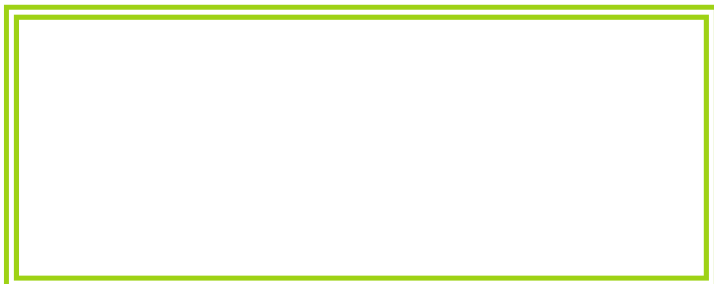


Nieuwsbrief mei 2007



Betreft:

- Vernieuwde website voor zorgverleners online
- De vernieuwde richtlijnen diabetes

Voedingsadviesbureau De Winter

Skagerrak 116
2133 DV Hoofddorp
Tel: 023 557 33 44
Fax: 023 557 57 55

Website: www.voedings-advies.nl
Email: info@voedings-advies.nl

Diëtisten:

Anne de Winter
Joyce Noordover
Mariëtte Röttgering

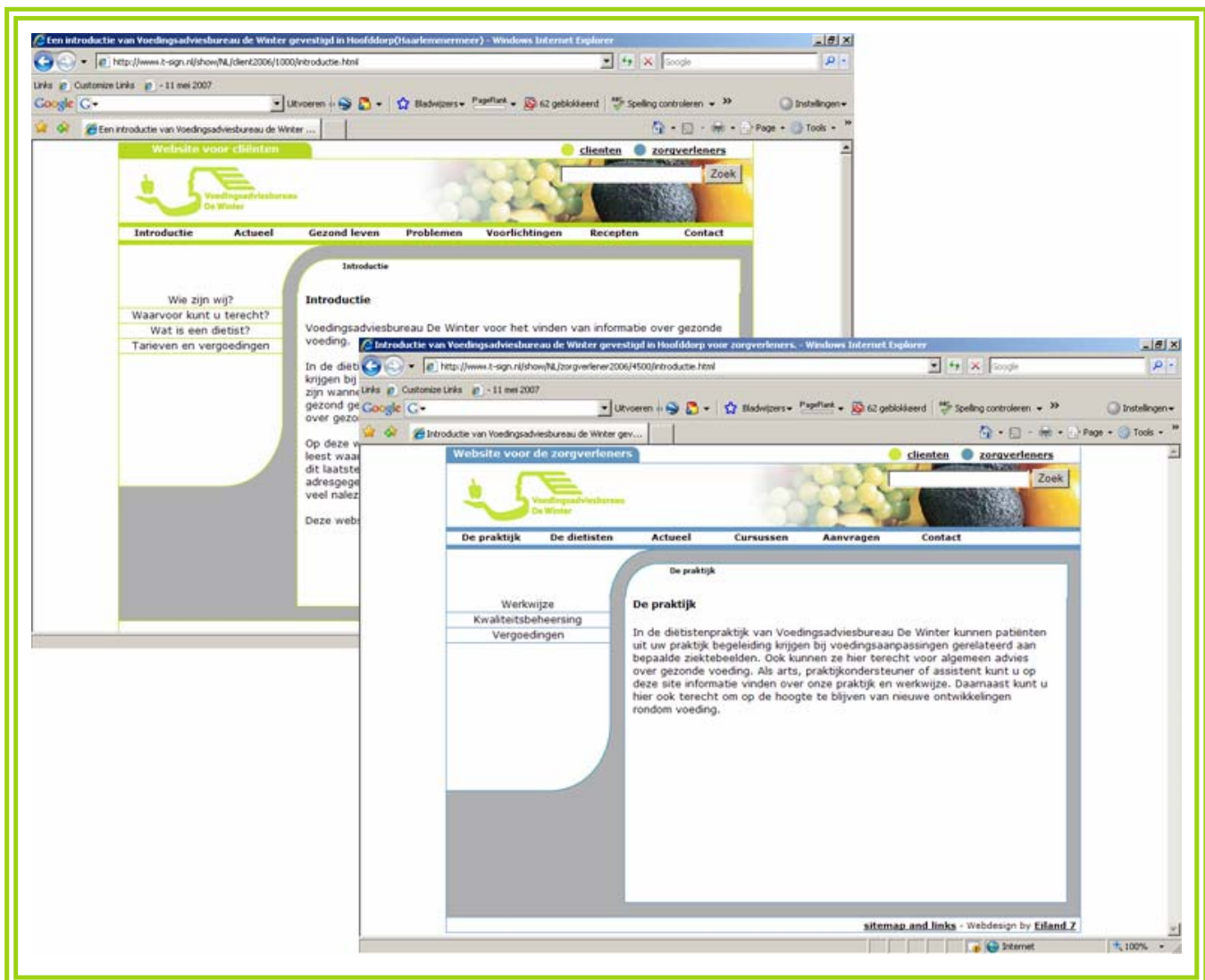
Datum: mei 2007

Vernieuwde website voor zorgverleners online

Op 20 april heeft Voedingsadviesbureau De Winter een vernieuwde website online gezet. Naast het algemene gedeelte voor cliënten bevat de website nu ook een gedeelte dat specifiek bedoeld is voor zorgverleners.

De informatie die u hier aantreft is toegesneden op huisartsen, assistenten, praktijkondersteuners en andere zorgverleners. U kunt er bijvoorbeeld lezen over de wijze waarop wij in de praktijk te werk gaan en hoe we de kwaliteitsbeheersing in het oog houden.

Daarnaast komt de website u tegemoet met nieuwe interactieve toepassingen. Zo kunt u nu met enkele muisklikken een tussenrapportage aanvragen of een nieuw verwijsblok bestellen.



Waarom een nieuwe richtlijn voor mensen met Diabetes?

Er zijn veel onduidelijke adviezen over voeding bij diabetes. Daarom heeft de Vrije Universiteit van Amsterdam onderzoek gedaan naar de stand van zaken in de wetenschap. Inmiddels is er een nieuwe officiële voedingsrichtlijn geschreven voor zorgverleners. Deze is te downloaden op www.voedings-advies.nl bij het zorgverleners gedeelte onder het menu knopje actueel.

