

Voeding tijdens opname voor patiënten met diabetes mellitus

U bent in het ziekenhuis opgenomen niet vanwege uw diabetes maar wel om andere redenen. Aangezien een opname van invloed kan zijn op de instelling van uw diabetes leest u in deze folder wat u kunt verwachten tijdens uw opname.

Instelling tijdens opname

Bij de behandeling van diabetes streven wij ernaar uw bloedglucosegehalte zo constant mogelijk te houden, tussen de 4 en 10 mmol/l. Tijdens uw opname in het ziekenhuis kan uw bloedglucosegehalte minder constant zijn dan u thuis gewend bent. Factoren als lichaamsbeweging, eetpatroon, ziekte, koorts en stress beïnvloeden de hoogte van uw bloedglucosegehalte. Daarom wordt tijdens uw opname regelmatig een dagcurve geprikt om het verloop van de bloedglucosewaarden in de gaten te houden. Eventueel worden tijdelijk uw medicijnen, uw tabletten en/of insuline, aangepast.

Voeding tijdens opname

Het is belangrijk dat u in het ziekenhuis blijft eten zoals u thuis bent gewend en dus ook ingesteld bent. De gastvrouw vraagt u wat u gewend bent te eten en drinken. Het kan gebeuren dat u tijdens de opname last heeft van slechte eetlust. Om uw bloedglucosegehalte constant te houden is het verstandig dat u toch probeert uw normale koolhydraatbevattende voedingsmiddelen te vervangen. Bijvoorbeeld in plaats van een boterham neemt u een schaalpje vla of pap. Voor nadere adviezen over vervangingen kunt u bij de gastvrouw of diëtist terecht.

Van de gastvrouw krijgt u dagelijks een menukaart. Het normale menu in het ziekenhuis is ook geschikt voor diabeten. U kunt hier een gevarieerde voeding uit samenstellen. Er staan op de menukaart voedingsmiddelen met suiker zoals jam, vla, vruchtenyoghurt en appelmoes. Als deze voedingsmiddelen in uw dieet passen, kunt u deze gewoon bestellen.

Ongewenst gewichtsverlies

Er is een kans dat u door ziekte ongewenst bent afgevallen. Om verder gewichtsverlies tijdens opname te voorkomen en zo mogelijk aan te sterken kan het nodig zijn om tijdelijk energie- en eiwitrijker te eten dan u thuis gewend bent. De diëtist bespreekt dit met u.

Basisadviezen bij diabetesvoeding

Tijdens uw opname komt er niet standaard een diëtist bij u langs om uw voeding te bespreken. Alleen bij vragen en problemen zorgt de verpleegkundige of gastvrouw ervoor dat er een diëtist met u over de voeding komt praten.

In de praktijk blijkt dat het voor sommige diabeten (erg) lang geleden is dat zij uitleg gekregen hebben over de voeding bij diabetes. Als basis gelden de richtlijnen goede voeding, uitgaande van een gewone gezonde voeding.

Daarnaast gelden voor diabeten de volgende extra aandachtspunten:

1. Let op de hoeveelheid koolhydraten in uw voeding en eet de koolhydraatbevattende

- voedingsmiddelen gelijkmatig over de dag.
2. Vervang de hoeveelheid verzadigd vet door onverzadigd vet.
 3. Zorg ervoor dat uw voeding voldoende vitaminen en mineralen bevat.

Koolhydraten in de voeding

Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel en alle soorten suiker die in de voeding voorkomen. Koolhydraten zitten o.a. in brood, aardappelen, rijst, pasta's, groente, fruit, melkproducten en natuurlijk alle zoetwaren. De koolhydraten worden door het lichaam afgebroken tot glucose en deze glucose komt weer in het bloed terecht als energiebron van het lichaam. De koolhydraten uit de voeding zorgen ervoor dat het glucosegehalte van het bloed stijgt. Als de koolhydraatbevattende voedingsmiddelen regelmatig over de dag gegeten worden is de stijging van het bloedglucosegehalte beperkt. Voor veel diabeten betekent dit kleinere hoofdmaaltijden en drie keer per dag een kleine tussenmaaltijd (een zogenaamd tussendoortje). In uw dieet staat hoe u de koolhydraten uit de voeding het beste over de dag kan verdelen.

Hoeveelheid en soort vet

Vet eten is een ongezonde gewoonte. Men wordt er snel te dik van en het verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Bij mensen met diabetes is het risico van hart en vaatziekten hoger dan bij mensen zonder diabetes. Een extra reden dus om de hoeveelheid verzadigd vet in de voeding te vervangen door onverzadigd vet. Verzadigd vet levert meer risico op hart en vaatziekten, onverzadigd vet is zelfs gunstig voor hart- en vaatziekten.

Verzadigde vetten zitten in kaas, vlees, vleeswaren, chocolade, harde margarinesoorten, roomboter en alles wat van deze producten gemaakt is.

Onverzadigd vet zit in olie, dieetmargarine, vloeibare bak- en braadproducten, vette vis en noten.

Vitaminen en mineralen

Voldoende vitaminen en mineralen heeft iedereen nodig, ook mensen met diabetes. Er wordt daarom aanbevolen om zoveel mogelijk gevarieerd te eten en dagelijks 200 gram groente en 2 stuks fruit te eten.

Vragen

Met vragen over uw voeding kunt u in eerste instantie terecht bij de verpleegkundige en gastvrouw van de afdeling waar u bent opgenomen. Indien nodig zal de verpleegkundige overleggen met de diëtist van het ziekenhuis.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: woensdag 28 februari 2018