



Proost chique zonder glycemie piek

Diabetes en de feestdagen

Infoavond Diabetesliga

Tongeren – 26 november 2024



Programma vanavond

- **Alcohol en het effect op diabetes**, door endocrinoloog
- **Het feestmaal en effect op diabetes**, door diëtist-educator
 1. Algemene tips
 2. Aanpassingen per locatie
 3. Menu aanpassingen
 4. Vergelijk en bespaar



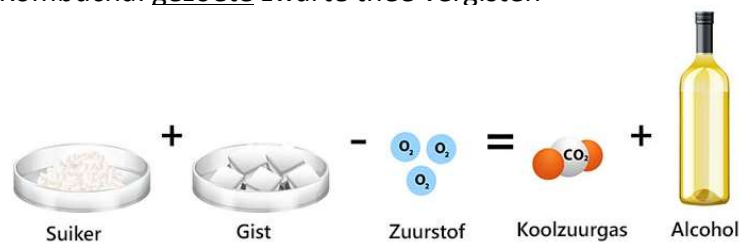
Alcohol en het effect op diabetes

Dr. Limmie Liu, endocrinoloog-diabetoloog
Diabetes en de feestdagen



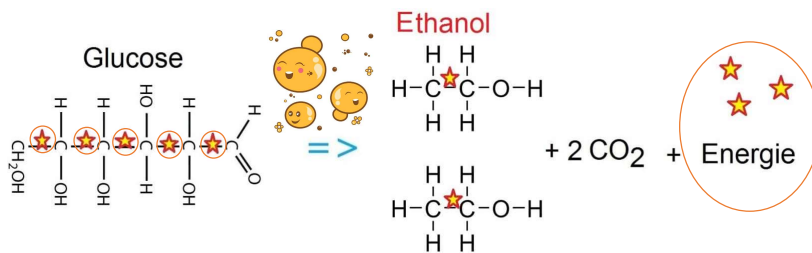
Alcohol ontstaat uit suiker (glucose) en vergisting

- Chemisch proces = gisting (stopt normaal automatisch bij 15%)
- Altijd **suiker** of **granen** als basis om te vergisten
 - Bier: gerst gisten
 - Wijn: druif gisten
 - Sterke dranken: verder gisten met hitte/afkoelen >15%
 - Nieuw: Kombucha: gezoete zwarte thee vergisten









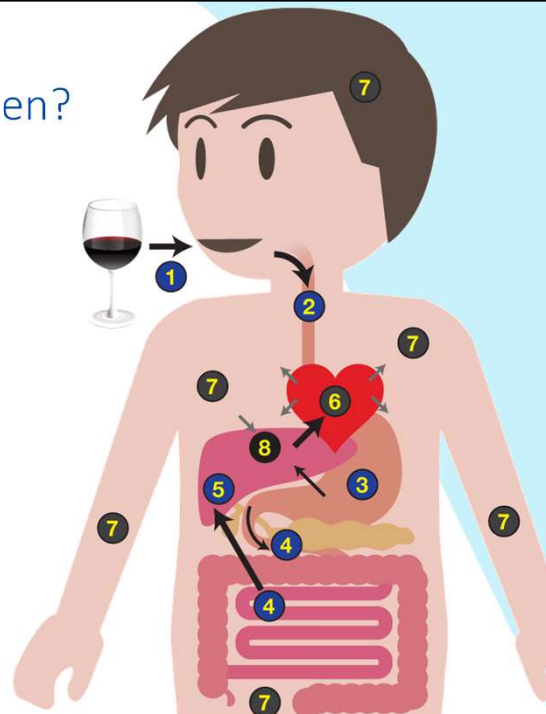
<https://vlaamsebrouwers.be/ingredienten-van-bier/gist-als-ingredient-van-bier/>

Scheikunde: energie uit glucose worden lege calorieën



Alcohol, hoe wordt dat opgenomen?

- Mondslimvlies 
- Slokdarm 
- Maag  20%
- Dunne darm  80%
- Lever 
- Overige organen 



Afbeelding van <https://www.getsobars.com/pages/food-drink-101>



Rekensom over lever en alcohol

- Lever kan +/- 7 gram alcohol in 1 uur verwerken
- 1 standaardglas alcohol = 10-12.5 gram alcohol*
- 1 standaardglas alcohol = na 1 ½ uur tot 1 uur + 3 kwartier verwerkt

* Afhankelijk van waar u drinkt kan het aantal gram alcohol per standaardglas verschillen



