



VOEDINGSADVIEZEN BIJ POSTPRANDIALE HYPOGLYCEMIE

INHOUD

01	Inleiding	4
02	Koolhydraten	5
03	Praktische tips	7
04	Algemene voedingsrichtlijnen	9

01 INLEIDING

Sommige mensen hebben geen diabetes, maar krijgen wel regelmatig last van een te lage bloedsuikerspiegel enige tijd na het eten van een maaltijd. Dat wordt een 'reactief syndroom' of 'postprandiale hypoglycemie' genoemd.

De bestanddelen van bepaalde voedingsmiddelen kunnen zorgen voor te sterke schommelingen van glucosegehaltes in het bloed. Klachten die daarbij kunnen voorkomen zijn zweten, beven, hongergevoel, moeheid, enz. De koolhydraten (suikers en zetmeel) en de glycemische index van koolhydraathoudende voedingsmiddelen spelen een belangrijke rol bij postprandiale hypoglycemie. In deze brochure geven we daarom een aantal voedingsadviezen.

02 KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstoffen voor het lichaam. Het zijn voedingsstoffen die energie leveren voor de warmteproductie, spierarbeid en werking van de organen. Koolhydraten komen voor als suikers en zetmeel en worden door ons spijsverteringsstelsel verteerd tot glucose. Enkel glucose kan namelijk opgenomen worden in ons bloed.

Soorten koolhydraten

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen enkelvoudige koolhydraten (mono- en disachariden) en meervoudige of complexe koolhydraten (polysachariden).

Enkelvoudige koolhydraten

Enkelvoudige koolhydraten komen **van nature** voor in fruit (fructose of vruchtensuiker) en melkproducten (lactose of melksuiker). De koolhydraten daarin doen het glucosegehalte in het bloed geleidelijk stijgen, omdat er ook andere voedingsstoffen aanwezig zijn, zoals voedingsvezels (fruit) en eiwitten (melk, karnemelk, yoghurt).

Minder aanbevolen zijn zoetigheden zoals koekjes, gebak, snoep, confituur, frisdranken, enz. Daar is vaak suiker (sucrose of sacharose) of druivensuiker (glucose of dextrose) aan toegevoegd. Deze vorm van koolhydraten veroorzaken een snellere stijging van glucose in het bloed. Ook honing, rietsuiker, kokosbloesemsuiker, agavesiroop, enz. behoren tot deze categorie. Ze zijn dus geen beter alternatief voor suiker.

Meervoudige of complexe koolhydraten

Meervoudige of complexe koolhydraten komen voor in **zetmeelhoudende producten** zoals brood, ontbijtgranen, rijst, deegwaren, aardappelen, groenten en peulvruchten. Deze vorm van koolhydraten is zeker aan te bevelen. Ze doen de bloedsuiker minder snel stijgen en dalen. Naast koolhydraten bevatten ze bovendien ook andere belangrijke voedingsstoffen.

Kies volle graanproducten zoals volkorenbrood, bruin brood, volkoren deegwaren, ongepelde rijst, enz. boven wit brood en andere geraffineerde graanproducten. De aanwezige vezels zorgen voor een nog tragere opname van suiker in ons bloed. De glycemie blijft zo beter stabiel.

Opname en vertering

Koolhydraathoudende voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan **suikers** worden snel verteerd en opgenomen in het bloed. Dat zorgt eerst voor een snelle glucosestijging in het bloed, maar daarna opnieuw een snelle daling. Daardoor ontstaan klachten zoals zweten, beven, hongergevoel, enz. Voedingsmiddelen uit deze categorie zijn voornamelijk zoet broodbeleg, zoetigheden (koekjes, gebak, snoep, enz.), frisdranken, vruchtensappen en alle gesuikerde dranken. Dit zijn koolhydraathoudende voedingsmiddelen met een hoge glycemische index (zie verder).

Koolhydraathoudende voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan **zetmeel** worden trager verteerd en opgenomen in het bloed. Die zorgen voor een geleidelijke stijging en daling van het glucosegehalte in het bloed en leiden minder tot postprandiale hypoglycemie. Hiertoe behoren de volle graanproducten (bruin/volkoren brood, bruine rijst en deegwaren), aardappelen, groenten, peulvruchten, fruit en melkproducten. Dit zijn koolhydraathoudende voedingsmiddelen met een lage glycemische index (zie verder).

De glycemische index

De graad van de snelheid waarmee koolhydraathoudende voedingsmiddelen het glucosegehalte in het bloed doen stijgen noemen we de glycemische index. Die index vergelijkt het effect van verschillende voedingsmiddelen op de bloedsuiker (glycemie). Hoe sneller de koolhydraten in het bloed terecht komen, hoe hoger de index. Glucose of druivensuiker heeft de hoogste index en wordt gelijkgesteld aan 100.

Toch is enkel de glycemische index onvoldoende om koolhydraten te kiezen. Ook de aanwezigheid of afwezigheid van **voedingsvezels, eiwitten en vetten** vertragen of versnellen de vertering en de opname van glucose. Gemengde maaltijden zijn dus te verkiezen boven eenzijdige koolhydraatmaaltijden: bv. liever een snede peperkoek met een beetje margarine dan zonder, liever een stukje chocolade aansluitend bij de maaltijd dan als tussendoortje, enz.

Vooraf de voedingsvezels of onverteerbare stoffen uit grof brood, volkorengraanproducten, peulvruchten, groenten en fruit hebben een gunstige werking op de eetlust, de darmwerking, de glucoseopname in het bloed en de bloedlipiden.

03 PRAKTISCHE TIPS

Bouw een regelmatig **eetpatroon** op en spreid de maaltijdmomenten goed over de dag. Zo vermijdt u een hoge bloedsuikerstijging en -daling.