De afgelopen jaren zijn er veel nieuwe inzichten gekomen die meer aandacht verdienen. Vanuit de Nederlandse diabetes federatie bestond er de behoefte om een duidelijk advies op papier te krijgen op basis van wetenschappelijk bewijs specifiek bedoeld voor mensen met diabetes.

Wat houdt deze richtlijn in?

De vernieuwde richtlijn kort samengevat.

Energie: zoals bekend kleine aanpassingen maken al een wereld van verschil! Het beste is om meer te bewegen (minimaal een halfuur per dag) en minder calorieën te eten. Wanneer het om praktische redenen niet haalbaar is om af te vallen tot een gezond gewicht, helpt het al om een paar kilo af te vallen. Dit verbetert de glucoseregulatie.

Eiwitten: er wordt aanbevolen niet meer dan 10-20 En% van de energie uit eiwitten te laten bestaan. Dit komt neer op 50-100 gram eiwit per dag. Meer eiwit dan aanbevolen vergroot de achteruitgang van de nieren.

Vetten: gemiddeld heeft de mens per dag 30 gram vetten nodig. Dit komt neer op 20-40 En%. Diabeten met overgewicht doen er goed aan om iets te minderen. De voorkeur gaat uit naar meer onverzadigd vet en minder verzadigd vet. Tevens wordt aanbevolen om minimaal 0,2 gram omega 3 vetzuren per dag binnen te krijgen. Dit komt neer op 70-280 gram vis per week. Vette vis, bevat een hoger gehalte aan omega 3 vetzuren. Diabeten met een te hoog cholesterol worden geadviseerd om producten met toegevoegde plantesterolen te gebruiken (indien geen medicatie).

