

Voedingsrichtlijnen

Bij gebruik van GLP-1 analoog

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Inleiding

U heeft diabetes en uw arts heeft u het medicijn GLP-1 analoog (bijvoorbeeld Ozempic, Trulicity of Victoza) voorgeschreven. In deze folder leest u hoe dit medicijn werkt. Het helpt uw lichaam om de bloedglucosespiegel te verlagen als deze te hoog is. Ook geven we u adviezen over gezonde voeding en afvallen.

Wat is diabetes mellitus?

Diabetes mellitus is een stofwisselingsziekte. De alvleesklier maakt te weinig insuline aan of de lichaamscellen zijn minder gevoelig voor insuline, waardoor het niet goed zijn werk kan doen.

Het lichaam is ongevoelig voor de zelf aangemaakte insuline. De insuline is noodzakelijk om de bloedglucose vanuit het bloed op te nemen in de lichaamscellen. Pas in de lichaamscellen kan de glucose verbrand worden tot energie. Als het lichaam te ongevoelig is voor de insuline wordt het glucosegehalte in het bloed te hoog. De bloedglucose komt vooral uit de koolhydraten in de voeding.

Hoe werkt een GLP-1 analoog?

Mensen met diabetes mellitus type 2 blijken, naast een tekort aan insuline, ook een tekort te hebben aan de stof GLP-1. Een tekort aan GLP-1 leidt tot te hoge bloedglucosewaarden. GLP-1 analoog is een medicijn dat erg lijkt op de lichaamseigen stof GLP-1. Een GLP-1 analoog zorgt ervoor dat uw alvleesklier meer insuline aanmaakt. Een GLP-1 analoog geeft vaak in de eerste periode wat meer klachten van het maagarmkanaal, zoals misselijkheid, minder eetlust en diarree.

De voordelen van een GLP-1 analoog zijn:

- Het helpt uw lichaam de bloedglucosewaarde te verlagen.
- Het vertraagt de doorgang van voedsel door uw maag. Hierdoor krijgt u sneller een vol gevoel en vermindert uw eetlust. Daardoor zult u waarschijnlijk afvallen.
- Het maakt lichaamscellen gevoeliger voor insuline.

GLP-1 analoog en uw gewicht

Mensen met overgewicht hebben meer kans op een te hoog bloedglucosegehalte, doordat de cellen minder gevoelig zijn voor insuline. Daarom is het belangrijk dat u een gezond gewicht heeft. Als u vijf tot tien procent van uw gewicht afvalt en dat nieuwe gewicht weet vast te houden, is dat al heel goed voor uw gezondheid.

Mensen worden te zwaar als ze langere tijd meer kilocalorieën opnemen (= eten en drinken) dan ze verbruiken (= bewegen). Het lichaam slaat het teveel aan energie uit de voeding op in de vorm van vetweefsel. Door meer te bewegen en tegelijkertijd gezond te eten, kunt u op een goede manier afvallen.

Een GLP-1 analoog kan hierbij helpen omdat het de eetlust vermindert.

Gezonde voeding

De basis van voeding voor mensen met diabetes is een gezonde voeding met daarbij vooral extra aandacht voor koolhydraten en vetten.

Het is belangrijk de koolhydraten te verspreiden over de dag, zodat de glucose verspreid in het bloed komt.

Letten op de vetten is belangrijk in verband met het gewicht en het verhoogde risico op hart- en vaatziekten.

Daarnaast is het belangrijk bewust bezig te zijn met eten en bewegen.