Alcohol effect bij diverse organen

- Lever: risico ontsteking, vervetting, verlittekening, kanker
- Alvleesklier: risico ontsteking, kanker
- Maag/darm: braken, zweer, chronische ontstekingen, kanker
- Bloedvat
 - vernauwen → hoge bloeddruk



Alcohol effect bij diverse organen (2)

- Brein
 - Verdovend/minder rem: gedrag anders, zelfoverschatting, emotioneler, vertraagd reactievermogen
 - Verslaving
 - Depressie
 - Slaapprobleem
 - Geheugenprobleem, dementie
- Hart
 - Sneller kloppen
- Nieren
 - Meer plassen → uitdrogen
 - Afname functie



Alcohol effect

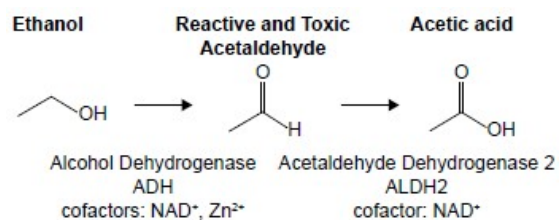
Gewichtstoename

- Lege kaloriën
- 1 gram alcohol = 7 kCal / 28 kJ

Vergelijking:

- 1 gram suiker = 4 kCal
- 1 gram eiwit = 4 kCal

Risico op ketoacidose



Jurmak., June 2016. [Nutrition and Metabolic Insights](#) 2015(Suppl. 1):57



Alcohol, wat doet dat met bloedsuiker/diabetes?

Alcohol verstoort de bloedsuikerspiegel.

Verklaring:

- Lever is het orgaan dat alcohol verwerkt.
- Andere leverfunctie: o.a. opslag van brandstoffen
- In een andere vorm opgeslagen in de lever
- Zodra het lichaam glucose nodig heeft, moet de lever deze opgeslagen vormen weer omzetten in glucose.
- Ook alcoholische drank bevat koolhydraten / suikers.



glycogenese



lipogenese



Alcohol, wat doet dat met bloedsuiker/diabetes?



Ken de maten en glazen van je alcoholconsumptie

- Iedere soort drank heeft een eigen standaardglas
- Indien juiste glas voor juiste drank, in principe overall evenveel alcohol



Let op met alcoholische dranken zonder standaardglas



Alcohol ↔ suiker

- Bier: lichte bier = minder KH (tenzij aangezoet)
- Wijn: droge wijn = minder KH/suiker
- Sterke drank, hoe hoger alcoholpercentage ~ 0 kCal
- Bubbels: extra brut *

Logisch nadenken over suiker:

- Gezoete dranken: mixdrankjes, cocktails, likeuren etc.
- Zoete witte wijn, moscato, versterkte wijnen (bv port, sherry)



Champagne, hoe te kiezen, waarom extra-brut?

Champagne	Gram suiker per liter	Smaak
Doux	>50 gram	Zeer zoet
Demi sec	33-50 gram	Zoet
Sec	17-32 gram	Droog-zoet
Extra sec	12-20 gram	Niet al te droog
Brut	<15 gram	Gangbaar droog
Extra brut	0-6 gram	Droogste smaak



Algemeen advies over alcohol: beperk het gebruik!

- **WHO, 2023:**
"We cannot talk about a so-called safe level of alcohol use. It doesn't matter how much you drink – the risk to the drinker's health starts from the first drop of any alcoholic beverage. The only thing that we can say for sure is that the more you drink, the more harmful it is – or, in other words, the less you drink, the safer it is"
- **Hoge gezondheidsraad, België:**
 In 2018: maximum van 10 standaarddranken per week (verspreid)
 In 3-2024: Er bestaat geen veilige ondergrens voor alcoholgebruik.
- **Gezondheidsraad Nederland, 2015:**
 Hooguit 1 standaardglas per dag ongeacht man/vrouw, niet elke dag.
- **Canada (strengste):** Advies geen alcohol.
 1-2 standaardglazen per week is klein gezondheidsrisico.
 3-6 standaardglazen per week is matig risicovol.



Het ene standaardglas is het andere niet

- België = 10 gr alcohol/standaardglas
- Nederland = 10 gr alc/standaardglas
- Frankrijk = 10 gr alc/standaardglas
- Italië = 10 gr alcohol/standaardglas
- Spanje = 10 gr alcohol/standaardglas
- UK = 8 gr alcohol/standaardglas
- Canada = 13.5 gr alc/standaardglas
- USA = 14 gr alcohol/standaardglas
- Hongarije = 17 gr alc/standaardglas



Big Mac



McDonald's Big Mac

Nutrition Facts

[Compare](#)

	Amount Per Serving	% Daily Value*
Serving Size	1 Burger	
Calories	540	
Calories From Fat	250	
	Amount Per Serving	% Daily Value*
Total Fat	28g	43%
Saturated Fat	10.0g	50%
Trans Fat	1.0g	
Cholesterol	80mg	27%
Sodium	950mg	40%
Total Carbohydrates	46g	15%
Dietary Fiber	3g	12%
Sugars	9g	
Protein	25g	50%
Vitamin A		10%
Vitamin C		2%
Calcium		15%
Iron		25%

*All percent daily value figures are based on a 2,000 calorie diet.

