

## **Voedingsadviezen bij gebruik van GLP-1**

### **Voedingsadviezen?**

Bij iedereen waarbij diabetes is geconstateerd, maar ook mensen met diabetes die overgaan op insuline of een ander insulineschema worden voedingsadviezen gegeven. Waarom is dat toch? Voedingsadviezen worden vaak in relatie gebracht met mensen die te zwaar zijn. Dit is zeker een onderdeel van de behandeling, maar er zijn meer adviezen die belangrijk zijn. Ook voor mensen zonder overgewicht is het goed om eens kritisch te kijken naar hun eigen leefstijl. Een gezonde leefstijl verbetert de bloedglucosewaarde maar heeft daarnaast ook een gunstig effect op hart en bloedvaten en natuurlijk op het gewicht. Bij het gebruik van GLP1 analogen kunnen voedingsadviezen ook helpen om gezond af te vallen en om te gaan met de mogelijke bijwerkingen.

### **Wat is GLP-1?**

GLP-1 is een stof die door de darm wordt aangemaakt. Als u koolhydraten eet, wordt GLP-1 afgegeven aan het bloed. Vervolgens geeft GLP-1 samen met glucose een signaal aan de alvleesklier om insuline af te geven. Mensen met diabetes type 2 maken te weinig GLP-1 aan. Het doel van GLP-1 therapie is het handhaven van een normale bloedglucosewaarde door het tekort aan GLP-1 te compenseren. Dit middel moet onderhuids gespoten worden, net als insuline.

GLP-1 zorgt ervoor dat na een maaltijd voldoende insuline afgegeven wordt, zodat glucose goed door de lichaamscellen kan worden opgenomen. Ook zorgt GLP-1 ervoor dat tijdens het eten eerder een verzadigd gevoel ontstaan, waardoor de neiging om te eten afneemt.

### **Een gezonde leefstijl betekent gezond eten, voldoende bewegen en niet roken**

Gezond eten is voor iedereen belangrijk, maar mensen met diabetes hebben een verhoogd risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. Voor hen is het dus extra belangrijk. Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de 5 regels van de Schijf van

Vijf van het Voedingscentrum.

1. Eet gevarieerd.
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Gebruik minder verzadigd vet.
4. Eet volop groente, fruit en brood.
5. Ga veilig met voedsel om.

De vijf vakken geven aan hoe je variatie aanbrengt. Gebruik daarbij de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen als richtlijn [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



Gemiddelde aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag (51-70 jaar)

- Groente: 5 opscheplepels (250 gram)
- Fruit: 2 stuks (200 gram)
- Brood: 3-4 sneetjes (vrouwen), 6-7 sneetjes (mannen)
- Volkoren graanproducten of kleine aardappelen: 3-4 stuks (150-200 gram)
- Vlees, vis, kip, ei, tahoe en tempé: 100 gram
- Ongezouten noten: 15 gram (vrouwen), 25 gram (mannen)
- Zuivelproducten: 3-4 glazen (450-600 ml)
- Kaas: 2 plakken (40 gram)
- Dieethalvarine: elke snee dun besmeren
- Vloeibare margarine of olie voor de bereiding: 1 eetlepel (15 gram)
- Vocht: 1,5 - 2 liter

Naast de adviezen over een gezonde leefstijl zijn er ook andere adviezen die speciaal voor mensen met diabetes zijn opgesteld.

### Goede en slechte vetten

Verzadigd vet verhoogt het slechte cholesterolgehalte (LDL) in ons bloed. Dit slechte cholesterol is één van de risicofactoren op hart- en vaatziekten. Het kleeft als het ware aan de bloedvaten vast. Onverzadigd vet verhoogt juist het goede cholesterolgehalte (HDL). Dit cholesterol maakt de bloedvaten weer schoon. Het advies is dan ook: eet zo min mogelijk verzadigd vet, maar wel voldoende onverzadigd vet.

Verzadigd vet komt voor in: harde vetten (roomboter, margarine, bak en braad, frituurvet in een wikkel), vet vlees en vleeswaren, volle zuivelproducten, volvette kaas, koek, gebak en chocolade.