Waar kunt u op letten:

- Eet en drink rustig, kauw uw eten goed. Neem de tijd voor een maaltijd. Zorg voor een rustige plaats om te eten. Eet bijvoorbeeld niet bij de TV, maar aan tafel.
- Stop met eten of drinken zodra u een vol gevoel krijgt. Probeer te luisteren naar de signalen die uw lichaam geeft en stop bij een verzadigd gevoel.
- Zorg voor regelmaat op de dag. Eet kleine porties, goed verdeeld over de dag, bijvoorbeeld drie hoofdmaaltijden en drie gezonde tussendoortjes. Sla geen maaltijden over!
- Eet gevarieerd.
- Wees matig met verzadigd vet (uitleg volgt verderop in de folder).
- Kies bij voorkeur vezelrijke voedingsmiddelen zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.
- Vermijd teveel suiker en suikerrijke producten.
- Wees zuinig met zout.
- Gebruik alcohol met mate (maximaal twee glazen voor mannen en één glas voor vrouwen per dag, liever niet elke dag).
- Drink minstens 1½ - 2 liter vocht per dag (inclusief melkproducten), maar liever geen dranken met koolhydraten (zoals vruchtensap, frisdrank, chocolademelk en yoghurt drank).
- Bereik en behoud een gezond gewicht.
- Gebruik geen suikervrije producten (met uitzondering van light frisdranken en light siroop).
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Waaruit bestaat voeding?

Onze voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen. Iedere voedingsstof heeft zijn specifieke functie en is even belangrijk. Ons voedsel bestaat uit de volgende bestanddelen.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn de brandstof voor ons lichaam. Zij geven de energie voor ons dagelijks leven, bijvoorbeeld om te kunnen wandelen, fietsen, werken of denken. Ook is brandstof belangrijk voor onder andere de ademhaling en de bloedsomloop.

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel, vruchtensuiker (fructose), melksuiker (lactose) en suiker (sacharose).

Koolhydraten komen voor in:

- Zetmeel: aardappelen, rijst, pasta, brood, beschuit en andere graanproducten, peulvruchten.
- Melksuiker: melkproducten.
- Fructose: fruit, vruchtensap en light-vruchtensap.
- Suiker: producten waaraan suiker is toegevoegd zoals koek, snoep, frisdrank, gebak en zoet broodbeleg.

Vetten

Vetten leveren de (reserve) brandstof voor ons lichaam. Er bestaan verzadigde en onverzadigde vetten.

Verzadigd vet in uw voeding verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Daarom kunt u beter zo min mogelijk verzadigd vet gebruiken. (Hulpmiddel om te onthouden: v = verkeerd.)

Verzadigde vetten zitten bijvoorbeeld in

- Roomboter, pakjes bak- en braadvet, blokken frituurvet
- Vet vlees
- Volle melkproducten
- Vette kaas
- Cacao
- Kokos

U kunt dus beter geen *harde vetten* gebruiken zoals roomboter, pakjes margarine, pakjes bak- en braadvet en blokken frituurvet. Het is verstandig magere producten te kiezen, zoals magere en halfvolle melkproducten, 20+ of 30+ kaas, mager vlees en magere vleeswaren.

U kunt het beste *zachte vetten* gebruiken, zoals (dieet)halvarine en (dieet)margarine uit een kuipje of vloeibare vetten zoals olie en vloeibare bak- en braadproducten. Deze vetten bevatten namelijk de goede (= onverzadigde) vetten.

Vis bevat, in tegenstelling tot vlees, veel onverzadigd vet. Probeer daarom één tot twee keer per week vis te eten in plaats van vlees. De onverzadigde vetten bevatten echter wel veel calorieën dus gebruik ze met mate.

Onverzadigd vet (hulpmiddel om te onthouden: o = oké) beschermt tegen het ontstaan van hart- en vaatandoeningen. Onverzadigde vetten zitten in:

- Olie (maar niet in kokosolie)
- Dieetmargarine
- Dieethalvarine
- Vis
- Noten

Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen voor ons lichaam. Er zijn plantaardige en dierlijke eiwitten. Beide zijn belangrijk.

- Voedingsmiddelen waar dierlijke eiwitten in zitten, zijn bijvoorbeeld: vlees, vis, kip, ei, kaas en melk.
- Plantaardige eiwitten zitten onder andere in granen, peulvruchten en brood.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn beschermende stoffen. Zij zorgen er voor dat de processen van de opbouw en het herstel in uw lichaam goed verlopen. Als u gezond eet, krijgt u genoeg vitamines en mineralen binnen.