Nutritional information source: [McDonald's](#)

Piña colada in VS is nagenoeg een Big Mac

Piña colada (VS)

- 513 kCal
- 32.5 gram koolhydraten



Big Mac

- 540 kCal
- 45gram koolhydraten



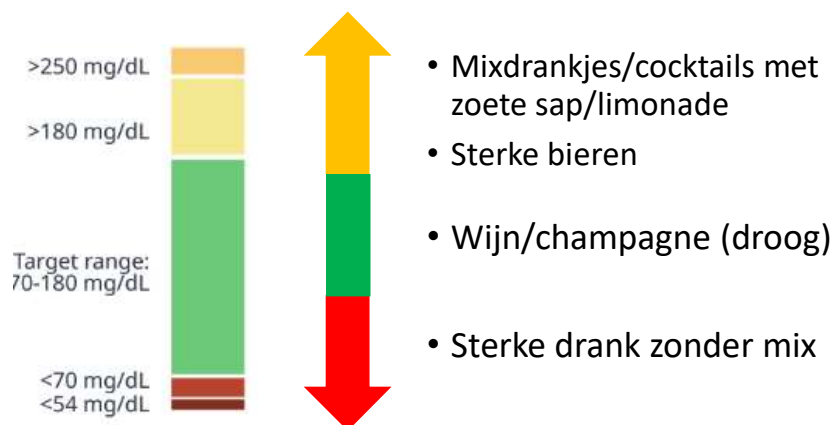
Hoeveelheid alcohol & koolhydraten verschilt per drank

SOORT ALCOHOLISCHE DRANK	portie	Kcal/portie	Alcohol ml/portie	g Kh/portie	RW/portie	
BIER:						
Belle Vue Kriek	250 ml	105	10	11.5	1	
Kriek	250 ml	130	12	8.0	3/4	
Abdijbier	330 ml	198	17	17.2	1 + 1/4	
Alcoholvrij bier	250 ml	45	1	8.4	3/4	
Bier gueuze	250 ml	115	10	9.4	3/4	
Blond bier	250 ml	162	17	9.2	3/4	
Tafelbier	250 ml	80	8	5.7	1/2	
Trappist	330 ml	228	24	14.2	1 + 1/4	
Wit bier	250 ml	112	10	9.3	3/4	
Hoegaarden wit bier	250 ml	112	10	9.0	3/4	
Jupiler	250 ml	112	10	7.8	3/4	
Lefe blond	330 ml	201	17	16.8	1 + 1/4	
Lefe bruin	330 ml	201	17	17.7	1 + 1/2	
Stella Artois	250 ml	112	10	8.4	3/4	
Trappist Westmalle dubbel	330 ml	195	18	15.8	1 + 1/4	
Trappist Westmalle tripel	330 ml	254	25	20.1	1 + 1/2	
Pils	250 ml	112	10	8.8	3/4	
Duvel	330 ml	204	22	12.5	1	
Bon Secours Bien Etre (suikervrij)	330 ml	100	18	0.6	-	
APERITIEF:						
Porto	75 ml		112	12	7.5	1/2
Sherry zoet	75 ml		104	12	5.2	1/2
Sherry droog	75 ml		87	12	1.0	0
Martini	80 ml		112	10	12.0	1
Breezer Bacardi	275 ml		140	14	13.8	1
Pisang (40%) met sinaasappelsap ongezoet	200 ml		243	10	37.2	3
Gedistilleerde dranken:						
Cognac	30 ml		68	10	0.3	0
Whisky	30 ml		71	10	0.0	0
WIJN:						
Champagne	100 ml		76	10	1.4	0
Schuimwijn	100 ml		71	9	1.5	0
Wijn wit zoet	125 ml		120	13	7.4	1/2
Wijn wit droog	125 ml		84	11	0.8	0
Wijn rood	125 ml		85	12	0.2	0
Wijn rosé	125 ml		89	11	3.1	1/4

1 RW = 1 ruilwaarde = 12,5 g Kh



Effect van alcoholische drank op bloedsuiker



Alcohol, wat moet/kunt u ermee? Kies bewust!

