

VOEDING en DIABETES

Bij het vaststellen van abnormale bloedsuikerwaarden zal je arts je adviseren om extra aandacht te besteden aan wat je eet en drinkt.

Een aangepaste voeding is dan ook één van de belangrijkste hoekstenen in de behandeling van diabetes. Om je voedingsgewoonten op een goede manier te verbeteren is een persoonlijk voedingsadvies, waarbij rekening wordt gehouden met je eigen wensen en mogelijkheden, een noodzaak.

De hulp van een diëtiste kan hierbij zeer nuttig zijn.

Welke onderwerpen kunnen er aanbod komen tijdens consultaties bij de diëtiste?

- Wat is diabetes?
- Wat is en doet insuline?
- Waarom vermageren?
- Verband tussen voeding en medicatie
- Verband tussen voeding en beweging
- Geen dieet wel gezonde voeding (de voedingsdriehoek)
- Wat zijn koolhydraten? Soorten koolhydraten?
- Kennis van de soorten vetten in de voeding en hun invloed op de bloedvetten
- Wat te doen bij een hypo?
- Hoe koolhydraatruilwaarden gebruiken?
- Wat is een goed gewicht?
- Wat met light- en dieetproducten? Zijn ze noodzakelijk?
- Productinformatie
- Etiketten op voedingsmiddelen leren interpreteren
- Variatie en recepten in het dagmenu.
-