min mogelijk te beperken. Daarmee is ook de oude stelregel ‘hoe lager, hoe beter’, die veel diabetici nog hanteren, van tafel geveegd. Langdurige hypoglykemie brengt de gezondheid in gevaar. Onlangs werd door studies aange-

toond dat de ‘behandelschroef’ ook te strak kan worden aangedraaid. Als de waarde van de ‘versuikerde’ hemoglobine (HbA_{1c}) onder 6,5% zakt, dan dreigt bij behandelingen met insuline of sulfonyleurempreparaten het risico op een te lage bloedsuikerspiegel zo toe te nemen dat de gezondheid acuut in gevaar is. Het is veel belangrijker om eerst het overgewicht te verminderen.

Er zijn veel mogelijkheden

Wie in korte tijd veel kilo's aankomt, moet zo snel mogelijk naar een voedingsdeskundige gaan. Tijdens zijn/haar behandeling moet regelmatig het vetpercentage van het lichaam worden gecontroleerd. Als er een dieet wordt gebruikt waarbij één of meer maaltijden per dag worden vervangen door een eiwitshake, moet dat worden begeleid door een arts. Als ‘normale’ voedingsadviezen niets opleveren, helpt misschien een verwijzing naar een praktijk voor voedingsgeneeskunde waar een multidisciplinair team van sportpedagogen, psychologen en diëtisten je helpt bij je inspanningen.

DIABETES – wat is dat?

‘Suiker’ is een volksziekte geworden. Maar waarom?
Hoe ontstaat diabetes type 2 en wat gebeurt er in mijn lichaam?

Niemand zou een vrachtwagen met een zwakke motor te zwaar beladen en dan verbaasd zijn dat de truck moeite heeft om een helling op te rijden en steeds langzamer gaat rijden. Zoiets gebeurt dus wel bij diabetes type 2 met overgewicht. Veel mensen hebben een genetische aanleg: het lichaam slaat te veel vet op. De stofwisseling wordt daardoor overbelast, de bloedsuikerspiegel daalt en de prestaties verminderen net zoals bij de vrachtwagen. Het gevolg van te veel vet in het lichaam is dat de bloedsuikerspiegel langzaam stijgt en de gevoeligheid voor de lichaamseigen insuline afneemt. De producent van deze bloedsuikerverlagende hormonen, de alvleesklier, moet daardoor steeds meer insuline afscheiden om de bloedsuikerspiegel laag te kunnen houden.

JE HEBT DE ERNST VAN DE ZIEKTE IN EIGEN HAND

Hoe meer vet is opgeslagen in het lichaam, hoe sterker de alvleesklier wordt belast en op een bepaald moment waarschijnlijk overbelast. Hoelang dat proces precies duurt, is niet te zeggen. Het is namelijk voor iedereen verschillend – het kan enkele jaren of

tientallen jaren zijn. Feit is echter: hoe meer lichaamsvet is opgeslagen, hoe sneller dit proces zal verlopen.

Spiere opbouwen en in stand houden

Dit proces wordt aanzienlijk vertraagd door veel spierarbeid en goed ontwikkelde spieren. Beweging en sport zijn belangrijke tegenspelers in de strijd tegen het falen van de alvleesklier.

De bepalende factoren

Snelle koolhydraten zoals koekjes, wit meel en suikerrijke vruchten stimuleren het proces. Het systeem bezwijkt pas echt snel als het duivelse trio, namelijk lever- en lichaamsvervetting, weinig lichamelijke activiteit en verkeerde voeding, samenkomt. Dan duurt het, met de juiste aanleg, slechts een paar jaren voordat de alvleesklier de hoge insulineproductie niet meer kan volhouden en langzaam minder sterk wordt. De bloedsuikerspiegel stijgt dan voortdurend. Als de arts dan op een bepaald moment bloedsuikerwaarden meet die hoger zijn dan 124 mg/dl (6,9 mmol/l) nuchter of hoger dan 198 mg/dl (11 mmol/l) na het eten, dan luidt zijn diagnose onverbloemd: diabetes type 2.

BLOEMKOOL-BROCCOLISCHOTEL

250 g bloemkool
250 g broccoli
1 ui
1 teentje knoflook
100 g cocktailtomaten
120 g magere gekookte ham
100 g roomkaas
(max. 16% vet)
100 ml room (15% vet) of
melk
2 eieren
2 el fijngehakte peterselie
zout
peper
1 msp cayennepeper
versgeraspte nootmuskaat
40 g versgeraspte
Parmezaanse kaas

Voor 2 personen
30 min. bereiding
40 min. garen





1 Verwarm de oven voor op 180°C. Verdeel de bloemkool en de broccoli in roosjes en blancheer die 6-8 minuten in kokend water op een gemiddelde temperatuur.

2 Pel de ui en het knoflook, snijd de ui in stukjes en hak het knoflookteentje fijn. Was de tomaten en snijd ze in kwarten. Snijd de gekookte ham in stukjes.

3 Doe de roomkaas, de room of melk en de eieren in een kom en meng goed. Roer er de ui, het knoflook en de peterselie door en breng het mengsel flink op smaak met zout, peper en cayennepeper.

4 Doe de bloemkool, de broccoli, de cocktailtomaten en de gekookte ham in een ovenschaal (ca. 20 x 30 cm). Giet het ei-room/melkmengsel erover en rasp er 1 snufje nootmuskaat over. Laat het gerecht midden in de hete oven 35-40 minuten garen. Strooi kort voor het eind van de gaartijd de Parmezaanse kaas over het gerecht. Haal de gare schotel uit de oven, schep hem op twee borden en serveer direct.

Voedingswaarde per portie:

| | |
|--|-------------------|
|  | ca. 465 kcal |
|  | 39 g eiwitten |
|  | 30 g vetten |
|  | 11 g koolhydraten |

RIJK AAN
EIWITTEN
EN VEZELS





NOOTACHTIGE APFELSTRUDEL in een glas

2 appels (bv. Elstar) | ½ tl kaneelpoeder |
150 g magere kwark | 75 g yoghurt (1,5%
vet) | 1 vanillestokje | 3 druppels vloeibare
zoetstof (naar smaak) | 2 el gehakte hazel-
noten

Voor 2 personen | 20 min. bereiding

1 Snijd de appels in kwarten, schil ze, verwijder de klokhuizen en breng ze in een pannetje met 1 eetlepel water aan de kook. Laat ze dan op een lage temperatuur met iets geopend deksel 10 minuten zachtjes koken tot ze uit elkaar vallen. Breng de moes op smaak met kaneel en laat hem afkoelen.

2 Doe de kwark en de yoghurt in een mengkom en meng dit tot een romig mengsel. Snijd het vanillestokje met een scherp mes-

je in de lengte open en schraap het merg eruit. Breng de crème op smaak met vanille en zo nodig zoetstof.

3 Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op een gemiddelde temperatuur tot ze beginnen te geuren.

4 Maak in twee glazen laagjes kwark, appelmoes, noten en een beetje kaneel. Herhaal dezelfde volgorde nogmaals en serveer de appelstrudel in een glas.

Voedingswaarde per portie:

| | |
|---------------|-------------------|
| ca. 200 kcal | 8 g vetten |
| 13 g eiwitten | 18 g koolhydraten |