▲ Concreet:

- Eet steeds 3 hoofdmaaltijden: ontbijt, middagmaal en avondmaal.
- Eet 2 à 3 gezonde tussendoortjes, bv. fruit, melk, yoghurt, bruin/volkoren brood, groentesoep met volkoren beschuit/brood. Een combinatie met een eiwitrijk voedingsmiddel kan hierbij helpen, bv. stukje fruit en ongesuikerde yoghurt, platte kaas, skyr, enz., een sneetje bruin brood met een beetje vetstof en mager eiwitrijk beleg zoals magere verse kaas of magere vleeswaren.
- Let wel op om geen constant 'knabbelgedrag' te ontwikkelen. We raden aan om elke 2 à 3 uur een maaltijd of gezonde snack te nuttigen.

▲ Vermijd voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan **snelle suikers**. Om na te gaan of er toegevoegde suikers (of vrije suikers) in een product zitten, moet u steeds kijken op de ingrediëntenlijst en zoeken naar termen zoals (kristal)suiker, sacharose, glucosestroop, fructose, dextrose, rietsuiker, sucrose, invertsuiker, glucose-fructosestroop, honing, enz.

▲ Als je zoetigheden eet, dan liefst in combinatie met een maaltijd:

- + jam of peperkoek op met vetstof gesmeerd sneetje bruin brood
- + een klein gebakje of ijsje als dessert
- + een vezelrijke koek als gezond tussendoortje
- suiker in koffie of thee
- gewone frisdranken
- snoep, gebak of ijs tussendoor

Ter vervanging van snelle suikers kunt u zoetstoffen gebruiken. Vraag meer informatie aan uw diëtist(e).

▲ Vermijd **gesuikerde dranken** (yoghurtdrink, chocolademelk, milkshake, enz.) en vruchtensappen omdat die zeer snel door de maag gaan en de glucose in het bloed te snel doen stijgen. De voorkeur gaat altijd naar water. Ter aanvulling en afwisseling kunt u eventueel af en toe light frisdranken drinken: max. 0,5 l per dag.

▲ Geef de voorkeur aan **volle graanproducten** rijk aan voedingsvezels.

▲ Gebruik met mate een **gezonde vetstof** op brood en bij de bereiding van de maaltijden. Vetstoffen vertragen namelijk de vertering van de maaltijd en daardoor wordt de opname van glucose vertraagd.

- ▲ **Alcohol** kan een plotse daling van de bloedsuikerspiegel teweeg brengen. Drink alcoholische dranken dan ook **met mate**, bij voorkeur in combinatie met een maaltijd en vermijd zo veel mogelijk gesuikerde alcoholische dranken. De aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad zijn maximaal 10 alcoholconsumpties per week en minstens 2 alcoholvrije dagen per week.
- ▲ **Cafeïne** kan een ongunstige invloed hebben en bijdragen aan een glycemiedaling. Als u hier gevoelig voor bent, kan u het best dranken vermijden zoals koffie, sterke (zwarte) thee en cafeïnerijke frisdranken.
- ▲ Sommige mensen zijn heel **gevoelig** aan hypoglycemie. Dan kan een puur stukje fruit als tussendoortje soms al problemen geven. U kunt dit combineren met extra eiwitten of vezels om de vertering en dus ook het risico te verlagen, bv. een stuk fruit met een yoghurt of potje verse kaas/kwark.

04 ALGEMENE VOEDINGSRICHTLIJNEN

Om gezond en evenwichtig te eten, is het aangeraden om de voedingsdriehoek te volgen.



De voedingsdriehoek werkt volgens deze drie uitgangspunten:

- ▲ Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- ▲ Vermijd overmatig bewerkte voeding zoveel mogelijk.
- ▲ Verspil geen voeding en matig uw consumptie.

De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op uw gezondheid. Water, dat cruciaal is voor de vochtbalans van het lichaam, staat daarom bovenaan. De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in 3 zones, en er is ook een zone apart. Voor een gezond voedingspatroon eet je het best vooral zaken uit de bovenste groepen, en beperk je producten uit de rode bol zoveel mogelijk. Op die manier houdt je je gezondheid in balans.

- ▲ **Donkergroene zone:** Voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong. Die hebben een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen, aardappelen, peulvruchten, noten en zaden en plantaardige oliën. Probeer zo veel mogelijk de weinig of niet-bewerkte variant te kiezen.
- ▲ **Lichtgroene zone:** Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong. Die hebben een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid. Hiertoe behoren vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren.
- ▲ **Oranje zone:** Voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid, zoals rood vlees, boter, kokos- en palmolie. Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijvoorbeeld ijzer in rood vlees en vetoplosbare vitaminen in boter.
- ▲ **Vierde, rode zone los van de driehoek:** Sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout werd toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Het gaat bijvoorbeeld om bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood enz. Ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon, dus eet ze niet te vaak en niet te veel.

Let op: Producten die afgeleid zijn van de basisvoedingsmiddelen in het model worden niet visueel weergegeven. Meestal gaat het om producten die bepaalde bewerkingen hebben ondergaan (bv. wit brood) of waaraan suiker, vet of zout werd toegevoegd (bv. gezouten noten, chocolademelk enz.). Door de bewerking zijn ze niet meer zo gezond als het basisvoedingsmiddel en krijgen ze niet de voorkeur. Omdat ze echter nog een zekere voedingswaarde behouden, horen ze niet thuis in de rode categorie. We spreken van een grijze zone.

NOTA'S

Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

Ingang 12, route 1229

T +32 (0)9 332 21 71

infodieet@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