Onverzadigd vet zit vooral in: vloeibare vetten (vloeibare margarine, bak en braad frituurvet en olie), smeerbare vetten (margarine en halvarine in een kuipje), noten, pinda's en vette vis.

### Koolhydraten

Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in glucose. Dit wordt vervolgens in het bloed opgenomen en vervoerd door het lichaam. Insuline is een hormoon, gemaakt in de alveesklier, dat er voor zorgt dat deze bloedglucose opgenomen kan worden in de lichaamscellen. Glucose kan in de spieren gebruikt worden als brandstof en is ook een voedingsstof voor de hersenen. Bij mensen met diabetes blijft er te veel glucose achter in het bloed. Dit kan komen doordat het lichaam niet voldoende insuline aanmaakt of doordat de lichaamscellen niet meer gevoelig zijn voor insuline. U kunt zich voorstellen dat, wanneer u drie grote maaltijden per dag gebruikt, uw bloedglucose drie pieken laat zien. Door de koolhydraten te verdelen over de dag kan het lichaam ze beter verwerken.

Er zijn verschillende soorten koolhydraten:

- Zetmeel: brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- Melksuiker: melk(producten), yoghurt, karnemelk
- Vruchtensuiker: fruit en vruchtensappen
- Suiker: in de suikerpot, snoepjes, koek, gebak enz.

## **Afvallen bij overgewicht**

Teveel vet (en dan met name buikvet) in ons lichaam zorgt ervoor dat ons lichaam niet meer zo gevoelig is voor insuline. Het vet vormt als het ware een blokkade, waardoor insuline de glucose niet meer naar de cellen kan krijgen. Wanneer deze blokkade wordt opgeheven zien we dat de bloedglucosewaarden verbeteren. Zelfs een paar kilo's afvallen zorgt al voor een verbetering van de bloedglucosewaarden!

Afvallen is een proces waar u de tijd voor moet nemen. Het gewicht zat er niet in een maand aan en zal er dus ook niet in een maand af zijn.

Om af te vallen is het belangrijk dat u zoveel mogelijk beweegt en gezond eet. Voldoende lichaamsbeweging is voor iedereen gezond. Het heeft een gunstig effect op uw lichaamsgewicht, bloeddruk en de verhouding van de vetten in het bloed. Een ander effect van beweging is dat de bloedglucosewaarde daalt, omdat de insuline beter werkt wanneer u beweegt. Daarnaast verbruikt u extra energie (glucose) door de inspanning. Hierdoor zal uw bloedglucosewaarde dalen tijdens inspanning. Zelfs 1 tot 2 dagen na de inspanning is uw lichaam gevoeliger voor insuline!

## **NEDERLANDSE NORM GEZOND BEWEGEN (Ministerie van VWS)**

- *iedere volwassene: 30 minuten per dag, minimaal vijf dagen per week*
- *om af te vallen: 60 minuten per dag, minimaal vijf dagen per week*

Probeer daarnaast gezond te eten volgens de regels van de schijf van vijf. Gebruik hierbij de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden en de keuzetabel voedingsmiddelen [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## **Voedingsadviezen bij mogelijke bijwerkingen**

Zoals elk geneesmiddel kunnen GLP 1 analogen bijwerkingen hebben, al krijgt niet iedereen daarmee te maken. Krijgt u veel last van een bijwerking? Of heeft u een bijwerking die niet in de bijsluiter staat? Neem dan contact op met uw arts of apotheker.

Bij sommige bijwerkingen kunt u enkele aanpassingen in uw eetpatroon aanbrengen die mogelijk de klachten kunnen verlichten.

## **Misselijkheid**

### **Drink voldoende.**

- Probeer 1½ à 2 liter vocht per dag te drinken. Dit komt overeen met de inhoud van 10 tot 15 kopjes. Een tekort aan vocht verergert de misselijkheid. Koolzuurhoudende dranken kunnen door het opwekken van boeren soms verlichting van de klachten geven.
- Bij een acute aanval van misselijkheid kan het zuigen op een ijsblokje verlichting geven.
- Neem bij ernstige misselijkheid een voedingspauze.