Vitamine D

Voor de meeste mensen levert zonlicht samen met de voeding voldoende vitamine D. Maar sommige groepen hebben meer vitamine D nodig dan ze uit zonlicht en voeding kunnen halen. In de tabel hieronder zie je welke groepen het advies krijgen extra vitamine D te nemen via een supplement.

Suppletie-adviezen Vitamine D			
Groep	Leeftijdsgroep	Wie	Extra vitamine D in microgram (mcg)
Vrouwen	4 t/m 49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20
Mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20

Water

Water is een belangrijk transportmiddel in ons lichaam. We hebben het nodig om de vochtreserve op peil te houden en uitdroging te voorkomen. Het is belangrijk om iedere dag 1½ tot 2 liter te drinken. Dit mogen ook koffie, thee, melk of andere dranken zijn.

Voedingsvezels

Voedingsvezels zijn onverteerbare stoffen die in plantaardig voedsel voorkomen. Zij zorgen voor een goede stoelgang en geven een vol gevoel. Voedingsvezels zorgen daarnaast ook voor een gelijkmatige opname van de glucose in de bloedbaan. Vezels vertragen ook de opname van vetten.

Producten waar veel voedingsvezels in zitten zijn: volkorenbrood, roggebrood, havermout, groente, fruit, zilvervliesrijst en andere volkoren producten.

Speciale suikervrije producten zijn niet nodig!

Er bestaan speciale suikervrije producten voor mensen met diabetes, zoals suikervrije koekjes, suikervrije chocolade en suikervrij gebak. In deze producten zit vaak veel (verzadigd) vet. Het zijn dure producten waarvan de smaak vaak tegenvalt. Wij raden u af om deze producten te gebruiken.

Hoeveel mag ik eten?

Als u een GLP-1 analoog gebruikt, kunt u minder honger hebben of sneller een vol gevoel krijgen. Het is belangrijk om voldoende te blijven eten. Uw lichaam heeft immers een bepaalde hoeveelheid aan voedingsstoffen nodig, ook als u wilt afvallen.

Wij raden u aan om in ieder geval dagelijks het volgende te eten:

- Vier sneetjes bruin of volkoren brood
- Besmeer alle boterhammen met (dieet)halvarine
- Twee stuks fruit, liever geen vruchtensappen
- Een ½ liter (500 ml) melk(producten)
- Ruime portie groenten (± 250 gram)
- 150 gram aardappelen/pasta/rijst (gekookt gewicht)
- 100 gram mager vlees(waren), vis, kip, eieren of vleesvervangers

- Eén eetlepel vloeibaar vet voor het klaarmaken van de warme maaltijd (± 15 gram)
- 1½ tot 2 liter vocht

Deze adviezen zijn gebaseerd op de 'Schijf van vijf'. Als u elke dag deze producten en hoeveelheden eet en drinkt, is de kans op een tekort aan vitamines en mineralen erg klein. Eet u minder, dan raden wij u aan een multivitamine-mineralen preparaat te gebruiken. U kunt dit kopen bij de drogist of apotheek. Deze preparaten worden niet vergoed door de ziektekostenverzekering. Een geschikt preparaat is Dagravit totaal 30. Eén tablet per dag is genoeg.

Beweging

Afvallen en dat gewicht vasthouden is makkelijker als u ook voldoende beweegt. Daarom is het belangrijk om naast een gezonde voeding, ook elke dag voldoende lichaamsbeweging te hebben. Hoe meer spierweefsel u opbouwt, hoe meer calorieën er verbrand worden.

In Nederland wordt elke volwassene aangeraden om minstens 5 dagen van de week een ½ uur lichamelijk actief te zijn. Om af te vallen, is minimaal 1 uur matig tot intensief te bewegen per dag nodig.