Koolhydraten: Voor zowel mensen met als zonder diabetes wordt aanbevolen om minimaal 40 En% van de voeding uit koolhydraten te laten bestaan. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat een dieet met weinig koolhydraten beter werkt t.a.v. gewichtsverlies en bloedglucose. Er kunnen praktische overwegingen zijn om voedingsmiddelen die gezoet zijn met energiearme zoetstoffen te adviseren, bijvoorbeeld bij een energiebeperkt dieet. Houd hierbij rekening met de aanvaardbare dagelijkse inname (ADI).

De Glycemische index

Er zijn aanwijzingen dat voedingsmiddelen met een lage glycemische index een positief effect hebben op de bloedglucoseregulatie en de vetstofwisseling. Maar het bewijs ervoor is te zwak en het berekenen van de GI is erg moeilijk en onpraktisch. Mensen die veel last hebben van bloedsuikerschommelingen zouden mogelijk baat kunnen hebben bij het gebruik van producten met een laag glycemische index.

Voedingsvezels

Voldoende voedingsvezels heeft een goede invloed op de vetstofwisseling en de bloedglucoseregulatie. Wetenschappers zijn het alleen nog niet eens over hoeveel vezels hiervoor precies nodig zijn. Om deze redenen is er in de voedingsrichtlijn voor diabetes uitgegaan van het advies van de gezondheidsraad, namelijk 30-40 gram voedingsvezel per dag.

Alcohol

Tegen een matig alcoholgebruik bestaat geen bezwaar en verbetert zelf de insuline gevoeligheid en werkt preventief tegen hart en vaatziekten. Aandacht is wel nodig in combinatie met medicatiegebruik ivm mogelijke hypo's. In geval van overgewicht en/of hypertensie wordt aangeraden de alcoholconsumptie zoveel mogelijk te beperken. Alcoholonthouding wordt geadviseerd aan zwangeren, aan mensen met een voorgeschiedenis van alcoholmisbruik of pancreatitis, aan mensen met hypertriglyceridemie en aan mensen met gevorderde neuropathie.

De volgende vitamines en mineralen verdienen bij diabetes extra aandacht:

Foliumzuur: iedereen heeft 300 microgram foliumzuur per dag nodig. Veruit het meeste daarvan zit in normale voeding. Mogelijk werkt dit preventief tegen een infarct.

Vitamine B12: de aanbeveling voor vitamine B12 is voor mensen met of zonder diabetes hetzelfde: dagelijks 2.8 microgram, dat lukt normaal gesproken met gewone gevarieerde voeding.

Het medicijn metformine, dat veel mensen met diabetes type 2 gebruiken, kan leiden tot een verminderde opname van vitamine B12 door het lichaam. Daarom is het verstandig om dat regelmatig te laten controleren.

Magnesium: de aanbeveling voor magnesium is voor mensen met of zonder diabetes gelijk. Mensen met diabetes hebben wel vaker een magnesiumtekort dan gezonde mensen. Het extra slikken van magnesium wordt geadviseerd in overleg met de arts.

De dagelijkse aanbeveling voor magnesium is voor mannen 300- 350 mg en voor vrouwen 250-300 mg. Normaal gesproken zit dat voldoende in gevarieerde voeding.

Chroom: chroom maakt het lichaam gevoeliger voor insuline en daardoor kunnen koolhydraten beter worden verwerkt. Bij een gewone voeding krijgt iemand dagelijks ongeveer 10-40 mg chroom binnen.

Chroom is een lastig te onderzoeken stof: de hoeveelheid in voedingsmiddelen en in het lichaam is moeilijk vast te stellen. Het slikken van extra chroom heeft wellicht alleen zin bij mensen met een tekort aan chroom. Mensen die hun diabetes moeilijk onder controle kunnen houden, kunnen eventueel in overleg met hun arts chroomsupplementen slikken.