Als u zo misselijk bent dat alles wat u eet of drinkt er direct weer uit komt, stop dan met eten of drinken. Geef uw maag een paar uur de tijd om tot rust te komen. Begin daarna rustig, slokje voor slokje, met kleine hoeveelheden. Een goed begin is elk uur een half kopje thee, (karne)melk of bouillon.

### **Eet vaak kleine porties.**

Neem vele kleine maaltijden verdeeld over de dag. Dikwijls is het de hoeveelheid voedsel die misselijk maakt en niet het soort. Ook kan het hebben van een lege maag de misselijkheid verergeren. Voorbeelden van zulke kleine maaltijden zijn: een cracker of beschuitje met beleg, een biscuitje bij de thee of een schaaltje magere yoghurt, vla

### **Vervang warme maaltijden als ze tegenstaan**

Vaak staan warme gerechten tegen, vanwege de geur die ze hebben. Een boterham met kaas en tomaat of een salade bevallen vaak beter en kunnen de warme maaltijd goed vervangen. Ook vlees zoals rosbief of rollade, vis, kip, groentetaart of pizza kan goed koud worden gegeten.

### **Vermijd sterke geuren**

Geuren, zoals van verse koffie en koken (vooral het braden van vlees en het trekken van bouillon), kunnen de misselijkheid verergeren. Zorg voor een goede ventilatie of afzuiging en blijf zo mogelijk uit de keuken als er wordt gekookt. Bij het koken in een magnetron komen minder geuren vrij. Wees ook zuinig met eau de cologne, parfum en met sterk ruikende schoonmaakmiddelen zoals chloor en ammonia.

### **Gebruik zo nodig een vloeibare voeding**

Als door de misselijkheid de eetlust slechter is geworden, lukt een vloeibare voeding soms beter. Neem dan pap in plaats van brood, probeer maaltijdsoep en neem tussendoor regelmatig een melkproduct.

### **Wat te doen bij ochtendmisselijkheid?**

Ochtendmisselijkheid vermindert soms na een kopje thee en een toastje of beschuit met zoet beleg, bij voorkeur op bed genuttigd.

### **Ga na de maaltijd niet (plat)liggen.**

Rust zo mogelijk in een half zittende houding.

### **Zorg voor een goede mondverzorging.**

Ook als u weinig eet en drinkt is het belangrijk om twee keer per dag uw tanden of tandprothese te poetsen.

### **Tot slot**

Als u ondanks deze adviezen last blijft houden van misselijkheid en gewicht verliest, vraag dan uw specialist een verwijzing voor de diëtist.

### **Problemen met de stoelgang**

Een glas water, thee, sap of iets anders drinken op de nuchtere maag, brengt de darmen op gang. Begin de dag vervolgens met een stevig ontbijt. Een ontbijt is noodzakelijk voor een goede darmwerking. Een kop koffie of een bakje yoghurt is niet voldoende.

### **Sla geen maaltijd over**

Verstoring van de regelmaat (bijvoorbeeld in het weekend) kan de klachten verergeren.

### **Zorg voor veel lichaamsbeweging**

Dit kan verstopping voorkomen of verhelpen. Probeer dagelijks een half uur te bewegen.

### **Neem de tijd om naar het toilet te gaan**

Stel het toiletbezoek niet uit als u aandrang heeft. Wanneer u niet reageert op de aandrang heeft u kans dat deze helemaal verdwijnt, waardoor obstipatie kan ontstaan.

**Neem voldoende de tijd om rustig te eten en goed te kauwen.**

**Gebruik een vezelrijke voeding.**

Voedingsvezel zit in plantaardige producten en wordt niet verteerd door het lichaam. Voedingsvezel komt voor in het buitenste vliesje van de graankorrel, in fruit, in groente en in peulvruchten.

