



Hand-out:

# Tips voor cliënten met diabetes type 2

In Vakblad 3 van 2019 besteedden we aandacht aan de manier waarop diëtist Connie Hoek zeer succesvol werkt met diabetespatiënten. Uit haar verhaal hebben we deze hand-out gedestilleerd, die behulpzaam kan zijn voor (het werken met) cliënten met diabetes type 2.

**D**e fysiologie volgens een metafoor:  
Zie het lichaam als een grote tankwagen met brandstof. De vetvoorraad van het lichaam is de vracht van de tankwagen. De inhoud van de benzinetank voorin de cabine kun je zien als het voedsel dat je eet. Gaat er slechts de helft van het voedsel in de benzinetank (het principe waar elk dieet op is gebaseerd), dan kom je maar tot de helft als je gaat rijden met je vrachtwagen. Het menselijk lichaam is bovendien zo vernuftig dat de vrachtwagen zich gaat aanpassen en steeds trager gaat rijden. Na acht weken 'traditioneel' lijnen (dat wil zeggen minder eten en meer bewegen) kan je met ongeveer de helft toe. Ga je dan weer iets meer kilocalorieën eten, dan kom je aan. De vrachtwagen wil een stabiele energievoorziening hebben en tappen uit de grote tank, dat wil zeggen uit jouw vetvoorraad. Hoe dat te bereiken, lees je hieronder.

## Belangrijk om te weten:

- Veel mensen met diabetes type 2 eten trouw volgens de schijf van vijf. Dat blijkt echter een voedingspatroon te zijn dat heel moeilijk te verteren is voor een lichaam met diabetes type 2 en overgewicht. Wel zo (blijven) eten, heeft als gevolg dat in de loop der tijd medicatie/insuline steeds verder opgevoerd zal moeten worden.
- Minder eten en meer bewegen, werkt niet bij diabetes type 2. Het maakt je futloos en hongerig.
- Wat wel werkt is slimmer en anders eten. Anders eten houdt in: voedsel eten dat weinig insuline vraagt om de cel ingebracht te worden, zo puur en onbewerkt mogelijk. Dat betekent veel groenten, aangevuld met een eiwitbron en slechts een beetje fruit. Koolhydraten dienen zoveel mogelijk vermeden te worden.  
Slimmer eten houdt in: minder eetmomenten op een dag (twee of hooguit drie) en een periode van liefst 16 uur tussen de avond- en de eerstvolgende maaltijd waarin hooguit water of thee wordt gedronken. Ook dit brengt insuline omlaag, waardoor het lichaam op een gegeven moment een beroep moet doen op de vetreserves. Het is gunstig als het lichaam de ruimte krijgt om in de vetverbranding te gaan

en een tijdje te blijven. Meer eetmomenten op een dag (met vaak veel koolhydraten) zorgt ervoor dat er insuline uitgescheiden blijft worden en dat de vetverbranding opnieuw de komende uren uitblijft.

- Op bovenstaande manier anders en slimmer eten, heeft als gevolg dat je heel langzaam naar zeker je buikvet verbrandt, zonder spiermassa te verliezen.
- Heb geduld, soms nodigen de omstandigheden je uit om terug te vallen in oude gewoontes. Dan is het steeds weer een kwestie van toch opnieuw beginnen. Volgens de cirkel van verandering valt iemand gemiddeld zeven keer terug; blijvend je gedrag veranderen, kost nu eenmaal moeite. ■