De voordelen van meer bewegen zijn:

- U gaat zich fitter en prettiger voelen.
- Uw conditie wordt beter: u wordt minder snel moe en u krijgt meer kracht in uw spieren.
- Als u regelmatig beweegt, merkt u dat uw bloedsuikergehalte verbetert. Een 'duurtraining' zoals wandelen, fietsen of zwemmen helpt beter dan een 'krachttraining' zoals fitness.
- Het vetgehalte in uw bloed verbetert.

Bewegen is niet alleen sporten in de sportschool, voetballen of tennissen. Ook alle dagelijkse bezigheden tellen mee. Denk bijvoorbeeld aan alles waar uw hart sneller van gaat kloppen:

- Wandelen op een pittig tempo.
- Fietsen op een pittig tempo.
- Ramen zemen.
- Met de trap gaan, in plaats van met de lift.
- Tuinieren.
- Met de fiets of lopend boodschappen doen.

Adviezen voor samenstellen van uw voeding

Broodmaaltijd

- Brood

Neem bij voorkeur 'donkere' broodsoorten, zoals bruin-, volkoren- en roggebrood. Deze soorten geven eerder een verzadigd gevoel.

Bovendien zitten er meer vitamines en mineralen in en zijn ze beter voor de darmwerking (een regelmatige stoelgang). Brood is onder andere een belangrijke bron van jodium.

U kunt één sneetje brood vervangen door:

- 2 (volkoren)beschuiten
- 2 sneetjes (bruin- of volkoren)knäckebröd
- 1 sneetje roggebrood
- 1 Sanovite
- 3 rijstwafels
- 3 Cracottes
- 1 sneetje krenten- of rozijnenbrood zonder spijs
- 1 schaalte pap van halfvolle melk zonder suiker
- 1 sneetje zelf geroosterd brood

- Broodsmearsel

Besmeer het brood dun met dieethalvarine (halvarineproduct) met minimaal 40 tot 60% meervoudig onverzadigde vetzuren.

- Beleg

Het is verstandig minstens twee sneetjes brood met kaas, vleeswaren of vis te beleggen. Kies bij voorkeur magere soorten beleg en beleg het brood dun. Mager beleg is bijvoorbeeld:

Kaas	30+ kaas, 20+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas, cottage cheese, magere kwark, Zwitserse strooikaas, hüttenkäse of Milner 10+ buitenlandse soorten: Camembert 30+, Paturain linessse, Saint Moret light.
Vleeswaren	achterham, fricandeau, kip- en kalkoenrollade, kip- en kalkoenfilet, lever zonder spek, magere rollade, rookvlees, rosbief, schouderham.
Vis	tonijn naturel, stukjes gekookte magere vis (zie warme maaltijd), garnalen, mosselen en andere schaal- en schelpdieren, hom en kuit.
Zoet	(halva) jam, honing, (appel)stroop, vruchten-hagelslag, (gestampte) muisjes
Overig	sandwichspread, komkommer, tomaat, reepjes paprika, ster- of tuinkers, radijs, rammenas, rettich, geraspte wortel, appel, banaan, aardbeien.

Warme maaltijd

Wij raden u af om extra zout bij het klaarmaken van uw warme maaltijd toe te voegen. Als u toch zout gebruikt, neem dan bij voorkeur jodiumhoudend keukenzout (Jozo-zout).

- Vlees of vervanging

Vlees is een belangrijke leverancier van eiwit en ijzer. Gebruik bij voorkeur magere soorten vlees, vis, kip of vleesvervanging. Zet tweemaal per week vis op het menu, één keer vette vis en één keer magere vis. 100 gram (rauw gewogen) vlees of vervanging per dag is genoeg.