**Drink veel, minimaal 2 liter per dag**

Voor een goede darmwerking is het noodzakelijk veel te drinken (minimaal 2 liter per dag). Dit zijn minstens 15 kopjes op een dag. Vooral wanneer u meer voedingsvezels gaat gebruiken dan u gewend was, moet u veel drinken anders leiden de extra vezels juist tot verstopping.

**Krampen, gasvorming of winderigheid kunnen ontstaan doordat u veel lucht inslikt, bijvoorbeeld door het kauwen van kauwgom, drinken met een rietje of roken.**

Het is belangrijk niet tegelijk te eten en te drinken. Door het eten met drinken 'weg te spoelen', kan veel lucht worden ingeslikt. Ook bij het tegelijkertijd eten en praten, slikt u lucht in.

**Gedachteloos eten, zoals eten en tegelijk lezen of eten en tegelijk TV kijken, kan ook darmklachten geven.**

**Gebruik geen laxemiddelen of stoppende middelen op eigen initiatief**

De darmwerking kan hierdoor nog meer verstoord worden. Overleg over het gebruik hiervan met uw (huis)arts.

**Wees consequent in het toepassen van de adviezen**

Tijdelijke aanpassing van uw voedings- en leefgewoonten geeft ook slechts tijdelijk verbetering van de klachten. Verstoring van de regelmaat zult u meteen merken in uw ontlastingspatroon.

**Hypoglykemie (bloedsuiker < 4 mmol/L)**

Wanneer GLP1 analogen worden gebruikt met een geneesmiddel dat een sulfonylureumderivaat bevat (amaryl, diamicon, glicazide, glimiperide, rastinon, tolbutamine), kunnen episodes van lage bloedsuiker (hypoglykemie, in het algemeen licht tot matig) optreden. Het kan nodig zijn de dosis van uw sulfonylureum bevattende geneesmiddel te verlagen zolang u GLP1 analoog gebruikt. De klachten en verschijnselen van een lage bloedsuikerspiegel kunnen onder meer zijn: hoofdpijn, sufheid, zwakte, duizeligheid, verwardheid, prikkelbaarheid, honger, snelle hartslag, transpireren en schrikachtigheid.

Om een hypoglykemie snel op te lossen is 15 tot 20 gram aan snel opneembare koolhydraten nodig. De voorkeur gaat uit naar glucose. Om uw bloedglucose met 2,5 mmol/L te laten stijgen is ongeveer 20 gram glucose nodig. Door uw bloedglucose te meten, weet u of deze richtlijn ook voor u opgaat.

20 gram glucose zit bijvoorbeeld in:

- 40 ml limonadesiroop (geen light), aangevuld met water;
- 200 ml gewone frisdrank;
- 7 glucose-, druivensuiker- of dextrosetabletten.

Door de extra glucose stijgt uw bloedglucosegehalte weer. Dit effect is echter van korte duur. In het algemeen maximaal anderhalf uur. Als het nog langer dan anderhalf uur duurt voor u een volgende maaltijd eet, kan het nodig zijn extra koolhydraten te gebruiken in de vorm van een koolhydraatrijk tussendoortje. Ook kunt u uw bloedglucose nog een keer meten om te zien of een extra tussendoortje nodig is.

## Neem niet meer dan nodig

Het is een goede gewoonte om niet meer koolhydraten te gebruiken dan u nodig heeft om uit de hypo te komen. Als u meer koolhydraten tot u neemt dan uw lichaam nodig heeft, zal de glucosewaarde weer te hoog worden. Omdat koolhydraten ook energie(calorieën) leveren, kan uw gewicht hierdoor stijgen. En dat is jammer.

Wanneer u vaker een hypo waarneemt, is het belangrijk dat u contact opneemt met uw diabetesverpleegkundige of arts zodat uw medicatie aangepast kan worden. Daarnaast kunt u het mogelijk voorkomen door de 3 hoofdmaaltijden te verkleinen en iets tussendoor te gebruiken.

Als er naast deze algemene adviezen behoefte is aan voedingsadviezen die meer zijn toegepast op uw persoon, kunt vragen bij uw (huis)arts naar een verwijzing voor een diëtist.

---

*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](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)