- Gezondste advies: geen alcohol drinken.
- Mocht u toch besluiten alcohol te drinken: drink met mate, hooguit 1-2 standaardglazen met feestdag, bewust genieten. Om dorst te lessen = non-alcoholische dranken.
- Gebruik deze tips & trics om zelf de verstandige/bewuste keuze te maken



Voorzorgsmaatregelen

- Drink niet op lege maag
- Neem op de avond eventueel een snack met niet alleen koolhydraten, maar ook iets met eiwit/vet (voor later effect)
- Kies bewust voor je drankje en bedenk te verwachten effect
- Houd rekening met lichaamsbeweging
- Stel uw naaste hier ook van op de hoogte

- Controleer regelmatig uw glycemie, zeker voor het slapengaan
- Neem eventueel koolhydraathoudende snack voor slapengaan (voor wie Unidiamicron of insuline gebruikt)



Voorzorgsmaatregelen

Orale medicatie

- Indien zoete drank gehad: rondje wandelen naar huis. Water drinken.

Insulinetherapie

- Wees voorzichtig met bijspuiten voor slapengaan
- Meet volgende ochtend opnieuw en corrigeer zo nodig met bijspuitschema

Diabetespatiënt met technologie

Voor wie sensor (of insulinepomp) draagt: doe alle nodige (wissel)handelingen enkele uren vóóravond, zekerheid dat het functioneert voor alarm etc.



25

Bronnen

- Van de Wiel A. **Diabetes mellitus and alcohol**. *Diabetes Metab Res Rev* 2004; 20: 263–267.
- Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Hoge Gezondheidsraad: Maatregelen om de schade van alcoholconsumptie te beperken: gezondheidsinformatie, verhoging van de leeftijd voor eerste alcoholconsumptie en minimumalcoholprijs. Maart 2024.
- <https://www.alcoholhulp.be/standaardglazen>
- <https://www.drinkwijzer.nl/alcohol/>
- <https://www.alcoholinfo.nl/>



Het feestmaal en effect op diabetes

Hanne Roelen, diëtist-educator
Diabetes en de feestdagen



Voeding tijdens de feestdagen

Diabetesdieet

- Koolhydraten afgestemd op behandeling
- Gezonde voeding volgens de voedingsdriehoek
- Voldoende groenten & vezels
- Beperkt in snelle suikers & ongezonde vetten
- Beperkt in alcohol



Voeding tijdens de feestdagen

Feestmenu

- Restgroep = Rode bol
- Dessert hoog in snelle suikers
- Hoog in ongezonde vetten
- Koolhydraatportie hoger dan normaal
- Weinig groenten
- Weinig vezels
- Alcohol



Voeding tijdens de feestdagen

Algemene tips

- Feest op de feestdagen
- Vermijd restjes op dagen tussendoor
- Geniet zonder overdrijven
- Beperk porties van koolhydraatrijke of suikerrijke voedingsmiddelen
- Drink voldoende water
- Beweeg extra waar het kan



Voeding tijdens de feestdagen

Feest op restaurant

- Vraag vooraf het menu op
Indien koolhydraat tellen noodzakelijk is, vraag ook de porties na
- Voorgerecht en soep: vermijd koolhydraten
- Indien insuline: gebruik deze voor het hoofdgerecht
- Kies eerder voor een losse zetmeelcomponent



Voeding tijdens de feestdagen

Feest op restaurant

- Laat saus apart serveren
- Zoet dessert vervangen door kaasschoteltje
- Bespreek vooraf met de endocrinoloog of je een 2^e injectie snelwerkende insuline mag gebruiken voor het dessert
- Let op met zoete versnaperingen bij de koffie



Voeding tijdens de feestdagen

Feest bij vrienden en familie

- Vraag vooraf het menu op
- Stel voor zelf een lekker gezond gerecht klaar te maken ter ondersteuning van de gastheer/vrouw.
- Schep je eigen porties uit
Indien koolhydraat tellen noodzakelijk is weeg je portie af



Voeding tijdens de feestdagen

Feest bij vrienden en familie

- Indien insuline: gebruik deze voor de eerste maaltijd met koolhydraten
- Beperk de zetmeelcomponent tot je normale portie
Neem extra groenten
Beperk saus
- Zoet dessert klaarmaken met suikervervangers



Voeding tijdens de feestdagen

Feest thuis

- Heel wat feestgerechten kan je gezonder klaarmaken, dit overlopen we later
- Voorzie een koolhydraatarm hapje, voorgerecht, soep
- Indien koolhydraat tellen noodzakelijk is weeg je portie af
- Indien insuline: gebruik deze voor het hoofdgerecht



