

# Woord vooraf

Geachte lezer,

Deze atlas beschrijft in detail de suiker-, vet-, en energie-inhoud van enkele honderden voedingsmiddelen en is geschreven voor mensen met diabetes.

Er bestaan twee systemen om de voeding en de insulinedosis bij kinderen en volwassenen met type 1-diabetes op elkaar af te stemmen. In het eerste systeem is de dosis insuline vooraf bepaald en wordt voor elke maaltijd de hoeveelheid suikers vastgelegd. De suikerinhoud van de maaltijden wordt met andere woorden afgesteld op de insulinebehandeling. Door de ontwikkeling van ultrakortwerkende insuline-analogen en het frequenter gebruik van insulinepompen is het steeds beter mogelijk om de insulinetherapie aan te passen aan de wisselende koolhydraatinhoud van vrij gekozen maaltijden. Ook personen met type 2-diabetes die geen insuline gebruiken, moeten met de “suikerinhoud” van hun maaltijden rekening houden. Kortom, als je diabetes hebt, moet je een grondige kennis hebben over voeding en over het effect van voedingsmiddelen op het bloedsuikergehalte.

In de eerste hoofdstukken van deze Voedingsatlas leggen we uit wat we precies bedoelen met “koolhydraten” en “suikers”, hoe deze voedingsbestanddelen verteerd worden en hoe snel ze uiteindelijk in het bloed worden opgenomen. Daarna bespreken we de kunstmatige zoetmiddelen en de verschillende vetten. Na een hoofdstuk over gezonde voeding voor iedereen (de actieve voedingsdriehoek) vatten we de specifieke voedingsrichtlijnen voor mensen met diabetes samen. Tenslotte proberen we uit te leggen wat er allemaal te lezen staat op verpakkingen. Na deze basishoofdstukken beschrijven we de koolhydraatsamenstelling van een honderdtal basisingrediënten van onze voeding en hun effect op de bloedsuikerconcentratie. Voor mensen die ook op hun gewicht moeten letten, wordt ook het aantal calorieën en de vetsamenstelling weergegeven.

Wij hopen dat dit boek mag bijdragen tot een betere levenskwaliteit voor kinderen en volwassenen met diabetes zonder de controle van de bloedsuikers in het gedrang te brengen.

We zijn er immers van overtuigd dat “meer kennis over voeding de gezondheid verbetert”.