

Herziening zorgpad voedingsadvies T2DM

De NDF Voedingsrichtlijn Diabetes is in februari 2015 herzien. De nieuwe richtlijn legt minder nadruk op de afzonderlijke nutriënten, veel meer op het totale voedingspatroon. Volgens de richtlijn zijn verschillende voedingspatronen geschikt bij de preventie en behandeling van diabetes. De nadruk ligt op de kwaliteit van de voeding, waarbij die persoonlijk wordt aangepast, rekening houdend met persoonlijke wensen, culturele voorkeuren en juiste hoeveelheid energie. Bij mensen met diabetes type 2, waarvan 80% overgewicht heeft, ligt de nadruk voornamelijk op het bereiken of behouden van een gezond gewicht, voldoende lichaamsbeweging en het reduceren van het risico op cardiovasculaire complicaties.

Het zorgpad voedingsadvies T2DM dat de werkgroep dieetadvisering van ELZHA heeft opgesteld, is op basis van de herziene voedingsrichtlijn aangepast. Het verwijsprotocol is inhoudelijk niet gewijzigd, wel is benadrukt dat een nieuwe type 2 diabetespatiënt en een patiënt die van orale medicatie overgaat op insuline, altijd verwezen dient te worden naar een diëtist. In het protocol voor module 1 patiënten (nieuwe diabetespatiënt), zijn de algemene voedingsrichtlijnen toegevoegd:

- 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;

Tevens is in alle protocollen de norm voor bewegen toegevoegd: 30 minuten of meer matige inspanning per dag.