



Hoofdstuk 8

Bijzondere omstandigheden

8.1 Alcohol

Wees matig met alcohol

Mensen die matig drinken hebben een iets kleinere kans op hart- en vaatziekten dan mensen die helemaal nooit alcohol drinken.

Mensen die veel alcohol drinken hebben op lange termijn juist een grotere kans op hart- en vaatziekten en andere aandoeningen.

Hoeveel mag je nu drinken? Het advies aan niet-drinkers is om niet uit gezondheidsredenen alcohol te gaan drinken, dus blijf een niet-drinker. Drinkt u wel af en toe een glaasje, dan geldt voor zowel mannen als vrouwen het advies: **maximaal 1 consumptie alcohol per dag**.

Let op: gebruik van alcoholische dranken kan bij bepaalde bloedglucoseverlagende medicijnen leiden tot een hypoglykemie.

Specifieke adviezen bij alcoholgebruik en diabetes

Gebruikt u bloedglucoseverlagende medicijnen en/of insuline en heeft u alcohol gedronken? Dan is de kans op een hypo groter dan wanneer u helemaal nuchter bent. U kunt het risico op een hypo heel makkelijk verminderen door iets te eten dat de nodige koolhydraten levert om uw bloedglucosegehalte weer op peil te krijgen. Een eerste richtlijn kan zijn 3-4 toastjes (9-12 gram koolhydraten) of een schaalje chips (15 gram koolhydraten) of een portie fruit (15 gram koolhydraten).

Als u een port, een zoete likeur of een pilsje drinkt hoeft u daar in principe niet bij te eten, omdat in het drankje zelf al voldoende koolhydraten in zitten. Zie onderstaande tabel voor meer informatie over de hoeveelheid koolhydraten in verschillende soorten alcoholische drankjes.

Let erop dat het bloedglucosegehalte uren na het drinken van alcohol nog kan dalen. Het is dus heel verstandig, als u wat gedronken heeft, om 's avonds voor het slapen uw bloedglucosegehalte te meten. Immers, meten is weten. U kunt dit natuurlijk alleen meten als u daar zelf een meter en strips voor heeft.



Voorbeelden van alcoholische drankjes en hoeveelheid koolhydraten:

Drank	Alcoholpercentage	Koolhydraten in grammen
1 glas bier (200 ml)	5 %	6
1 glas jenever (35 ml)	38 %	0
1 glas sherry (50 ml)	16 %	2
1 glas port (50 ml)	20 %	7
1 glas rosé (100 ml)	11 %	3
1 glas rode wijn (100 ml)	11 %	3
1 glas zoete rode wijn (100 ml)	11 %	22
1 glas droge witte wijn (100 ml)	11 %	0
1 glas zoete witte wijn (100 ml)	11 %	9
1 glas likeur (35 ml)	varieert	10
1 flesje Breezer (275 ml)	5 %	25
1 flesje Radler (300 ml)	2 %	23
1 flesje rosébier (300 ml)	3 %	13

Aandachtspunten bij alcoholgebruik en het gebruik van bloedglucoseverlagende medicijnen en/of insuline

Let erop dat:

- u extra koolhydraten (ongeveer 15 gram koolhydraten) gebruikt wanneer u droge, gedestilleerde dranken gebruikt, zoals droge wijn, sherry, rum, wodka, jenever, whisky, cognac e.d.
- u voor zoete alcoholische dranken, zoals port of likeur en vaak ook bier, niet extra hoeft te eten. Als u (ultra)kortwerkende insuline gebruikt is het mogelijk dat u dit extra nodig heeft.
- alcoholvrij bier geen alcohol levert, maar wel veel koolhydraten.
- het glucoseverlagende effect van alcohol soms pas uren later optreedt. Meet indien mogelijk het bloedglucosegehalte voordat u gaat slapen.

8.2 Uit eten en feestjes

Buitenshuis eten bij vrienden of in een restaurant is heel goed mogelijk als u diabetes heeft. Wel blijft het belangrijk om in de gaten te houden hoeveel koolhydraten de diverse gerechten ongeveer bevatten.

Tips over gewicht

Gaat u regelmatig uit eten en wilt u de hoeveelheid calorieën die u binnenkrijgt beperken, houd dan rekening met onderstaande tips:

- Kies een hoofdgerecht met een voorgerecht of een nagerecht in plaats van alle drie.
- Bestel extra salade met dressing van olie en azijn met kruiden zonder zout. Deze bevat weinig koolhydraten en weinig energie, maar is wel maagvullend. Daarnaast krijgt u zo meer groente binnen.
- Vergelijk de hoeveelheden die u in een restaurant eet met uw normale portie thuis.
- Vis is over het algemeen een gezonde keuze.
- Sauzen leveren vaak veel calorieën. Vraag of de saus apart geserveerd kan worden, zodat u zelf kunt bepalen hoeveel saus u neemt.



- Vraag bij onbekende gerechten naar de samenstelling en bereidingswijze van het gerecht.

