

Minder koolhydraten bij diabetes type 1

Minder koolhydraten eten kan je bloedsuiker rustiger maken. Insuline blijft daarbij altijd nodig, en je dosering moet zorgvuldig mee worden aangepast.



Hoeveel koolhydraten

Matig beperken

50 tot 130 gram koolhydraten per dag

Sterk beperken

Minder dan 50 gram per dag, alleen met begeleiding

Richtlijnen laten ruimte

Er is geen ondergrens voor koolhydraten vastgelegd



Wat matig beperken oplevert

Meer tijd in je streefbereik

Gemiddeld ongeveer een uur per dag extra

Minder insuline nodig

Ongeveer 8 tot 20% lagere dagdosering

Rustiger bloedsuiker

Minder schommelingen door de dag heen



Wat er verandert op je bord

Meer eiwit en vet

Die geven een latere en soms langere stijging na het eten

Kies onbewerkte producten

Groente, eiwitten en gezonde vetten als basis

Let op vitamines en mineralen

Slordig samengesteld levert minder magnesium, calcium en vitamine C



Waarom juist nu

Ook bij type 1 speelt overgewicht

Meer gewicht vraagt meer insuline, wat het gewicht weer opdrijft

Een op de vier heeft dubbele diabetes

25,5% van 31.000 mensen met type 1 had kenmerken van het metabool syndroom

Dat verhoogt je hart- en vaatrisico

Overgewicht, hoge bloeddruk en ongunstige bloedvetten tellen bij elkaar op



Let op veiligheid

Pas insuline aan met je behandelaar

Zonder aanpassing stijgt de kans op hypo's en hypers

Meet ketonen in samenhang

Boven 3,0 mmol/l plus glucose boven 15 en klachten: meteen hulp zoeken

Laat je cholesterol controleren

Bij sommigen stijgt het LDL-cholesterol bij sterke beperking



Wat het niet is

Insuline blijft altijd nodig

Koolhydraten beperken vervangt je insuline nooit

Niet voor kinderen

Zij horen geen sterke koolhydraatbeperking te volgen

Groot langdurig onderzoek ontbreekt

Vooral bij sterke beperking komt het bewijs uit kleine groepen en casussen

STERKSTE HEFBOMEN

De winst zit in minder schommelingen en minder insuline. Voorwaarde: begeleiding door je behandelaar, met continue glucosemeting.



Geen medisch advies. Bij diabetes type 1 blijft insuline altijd nodig; koolhydraatbeperking vervangt die niet. Minder koolhydraten eten kan alleen onder begeleiding, omdat je insulinedosering dan moet worden aangepast: gebeurt dat niet zorgvuldig, dan loop je risico op hypo's en ketoacidose. Pas je insuline dus nooit zelf aan, maar bespreek het met je internist of diabetesverpleegkundige.