Magere soorten zijn bijvoorbeeld:

Vlees	mager rundvlees zoals biefstuk, bieflappen, rosbief, tartaar, mager varkensvlees zoals magere hamlappen, filetlappen, haaskarbonade, varkenshaas, -fricandeau of -oester, ongepaneerde schnitzel, mager kalfs-, lams- of paardenvlees
Kip	kip zonder vel, kipfilet, kippenlever, kalkoen
Wild	mager wild zoals haas, konijn en ree
Vis	forel, garnalen, kabeljauw, koolvis, krab, kuit/hom, mosselen, poon, schelvis, schol, tilapia, tong, tonijn (eet één keer per week vette vis, zoals bokking, haring, makreel, paling, sardines of zalm)

We raden u af om vlees te paneren of door de bloem te halen. Het vlees neemt dan tijdens de bereiding veel vet op en er zitten meer koolhydraten in. Hetzelfde geldt voor de bereiding van vis, kip en schaal- en schelpdieren.

- Jus

U kunt bij het bereiden van uw warme maaltijd vloeibare bak- en braadvet of plantaardige olie gebruiken, bijvoorbeeld zonnebloemolie of olijfolie.

Soms hoeft u geen olie of boter bij het klaarmaken toe te voegen, bijvoorbeeld als u het vlees of de vis grilt of bereidt in een braadzak. Als er dan wel vet uit het vlees of de vis vrij komt, kunt u dit gebruiken om uw groente mee te roerbakken of om een aardappel mee te bakken.

- **Groente**

Gebruik minimaal vijf groentelepels groenten (± 250 gram) per dag. U kunt alle soorten groente gebruiken. Zorg voor voldoende afwisseling. Maak de groente niet af met boter of margarine. De groente binden met maïzena of bloem mag wel. Gebruik geen sauzen op basis van boter, room of zure room bij de groenten.

- **Aardappelen of vervanging**

In plaats van drie kleine gekookte aardappels kunt u ook ongeveer anderhalve opscheplepel (zilvervlies)rijst of (volkoren)pasta gebruiken.

Bij het bereiden van stampot worden vaak meer aardappelen gebruikt dan wenselijk. Probeer de hoeveelheid groenten en aardappelen volgens onze aanbevelingen te gebruiken.

Nagerechten

Als u een nagerecht neemt, kies dan voor de magere soorten. Bijvoorbeeld een schaalte magere yoghurt, magere vruchtenyoghurt zonder toegevoegde suikers, een portie fruit of vruchtenmoes van vers fruit. Gebruik het nagerecht bij voorkeur 1½ tot 2 uur na uw maaltijd. Zo verdeelt u de voeding beter over de dag.

Fruit

Gebruik twee porties fruit per dag. U kunt variëren met alle soorten fruit. Liever geen vruchtensappen.

Dranken

Het is belangrijk om 1½ tot 2 liter per dag te drinken.

U kunt het volgende drinken:

- Thee en koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en halfvolle koffiemelk
- Water, mineraalwater
- Tomatensap of groentesap

- Suikervrije limonade (Burg limo light, Slimpie of light aanmaaklimonade van de supermarkt) of light frisdrank
- Drinkbouillon of ontvette bouillon

Probeer ook eens theesoorten met een 'smaakje' zoals vruchten-thee, kruidenthee (geen oplosthee) of Chinese thee. Mineraalwater kunt u op smaak brengen met light frisdrank of light limonadesiroop. Gebruik geen energierijke dranken die gezoet zijn met suiker, sorbitol of fructose. Deze bevatten veel calorieën. Voorbeelden van dranken met veel suiker zijn: frisdrank, sportdranken, alcoholhoudende dranken, milkshakes, yoghurtdrink, dubbeldrank, oplosthee, limonade en chocolademelk.

Melkproducten

Gebruik dagelijks een ½ liter (500 ml) melkproducten.

Bij voorkeur: halfvolle melk, karnemelk, halfvolle chocolademelk zonder toegevoegd suiker of magere kwark magere yoghurt of vruchtenyoghurt/ yoghurtdrink zonder toegevoegd suiker of magere kwark. Melkproducten bevatten veel eiwit, calcium (kalk) en vitamine B2.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan van maandag t/m vrijdag naar de afdeling Diëtetiek, tel. (078) 652 33 97.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2022
pavo 1009