Tips over andere etenstijden

Soms zijn de etenstijden anders dan u gewend bent. U bent bijvoorbeeld uitgenodigd voor een etentje dat pas om 20.00 uur begint, terwijl u normaal gesproken om 17.00 uur de warme maaltijd gebruikt.

Bij gebruik van tabletten en/of mengselinsuline vangt u een tijdsverschil van 1½ tot 2 uur op door later te spuiten en/of uw tabletten later in te nemen. U neemt zondig een extra tussenmaaltijd op uw normale tijdstip van eten (om 17.00 uur). Om 20.00 uur neemt u de warme maaltijd en vervolgens slaat u de tussenmaaltijd van 's avonds over.

Bij gebruik van (ultra)kortwerkende insuline kunt u de tijd en de hoeveelheid insuline aan de gewijzigde omstandigheden aanpassen. Bij een langdurig diner kan het een goed idee zijn de insuline in twee keer te spuiten of bij een insulinepomp in twee keer te bolussen. Maak bij pomptherapie eventueel gebruik van de speciale bolusfuncties. Bij gebruik van ultrakortwerkende insuline kunt u ook overwegen om na de maaltijd te spuiten.

Aanvullend advies bij gebruik van (ultra)kortwerkende insuline

Bij gebruik van kortwerkende insuline of ultrakortwerkende insuline is het mogelijk om meer koolhydraten te gebruiken dan op uw dieetadvies vermeld staat. U kunt de (ultra)kortwerkende insuline gebruiken om bij te spuiten.

Een algemene regel is: **spuit 1 eenheid (ultra)kortwerkende insuline extra voor elke 15 gram koolhydraten die u extra gebruikt.** Overleg met uw diabetesverpleegkundige en/of diëtist of het bijspuiten met (ultra)kortwerkende insuline voor u geschikt is.

Voorbeelden van lekkernijen en hoeveelheid koolhydraten:

Product	Koolhydraten in grammen
Zoet	
1 amandelbroodje (60 gram)	31
1 stuk appeltaart (100 gram)	41
1 bonbon (15 gram)	8
1 stukje boterletter (25 gram)	13
1 plak cake (30 gram)	13
1 candybar (Mars, Nuts e.d.) (50-60 gram)	36
1 reep chocolade (40 gram)	24
1 gevulde koek (60 gram)	36
1 koekje/speculaasje (10 gram)	7
1 stroopwafel (30 gram)	20
1 vruchtenvlaaitje (85 gram)	35



Product	Koolhydraten in grammen
Hartig	
1 zakje chips (25 gram)	13
1 handje Japanse mix (10 gram)	8
1 kaassoetje (15 gram)	1
1 schaalpje kroepoek (10 gram)	6
1 handje noten/pinda's (25 gram)	3
1 handje studentenhaver (20 gram)	8
1 zout koekje (10 gram)	4
Hapjes	
1 blokje 30+ kaas	0
1 blokje 48+ kaas	0
10 olijven	1
3 stokjes saté met pindasaus	9
1 toastje met Franse kaas	4
1 toastje met filet américain	4
1 toastje met gerookte zalm	4
1 portie ham met meloen	0
1 stukje kipfilet met ananas	1
1 plakje rookvlees met ei	0
1 Vietnamese loempia	9
1 bitterbal	3
1 bolletje huzarensalade	7

8.3 Ziekte

Iedereen is wel eens ziek, bijvoorbeeld een griepje of wat maag-darmklachten. Het is bij ziek zijn belangrijk dat u voldoende blijft drinken. 1½ liter per dag is een normale hoeveelheid.

Minder eetlust

Vaak heeft iemand bij ziekte minder eetlust. Het is belangrijk dat u wel voldoende koolhydraten binnen blijft krijgen. U kunt dan uw brood en aardappelen en dergelijke vervangen door vloeibare voedingsmiddelen die ook koolhydraten leveren, zoals pap, vla of gebonden soep.

Enkele variatiemogelijkheden

In plaats van 1 snee brood met hartig beleg (ongeveer 16 gram koolhydraten), kunt u nemen:

- 1 beschuit met jam
- 1 schaalpje pap (150 ml) met een theelepel suiker
- 1 klein schaalpje vla (100 ml)
- 1 stuk fruit of schaalpje verse vruchtensalade
- 1 groot glas sinaasappelsap of vruchtensap



In plaats van 1 stukje vlees, 2 kleine aardappelen en een portie groente (samen ongeveer 24 gram koolhydraten), kunt u nemen:

- 1 bord (250 ml) gebonden soep met 1 snee brood
- 1 bord (250 ml) peulvruchtensoep, bijvoorbeeld erwtensoep of linzensoep
- 1 schaalje (150 ml) pap met 1 eetlepel suiker
- 1 schaalje pudding (150 ml)
- 1 schaalje vla of klant- en klare vruchtenyoghurt (150 ml)
- 1 glas yoghurtdrink of een milkshake met een biscuitje

Koorts

Bij koorts is het erg belangrijk om voldoende te drinken, minimaal 2 - 2½ liter per dag.

