

NDF Voedingsrichtlijnen bij diabetes recent herzien

De Voedingsrichtlijnen bij diabetes van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) zijn herzien en recent verschenen. Ir. SC (Coosje) Dijkstra is hoofdonderzoeker van de multidisciplinaire werkgroep 'Actualisering en aanpassing van de NDF voedingsrichtlijnen' en auteur van de 'NDF Voedingsrichtlijn voor mensen met diabetes type 1 en 2 (editie 2010)'. De richtlijn is mogelijk gemaakt met een subsidie van het Diabetes Fonds. De vorige (eerste) editie van de voedingsrichtlijnen stamt uit 2006. De richtlijn is voornamelijk bedoeld voor mensen met diabetes type 1 en 2, diëtisten, voedingskundigen, artsen, diabetesverpleegkundigen en praktijkondersteuners. Prof.dr.ir. JC (Jaap) Seidell is voorzitter van de werkgroep, waarin behalve diëtisten onder andere een huisarts, kinderarts en voedingskundige van het Voedingcentrum deelnemen. In deze werkgroep zijn ook mensen met diabetes vertegenwoordigd.

Dijkstra: "De richtlijn is volgens een vaste opbouw geschreven. Per hoofdstuk worden uitgangsvragen beantwoord. Dit gebeurt volgens een systematische classificatiemethode waarbij de conclusies worden gegradueerd naar mate van bewijs (A t/m D). Een hoge mate van bewijskracht wordt gegradueerd als A, B respectievelijk C zijn minder sterk en D staat voor meningen en ervaringen van de werkgroepleden. De voedingsrichtlijn is aangepast aan de Richtlijnen goede voeding 2006 en nieuwe inzichten vanuit de literatuur en (geactualiseerde) internationale voedingsrichtlijnen voor diabetes. We hebben ook veel vragen uit de praktijk gekregen, hartelijk dank daarvoor!"

Nieuwe informatie

Er zijn nieuwe hoofdstukken toegevoegd over de preventie van diabetes type 2, de behandeling van overgewicht en obesitas, diabetes bij niet-westerse allochtonen, diabetes bij kinderen en diabetesmedicatie in relatie tot voeding. Het hoofdstuk over koolhydraten is uitgebreid. Hierin worden onder andere de Glykemische Index (GI), fructose en zoetstoffen besproken en worden koolhydraatarme/ eiwitrijke diëten onder de loep genomen. Dijkstra: "We hebben gekeken welke voordelen deze diëten kunnen hebben bij gewichtsreductie en bloedglucoseregulatie, maar ook welke nadelen en gevaren ze kunnen opleveren en in welke situaties deze diëten echt afgeraden moeten worden. De conclusie is dat deze diëten ingezet kunnen worden op korte termijn, maar dat ze niet geschikt zijn voor de lange termijn en noch voor mensen met een verminderde nierfunctie. Er moet bij deze diëten ruim aandacht zijn voor voldoende groenten, fruit, volkoren graanproducten en het gebruik van de juiste soort

vet. De focus moet, maar dat geldt voor de complete dieetadviesing, niet liggen op een afzonderlijk voedingsmiddel of een enkele voedingsstof. Het gaat om het aanleren van een gezond voedings- en beweegpatroon, waarbij het belangrijk is dat mensen met diabetes een advies op maat krijgen, bestaande uit een volwaardige voeding, afgestemd op de persoonlijke wensen en mogelijkheden." Naast de macronutriënten komen de micronutriënten aan bod. Zo worden suppletie c.q. deficiëntie van vitamine D en vitamine B12 (bij metformine gebruik), gebruik van kaneel en beperking van natrium besproken.

De praktijk

Via de website van de NDF zal de digitale versie dit najaar gratis te downloaden zijn. "Met alleen het schrijven en/of lezen van een nieuwe richtlijn ben je er natuurlijk nog niet," concludeert de hoofdonderzoeker. Een belangrijk punt is dat de voedingsadviezen van alle betrokken disciplines niet met elkaar in strijd zijn, maar elkaar ondersteunen en versterken. Deze richtlijn vormt daarvoor een prachtig uitgangspunt." Naast deze versie voor de professionals verschijnt er ook een nieuwe publieksvriendelijke versie.

Corien Maljaars

Internet

www.diabetesfederatie.nl/ndf/downloaden-documenten

Coosje Dijkstra

