

DIABETES

kookboek



Tekst: Dr. Matthias Riedl

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

Foto's: Jörn Rynio

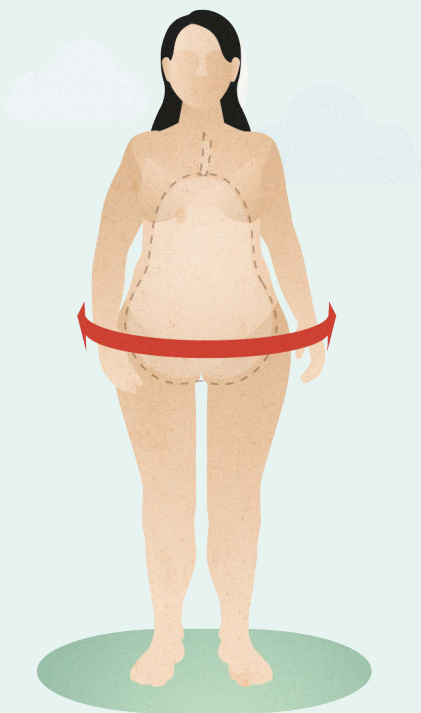
DELTAS

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 Drankjes 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

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, halo heerlijke combinaties

124 DESSERTS

De zoete afsluiting: lekkere gerechten die fijnproevers gelukkig maken rond 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 diabeticus 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 (HbA1c) onder 6,5% zakt, dan dreigt bij behandelingen met insuline of sulfonylureumpreparaten 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.

Spieren 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 lichaamsvet, 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.



OMELET met zalm

2 takjes dille | 6 stengels bieslook |
4 eieren | 4 el melk (1,5% vet) | zout | peper |
100 g gerookte zalm in plakken |
1 el koolzaadolie

Voor 2 personen | 10 min. bereiding

1 Spoel de dille en het bieslook af onder koud water en dep ze droog met keukenpapier. Trek de blaadjes van de dille en hak ze fijn. Knip de bieslookstengels met een keukenschaar in stukjes.

2 Doe de eieren en de melk in een mengkom, kluts ze en kruid met zout en peper. Roer er de dille en het bieslook door.

3 Snijd de gerookte zalm in dunne reepjes en schep de helft daarvan voorzichtig door het eimengsel.

4 Verhit de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag, schep het eimengsel hierin en laat het zonder deksel op een gemiddelde temperatuur in 3 minuten stollen. Laat de omelet uit de koekenpan op een bord glijden en snijd hem in vieren. Leg op elk bord twee stukken, leg de overige zalmreepjes erop en serveer direct.

Voedingswaarde per portie:

ca. 370 kcal	27 g vetten
29 g eiwitten	3 g koolhydraten

Gevulde kruidige **GEHAKTBALLETJES**

50 g schapenkaas
(feta; max. 45% vet)
1 kleine ui
1 teentje knoflook
10 basilicumblaadjes
250 g rundergehakt
1 ei
1 tl middelscherpe mosterd
1 tl fijngehakte peterselie
½ tl gedroogde tijm
1 tl gedroogde oregano
1 tl milde paprikapoeder
2 msp chilivlokken
½ tl zout
1 el koolzaadolie om in te
bakken

Voor 2 personen
30 min. bereiding

Voedingswaarde per portie:

	ca. 425 kcal
	36 g eiwitten
	30 g vetten
	2 g koolhydraten

1 Snijd de schapenkaas in 16 stukjes. Pel de ui en het teentje knoflook en hak ze fijn. Spoel de basilicumblaadjes af, dep ze droog met keukenpapier en snijd ze in dunne reepjes.

2 Kneed in een schaal het gehakt, de ui, het knoflook, het basilicum, het ei, de mosterd, de peterselie, de tijm, de oregano, het paprikapoeder, de chilivlokken en het zout door elkaar. Maak hiervan 16 even grote balletjes, druk in het midden van ieder balletje een stukje schapenkaas en kneed het gehakt er goed omheen.

3 Smeer een koekenpan met antiaanbaklaag in met koolzaadolie, verhit die en bak de gehaktballetjes in 8-10 minuten op een gemiddelde temperatuur aan alle kanten bruin. Ze zijn zowel warm als koud lekker. Daarbij is tomaten-basilicumdip (bladzijde 68) heel lekker.

TIP:

Met een ijsschep kunnen heel gemakkelijk even grote balletjes worden gevormd. Als het vleesdeeg te rul is, kun je er 1-2 theelepels fijne havervlokken doorheen kneden.



**FINGER-
FOOD**



PAPRIKAPIZZA

150 g lijnzaad | 80 g versgeraspte Parmezaanse kaas | 2 grote eieren | zout | 1 rode paprika | 1 kleine ui | 100 g gekookte ham | 100 g passata | 1 el gedroogde oregano | 1 el gedroogde tijm | 150 g versgeraspte Edammer kaas (30% vet)

Voor 1 bakplaat (12 stukken) | 30 min. bereiding | 30 min. bakken

1 Verwarm de oven voor op 200°C. Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Meng voor het pizzadeeg in een kom het lijnzaad, de Parmezaanse kaas, de eieren en ¼ tl zout. Verdeel het deeg over de bakplaat en laat het ongeveer 7 minuten garen, tot het randje goudbruin kleurt.

2 Was ondertussen de paprika, maak hem schoon, snijd hem in vieren en dan in

reepjes. Pel de ui en snijd de ui en de ham in blokjes. Bestrijk het gebakken deeg met de passata en beleg de pizza met de paprikareepjes, de ui en de ham. Bestrooi met de kruiden en verdeel de kaas gelijkmatig over de pizza. Bak deze midden in de oven nog 15 à 20 minuten, tot de kaas kleurt.

TIP:

Je kunt de ham ook vervangen door tonijn.

Voedingswaarde per portie:

ca. 135 kcal	9 g vetten
12 g eiwitten	1 g koolhydraten