

Nationaal V&VN diabetescongres

Voeding en diabetes

Renée Langenhuijsen, diëtist

10-03-2023

Radboudumc

Voorstellen

Renée Langenhuijsen, diëtist
Werkzaam in het Radboudumc, 2011-heden



Overige werkzaamheden op het gebied van diabetes:

- Lid van Netwerk Diabetes Diëtist (NDD)
 - Voorzitter werkgroep diabetes type 1 en complexe zorg bij diabetes type 2
- Betrokken bij het schrijven van de NDF voedingsrichtlijn diabetes. Herziening volgt dit jaar!

Disclosure

Geen belangenverstrengeling te vermelden

Inhoud

- Diabetes en voeding
- Zorgprofielen
- Geschikte voedingspatronen bij DM
- Weetjes

Diabetes en voeding

Waarom voedingstherapie?

- Effectief voor het verbeteren van de glucoseregulatie
- Effectief voor het verlagen en behandelen van risicofactoren complicaties
- Laat verbetering zien op kwaliteit van leven

Diabetes en voeding

Voedingstherapie kan bestaan uit;

1. Algemene adviezen over voeding. Gegeven door alle competente zorgverleners met kennis van gezonde voeding.
2. Dieetadviezen. Persoonsgerichte voedingsadviezen door een diëtist

Diabetes en voeding

Belangrijk:

- Voedings- en dieetadviezen van alle disciplines moeten elkaar ondersteunen, versterken en in geen geval tegenspreken.
- Zorg dat behandeldoelen zijn overeengekomen zodat je met de patiënt én het behandelteam op één lijn zit.

Diabetes en voeding

De NDF voedingsrichtlijn maakt onderscheid in 4 zorgprofielen

Profiel 1: zelfmanagement, er is geen ondersteuning nodig.

Profiel 3: de diëtist op niveau 3 geeft individueel voedingsadvies bij onder andere de volgende verwijfsindicaties: nieuwe diagnose diabetes type 2, onregelde diabetes type 2, overgewicht/obesitas, afwijkend vetspectrum, hypertensie, albuminurie of zwangerschapsdiabetes.

Profiel 2: er zijn algemene voedingsvragen die door de diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner, huisarts of internist beantwoord kunnen worden of zij verwijzen naar specifieke websites of apps die deze informatie verschaffen.

Profiel 4: de gespecialiseerde diëtist op niveau 4 geeft individueel voedingsadvies bij onder andere de volgende verwijfsindicaties: diabetes type 1, diabetes type 2 met flexibele insulinetherapie, onregelde diabetes type 2 met flexibele insulinetherapie, morbide obesitas, gastroparese, nierinsufficiëntie of zwangerschap.

Diabetes en voeding

Diabetes - Artsenwijzer Diëtetiek (artsenwijzerdietetiek.nl)

BEPAAL ZORGPROFIEL

- Patiënten die succesvol zijn behandeld in profiel 3 of 4 en geen voedingsproblemen hebben.
- Patiënten die succesvol zijn behandeld in profiel 3 of 4 en tijdens periodieke controles nog vragen hebben over het toepassen van NDF voedingsrichtlijn diabetes en meer ondersteunende begeleiding willen.
- Direct na het stellen van de diagnose ongeacht het gewicht(sverloop) of bij afwijkende laboratoriumuitslagen: hart- en vaatziekten, hypertensie, afwijkend lipidspectrum of bij wijzigingen in de diabetesmedicatie (soort, dosis, toedieningsvorm) of wijzigingen in persoonlijke situatie (leef- / werkomstandigheden), wanneer de patiënt optimaal effect wil behalen met zelfcontrole of als om welke reden ook de diabetes is ontregeld.
- (ontregelde diabetes bij) flexibele insuline therapie of pomptherapie of complicaties zoals gastroparese, nierfunctiestoornissen of profiel 3 in combinatie met sociale- of gezinsfactoren of lage gezondheidsvaardigheden of lage voedselvaardigheden die meer zorg vragen.



Zorgprofiel 1

ZELFMANAGEMENT ⓘ

- Dieet dit - Dieet dat - Voeding



Zorgprofiel 2

ZORGPROFESSIONALS ⓘ

Het is van groot belang dat de



Zorgprofiel 3

DIËTIST ⓘ

Dieetbehandeling is gericht op:



Zorgprofiel 4

**DIËTIST MET
SPECIALISTISCHE
EXPERTISE** ⓘ

Diabetes en voeding

Zorgprofiel 3

■ Direct na het stellen van de diagnose ongeacht het gewicht(sverloop) of bij afwijkende laboratoriumuitslagen: hart- en vaatziekten, hypertensie, afwijkend lipidspectrum of bij wijzigingen in de diabetesmedicatie (soort, dosis, toedieningsvorm) of wijzigingen in persoonlijke situatie (leef- / werkomstandigheden), wanneer de patiënt optimaal effect wil behalen met zelfcontrole of als om welke reden ook de diabetes is ontregeld.

