

Protocol voedingsadvies binnen keten diabetes mellitus type 2 ELZHA

Module 1. Nieuwe T2DM patiënt (in het 1e jaar na stellen van de diagnose T₂DM)¹

Onderwerp	Huisarts POH/dvk	Diëtist	Inhoud / Opmerkingen
1. Algemeen <u>Antropometrische gegevens</u> BMI, Tailleomvang (overgewicht, ondergewicht, glucosewaarden)	X	X	Relatie antropometrische gegevens – Diabetes Relatie dieetadvies diëtist
2. Verwijzing van HA naar POH	X		Zie verwijzingsprotocol voedingsadvies ELZHA
3. Consult POH; educatie: <u>a. Diabetes Mellitus algemeen</u> <u>b. Voeding algemeen</u>	X X		Uitleg DM, ziekte, symptomen, streefwaarden, hypoglykemie/hyperglykemie Richtlijnen Goede Voeding, POH geeft folder mee. Te bestellen via Voedingscentrum, klik hier . Of te downloaden via site ELZHA. Zie ook thuisarts.nl voor Voedingsadvies, klik hier . De grote lijnen: - Matig met vet met name verzadigd vet i.v.m. VRM; - Inname zout beperken; - Vermijd industrieel geproduceerde voedingsmiddelen; - Eet ten minste 2x per week vette vis; - Matig met 'rood' vlees; - Eet dagelijks minimaal 200 gram groente en maximaal 2 stuks fruit; - Gebruik zoveel mogelijk volkoren graanproducten; - Drink water/koffie/thee zonder suiker in plaats van frisdrank; Voorkomen van sterke schommelingen in bloedglucosewaarden door: - Geen maaltijden overslaan, verdeel maaltijden goed over de dag, minimaal drie hoofdmaaltijden - Gebruik suiker (koolhydraat) met mate, eventueel inpassen in dieetadvies - Bij voorkeur voldoende voedingsvezels i.v.m. minder snel stijgen van bloedglucosewaarden - Met mate koolhydraatrijke dranken zoals frisdrank, limonade (ongezoet) vruchtensap

¹ De diagnose diabetes mellitus mag worden gesteld bij:

- 2 nuchtere plasmaglucozewaarden $\geq 7,0$ mmol/l op 2 verschillende dagen;
- nuchtere plasmaglucozewaarde $\geq 7,0$ mmol/l of willekeurige plasmaglucozewaarde $\geq 11,1$ mmol/l in combinatie met klachten passend bij hyperglykemie.

- alcohol ² - voeding en late complicaties ² - gedragsverandering en gedragsbehoud ² - leefstijl ² - barrières (taal, cultuur, stress, depressie, eetstoornis) ²	X X X X X	X X X X X	
5c. Vervolgafpraak / evaluatie: - gedragsverandering en gedragsbehoud - behaalde doelen		X X	Regelmaat, implementatie adviezen Voortzetten advisering en begeleiding in module 2, 3 of 4 in volgend kalenderjaar
6. Bewegen algemeen	X	X	Uitleg invloed op diabetes 30 minuten of meer matige inspanning per dag
7. Roken Stoppen met roken en gewicht	X	X	Relatie roken en gezondheid. Al eerder SMR cursus gevolgd? Veranderde energiebalans
8. Bijzondere situaties Ramadan/vasten Sporten Onregelmatige werktijden Vakantie	 X X X X		Medicatie aanpassing door huisarts Zo nodig diëtist inschakelen
9. Medicatie Aanpassing medicatie en eventuele aanpassingen van de voeding hierbij	X	X	Medicatie aanpassing door huisarts
10. Zelfcontrole en -regulatie	X		

Participatie patiënt: de patiënt wordt bij elk onderwerp uiteraard intensief betrokken. Zelfmanagement wordt gestimuleerd o.a. door het opstellen van een individueel zorgplan. Hierin staan de proceskenmerken (wie doet wat en wanneer) en de concrete resultaten/afspraken.

Dit protocol is tot stand gekomen in de werkgroep dieetadvisering van ELZHA, bestaande uit kaderhuisarts DM2, praktijkondersteuners, diabetesverpleegkundigen en diëtisten.

² hoewel diëtist deze onderwerpen behandelt in het consult, behandelt poh/dvk dit onderwerp ook teneinde elkaars informatie en het belang van deze informatie te benadrukken
Versie augustus 2015