Bij koorts heeft een lichaam vaak meer insuline nodig. Blijf altijd uw tabletten of insuline gebruiken, tenzij uw arts of diabetesverpleegkundige u een ander advies geeft.

Bij koorts is het ook vaak zo dat u gerust wat minder kunt eten als uw eetlust minder is.

U zult bij koorts niet snel een hypo krijgen. Als u zelf uw bloedglucosegehalte meet is het verstandig om dit regelmatig te doen. Immers, meten is weten. Raadpleeg zo nodig uw arts of diabetesverpleegkundige.

Diarree en braken

Bij diarree en heftig braken bestaat de kans om uit te drogen. U verliest veel vocht en zout. Probeer daarom altijd voldoende te drinken. Ongeveer 2 - 2½ liter per dag.

Geschikte dranken zijn:

- bouillon (0 gram koolhydraten)
- water (0 gram koolhydraten)
- thee (0 gram koolhydraten)
- met mate vruchtensap (100 ml = 9 gram koolhydraten), geen appelsap
- met mate Roosvicee (10 ml = 7 gram koolhydraten), verdunnen met water
- met mate groentesap, zoals tomatensap (100 ml = 4 gram koolhydraten)
- met mate zure melkproducten, zoals karnemelk, yoghurt en kwark (150 ml = 6 gram koolhydraten)

Verder is er bij diarree en braken een verhoogde kans op hypo's. Gebruik meerdere kleine maaltijden verdeeld over de dag, zodat u toch voldoende koolhydraten binnen krijgt.

Eet niet te vet, niet scherp gekruid en geen hard gebakken voedingsmiddelen. Vermijd gefrituurde producten en vette snacks.

Gebruik geen:

- zoete melk of melkproducten (zoals vla en pudding)
- suiker en sorbitol
- helder appelsap
- koffie en sterke thee
- koolzuurhoudende dranken
- limonade



Aandachtspunten bij ziekte

Let erop dat:

- u insuline blijft spuiten of uw tabletten blijft innemen, tenzij uw arts of diabetesverpleegkundige u anders adviseert.
- u regelmatig uw bloedglucosegehalte controleert, als u een meter en strips heeft.
- u bij twijfel contact opneemt met uw arts of diabetesverpleegkundige.
- u een arts raadpleegt bij langdurige koorts, diarree en braken.

8.4 Reizen en vakantie

Wanneer u op reis gaat naar een ander land, krijgt u soms te maken met een ander klimaat, andere voedingsmiddelen, andere eetgewoonten, andere etenstijden en misschien een ander activiteitenpatroon en eventuele tijdsverschillen.

Een ander klimaat heeft invloed op uw bloedglucosegehalte. Insuline wordt door warmte sneller en beter opgenomen, waardoor de kans op een hypo toeneemt. Maar ligt u een dagje aan het strand, dan kan uw bloedglucose juist stijgen.

Of andere omstandigheden van invloed zijn op uw bloedglucose is afhankelijk van uw normale leefpatroon. Dus bent u bijvoorbeeld normaal vrij actief en boekt u ook een actieve vakantie, dan zult u minder last hebben van veranderingen in uw bloedglucose. Gaat u daarentegen op een strandvakantie, dan zult u extra moeten opletten.

Hoe u de voeding op vakantie het beste kunt aanpassen is onder andere afhankelijk van de soort en hoeveelheid medicijnen die u gebruikt. Overleg hierover met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige.

Neem de volgende materialen mee op vakantie:

- insuline (zorg voor een koele bewaarplaats) of tabletten, recepten
- glucagon, reservepen of -pomp
- meter, teststrips, druivensuiker
- een Engelse verklaring met uw medische gegevens, ondertekend door uw arts (diabetespas)

Verdeel de insulinepenen of tabletten zo mogelijk over de handbagage van meerdere mensen. Zo heeft u altijd een reservevoorraad bij de hand.

8.5 Uitslapen

Een uurtje later opstaan dan normaal vraagt geen extra maatregelen. Uw normale eetpatroon begint gewoon een uurtje later. Wilt u echter veel langer uitslapen, dan is het beter om hier maatregelen voor te nemen.

Gebruikt u tabletten, alleen langwerkende insuline of een mengselinsuline? Dan is een uurtje later opstaan dan normaal geen enkel probleem. Echter, langer uitslapen is niet mogelijk. U moet dan op de normale tijd uw wekker zetten, de medicatie gebruiken en uw normale ontbijt nemen. Daarna kunt u weer verder gaan slapen.

Gebruikt u 4x daags insuline of een insulinepomp? Dan kunt u 's morgens de (ultra)kortwerkende insuline en het ontbijt overslaan en gewoon uitslapen.

Bovenstaande richtlijnen zijn algemene regels. Overleg altijd met uw diëtist en/of diabetesverpleegkundige wat voor u de beste oplossing is.