- Diëtist: dieetbehandeling gericht op het voorkomen, opheffen, verminderen of compenseren van met voeding samenhangende of door de voeding beïnvloedbare stoornissen, beperkingen en participatieproblemen, conform richtlijnen indien aanwezig.

Zorgprofiel 3

DIËTIST 

Dieetbehandeling is gericht op:

- het optimaliseren van glucoseregulatie
- het verlagen van cardiovasculaire risicofactoren
- het bereiken en/of behouden van een gezond gewicht
- het voorkomen van complicaties
- het bevorderen van de algehele gezondheid

Het advies is aangepast aan de wensen en behoeftes van het individu (budget, religie, cultuur, overtuiging, kennis) rekening houdend met bijzondere situaties zoals werk, ramadan en vakantie en eventuele aanwezige comorbiditeit.

- Aanleren van praktische vaardigheden voor een juiste verdeling van maaltijden en het maken van gezonde keuzes.
- Aandacht voor de wisselwerking tussen diabetesmedicatie en koolhydraten. De maaltijdfrequentie, koolhydraatverdeling en het insuline werkingsprofiel en/of werkingsprofiel van orale glucose verlagende medicatie dienen op elkaar afgestemd te worden.
- Bewegen conform beweegrichtlijnen. Bij diabetespatiënten moet daarbij rekening gehouden worden met het bloedglucose verlagende effect van lichamelijke activiteit.

Diabetes en voeding

Zorgprofiel 4

■ (ontregelde diabetes bij) flexibele insuline therapie of pomptherapie of complicaties zoals gastroparese, nierfunctiestoornissen of profiel 3 in combinatie met sociale- of gezinsfactoren of lage gezondheidsvaardigheden of lage voedselvaardigheden die meer zorg vragen.

- Diëtist: specialistische dieetbehandeling kan o.a. geïndiceerd zijn wegens complexiteit van de aandoening(en) of complexiteit van de doelgroep.

Zorgprofiel 4

DIËTIST MET SPECIALISTISCHE EXPERTISE ⓘ

Dieetbehandeling bij flexibele insuline therapie

- het leren afstemmen van insulinedosering op koolhydraatname en activiteiten.
- Evaluatie en aanpassing van het advies op basis van zelfgemeten glucosewaarden en/of laboratoriumuitslagen.
- Berekenen van de insuline-koolhydraatratio van de verschillende eetmomenten.

Intensieve behandeling op maat waarbij sprake is van beperkte voedselvaardigheden, complexe problematiek en/of gestoord eetgedrag (excl. DSM criteria).

- Verbeteren voedselvaardigheden.
- Inzicht verkrijgen in eigen eetgedrag en de oorzaken.
- Leren omgaan met gestoord eetgedrag en ontwikkelen van alternatief gedrag.
- Een blijvende verbetering van de voedingsgewoonten en de daarbij horende leefgewoonten, waardoor terugval zo veel mogelijk wordt voorkomen.
- Gastroparese, aanpassen voeding aan individuele situatie.

Diabetes en voeding

Zorgprofiel 1

■ Patiënten die succesvol zijn behandeld in profiel 3 of 4 en geen voedingsproblemen hebben.

- Zelfmanagement; geen ondersteuning nodig.
- Verstrek indien de patiënt dit wenst wel relevante informatiebrochures of verwijst naar (betrouwbare) websites.
- Je zou er ook aan kunnen denken om deze informatie in de wachtkamer aan te bieden.

Zorgprofiel 1

ZELFMANAGEMENT ⓘ

- [Dieet dit - Dieet dat - Voeding en diabetes type 2](#)
- [DVN - Voeding bij diabetes mellitus](#)
- [Voedingscentrum folder diabetes type 2](#)
- www.diabetesfonds.nl
- [NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 Antwoorden op veel gestelde vragen voor mensen met diabetes](#)
- www.diep.info
- [Bas van de Goor Foundation diabetes en bewegen](#)

Diabetes en voeding

Zorgprofiel 2

■ Patiënten die succesvol zijn behandeld in profiel 3 of 4 en tijdens periodieke controles nog vragen hebben over het toepassen van NDF voedingsrichtlijn diabetes en meer ondersteunende begeleiding willen.

- Zorgprofessionals: algemeen voedingsadvies door (huis)arts, praktijkondersteuner en wijk/ gespecialiseerd verpleegkundige
- Kan iemand voorbeelden van “algemene voedingsadviezen” noemen?

Zorgprofiel 2

ZORGPROFESSIONALS

Het is van groot belang dat de voedings- en dieetadviezen van alle disciplines elkaar ondersteunen, versterken en in geen geval tegenspreken.

- [NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015](#)
- [NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015_FAQ professionals](#)
- Regelmatig eten: tenminste 3x per dag (ontbijt, lunch, diner)
- Beperken van suiker en suikerhoudende dranken en adviseer deze te vervangen voor water, koffie of thee zonder suiker en ongezoete melk(producten)
- Beperken van geraffineerde koolhydraatbronnen: witbrood, broodproducten van witmeel, vezelarme ontbijtgranen, koek, gebak, witte rijst en pasta
- Adviseer het gebruik van koolhydraatbronnen vooral uit volkoren graanproducten, peulvruchten, groente en fruit
- Wees bij ouderen, chronisch zieken en mensen van niet-westerse afkomst alert op een vitamine D tekort.
- Wees alert bij het gebruik van antihypertensiva: overmatige inname van natrium beperkt de werking hiervan.
- Beweegadvies: [conform beweegrichtlijnen](#)

Dieetbehandeling zorgprofiel 3/4

Hoe ziet de inhoud van het diëtistisch consult eruit?

