

Bloedsuiker beheersen door koolhydraten te tellen

In deze informatiebrief hebben we het over hoe koolhydraten tellen, ofwel tellen hoeveel gram koolhydraten er in een maaltijd zitten, kan helpen om de bloedsuiker onder controle te houden.



Een gebalanceerd dieet met gezonde voeding (fruit, groenten, volkorengranen en magere eiwitten) is voor iedereen belangrijk, maar voeding kan een andere invloed hebben op mensen met diabetes type 1 (T1D).

Wanneer u eet, worden koolhydraten afgebroken tot glucose waardoor uw lichaam energie krijgt en uw bloedsuikerwaarden omhoog gaan.

- Mensen met T1D moeten insuline nemen om de toename van de bloedsuiker door de koolhydraten in hun bloed tegen te gaan.
- Om uw dosis insuline af te kunnen stemmen op de hoeveelheid koolhydraten die u eet, moet u precies weten hoeveel gram koolhydraten uw maaltijd bevat.
- U kunt uw arts vragen naar een 'koolhydraatratio' om bij elke maaltijd te gebruiken.

Een voorbeeld van een koolhydraatratio: als iemand een ratio heeft van 1 op 10, dan moet die persoon 1 eenheid insuline nemen voor elke 10 gram koolhydraten die hij of zij eet.

U kunt te weten komen hoeveel koolhydraten bepaalde voeding bevat door het voedingswaarde-etiket te lezen. Noteer ook zeker de grootte van de portie. Met een kleine voedselweegschaal of maatbeker kunt u de hoeveelheid voeding die u nodig hebt beter bepalen.

Sommige voeding heeft geen etiket, zoals vers fruit of verse groenten, maar er zijn apps en websites die u kunnen helpen de hoeveelheid koolhydraten te berekenen.

De hoeveelheid proteïne en vet die u eet kan ook een invloed hebben op de bloedsuikerwaarden omdat deze beïnvloeden hoe snel uw lichaam de koolhydraten opneemt. Door een continue glucosemonitor te dragen of uw bloedsuiker manueel te controleren kunt u beter begrijpen hoe verschillende voedingen een invloed hebben op uw bloedsuikerwaarden.

Praat met uw studiearts voor meer informatie over het tellen van koolhydraten.

Voor meer informatie over de FABULINUS-studie neemt u contact op met uw studiearts.

Bedankt voor uw blijvende steun aan de FABULINUS-studie!

Nutrition Facts*	
6 servings per container	
Serving size	1 cup (230g)
Amount per serving	
Calories	250
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 12g	14%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 8mg	3%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 210mg	16%
Iron 4mg	22%
Potassium 380mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

*Dit is een voorbeeld van een voedingswaarde-etiket. Het voedingswaarde-etiket in uw land kan er anders uitzien.