- Heeft iemand van jullie wel eens mee gekeken bij een consult diëtist verwijsreden diabetes?
- We zamelen veel gegevens; medisch, medicatie, sociaal, lab, algemeen, antropometrie, bravo factoren
- Uitgebreide voedingsanamnese
- Focus op inname van soort koolhydraten en de verdeling over de dag
- Vragen sommige patiënten (DM1) een eetdagboek bij te houden, t.b.v. koolhydraat-insuline ratio berekenen

DM1

Bij mensen met diabetes type 1 ligt de nadruk op de afstemming tussen het **voedingspatroon**, de **koolhydraatverdeling** en het **insulinewerkingsprofiel** om een optimale diabetesregulatie na te streven en daarmee **complicaties te voorkomen of uit te stellen**

DM2

- Verschillende voedingspatronen zijn geschikt
- Het is bewezen dat een voedingspatroon rijk aan **volkorenproducten, fruit, groenten, peulvruchten en noten, met weinig geraffineerde graanproducten, rood of bewerkt vlees en zonder suikerhoudende dranken** geassocieerd is met een relatief lage kans op diabetes type 2.
- Daarnaast is de inname van **yoghurt, koffie** en **vitamine D** invers gerelateerd (beschermend) aan diabetes type 2.
- De **kwaliteit** van de geconsumeerde vetten en koolhydraten is **belangrijker** dan de **hoeveelheid** van deze macronutriënten (attentie kcal bij overgewicht!)

DM2

- Verschillende voedingspatronen voldoen aan deze criteria, zoals de **Schijf van Vijf**, maar ook een **koolhydraatbeperkt (70-120/150gg kh)**, **vetbeperkt**, **mediterraan**, **DASH** en **vegetarisch/ veganistisch** voedingspatroon.
- Keuze voedingspatroon aanpassen aan individuele behoeften van de persoon met DM
- **Volwaardigheid** blijft het uitgangspunt
 - mediterrane en DASH **meest volwaardig**
 - koolhydraatbeperkt, vetbeperkt, vegetarisch/veganistisch **groter risico op deficiënties** → aandacht/ zorg dragen voor voldoende inname van vezels, essentiële vetzuren, vitamines en mineralen

Er is niet één voedingspatroon wat het meest geschikt is. Wat je ook kiest: hou ook rekening met lipidenprofiel, bloeddruk en gewicht.

Inhoud voedingspatronen

[NDF-Voedingsrichtlijn-Diabetes-v1-november-2020.pdf \(zorgstandaarddiabetes.nl\)](#)

Pagina 7 → samenvatting

Pagina 72 → uitgebreide toelichting (incl. evidence) op de verschillende voedingspatronen

Weetjes:

Attentie orale behandeling van hypoglycemie:

Grote variatie in het aantal koolhydraten per 100ml (fris)drank.

Onder andere als gevolg van het Nationaal Preventie Akkoord

Steeds minder suiker in frisdranken, steeds meer zoetstoffen

Etiketten (blijven) lezen

Weetjes:

Bij kwetsbare ouderen (70+) worden vaak **hogere streefwaarden** afgesproken (NDF voedingsrichtlijn pagina 148) én is de voedingstherapie vaker gericht op **gewichtsbehoud** en **voldoende eiwitname i.p.v. gewichtsverlies** i.v.m. **verlies van vetvrije massa (waaronder spiermassa)**.

Netwerk diabetes diëtist

Home - Netwerkdietist

Kenniscentrum diëtisten diabetes

Werkgroepen

Werkgroep diabetes bij kinderen en adolescenten

De werkgroep bestaat uit diëtisten die gespecialiseerd zijn in voedingstherapie bij kinderen en adolescenten met diabetes.

[Lees verder](#)

Werkgroep diabetes type 1 en gecompliceerde zorg bij diabetes type 2

De werkgroep bestaat uit diëtisten die gespecialiseerd zijn in voedingstherapie bij diabetes type 1 en gecompliceerde zorg bij diabetes type 2.

[Lees verder](#)

Werkgroep diabetes en zwangerschap

De werkgroep bestaat uit diëtisten die gespecialiseerd zijn in diabetes en zwangerschap en in zwangerschapsdiabetes.

[Lees verder](#)

Take home message

Uitgangspunt voor voedingsadviezen is de NDF voedingsrichtlijn diabetes

Zorg dat je met het behandelteam dezelfde visie heb en elkaar versterkt in de (voedings)adviezen

Bij nieuwe diagnose/ co-morbiditeit is voeding maatwerk → verwijst tijdig

Kijk eens mee met een consult diëtist