Voeding tijdens de feestdagen

Feest thuis

- Beperk de zetmeelcomponent tot je normale portie
Neem extra groenten
Beperk saus
- Zoet dessert klaarmaken met suikervervangers of vervangen door kaasschotelkje



Voeding tijdens de feestdagen

Tips en tricks om gerechten gezonder te maken

- Vervang room door een light (soja)variant
- Vervang melkerijboter door een margarine of olie
- Vervang suiker door suikervervangers
- Vervang witte graanproducten door volkoren varianten



Voeding tijdens de feestdagen

Tips en tricks om gerechten gezonder te maken

- Verminder de hoeveelheid zout, vet, room, suiker waar mogelijk
- Verminder de portie vlees
- Voeg extra groenten toe
- Kies magere vleessoorten



Voeding tijdens de feestdagen

Voorgerecht: torentje van omelet, krabsalade, appel en gerookte zalm

- 3 klontjes boter
- 4 eieren
- 1 scheutje melk
- 2 el mayonaise
- 1 el ketchup
- whisky
- tabasco
- 200 g krabvlees
- 0,5 limoen
- 0,5 krulandijvie
- 0,25 wit brood
- 2 tl yoghurt
- 1 appel
- 8 plakjes gerookte zalm
- 1 scheutje appelazijn
- 1 scheutje olijfolie



39

Voeding tijdens de feestdagen

Voorgerecht: torentje van omelet, krabsalade, appel en gerookte zalm

- Kan je hier een koolhydraatarmer alternatief van maken?
- Wie zou het brood weglaten?
- Wie zou de appel weglaten?
- Wie zou de vetstof vervangen?
- Wie zou de mayonaise vervangen?



Voeding tijdens de feestdagen

Voorgerecht: torentje van omelet, krabsalade, appel en gerookte zalm

- 3 klontjes boter → margarine
- 4 eieren
- 1 scheutje melk → magere variant
- 2 el mayonaisse → light variant
- 1 el ketchup
- whisky → weglaten
- tabasco
- 200 g krabvlees
- 0,5 limoen
- 0,5 krulandijvie
- 0,25 wit brood → weglaten
- 2 tl yoghurt → magere variant
- 1 appel
- 8 plakjes gerookte zalm
- 1 scheutje appelazijn
- 1 scheutje olijfolie



41

Voeding tijdens de feestdagen

Hoofdgerecht: Kerstvidé van kalkoen, wintergroenten & kroketten

- 2kg kipkarkassen
- 2 ajuinen
- 800g wortel
- 4 stengels selder
- 3 teentjes look
- 1 kalkoenbout
- 200 g zilveruitjes
- 100g boter
- 2 tl truffelpasta
- 1 ei
- 50 g paneermeel
- 200 g boschampionns
- 400 g flower sprouts
- 400 g gerookt spek
- 1 bosje rapen
- 400 g kalfsgehakt
- 1 vel bladerdeeg
- 1 eierdooier
- 1 scheut melk
- 80 g bloem
- 1 scheut room
- 1kg kroketten



42

Voeding tijdens de feestdagen

Hoofdgerecht: Kerstvidé van kalkoen, wintergroenten & kroketten

- Kan je dit gerecht geschikter maken voor een diabetesdieet?
- Wie zou met magere kippenbouillon werken?
- Wie zou de portie groenten verhogen?
- Wie zou met magere kalkoen werken?
- Wie zou de gehaktballetjes mager klaarmaken?
- Wie zou het bladerdeeg koekje vermijden?
- Wie zou de kroketten vervangen?



Voeding tijdens de feestdagen

Hoofdgerecht: Kerstvidé van kalkoen, wintergroenten & kroketten

- 2kg kipkarkassen → magere bouillon
- 2 ajuinen
- 800g wortel
- 4 stengels setder
- 3 teentjes look
- tijm
- rozemarijn
- 1 kalkoenbout → zonder vel



Voeding tijdens de feestdagen

Hoofdgerecht: Kerst vidé van kalkoen, geroosterde groenten & kroketten

- 200 g zilveruitjes
- 100g boter → margarine
- 400 g kalfsgehakt → mager rundsgehakt
- 2 tl truffelpasta
- 1 ei → weglaten
- 50 g paneermeel → weglaten
- 200 g boschampionns
- 400 g flower sprouts → portie verhogen



45

Voeding tijdens de feestdagen

Hoofdgerecht: Kerstvidé van kalkoen, wintergroenten & kroketten

- 400 g gerookt spek → magere variant / weglaten
- 1 bosje rapen
- 1 vel bladerdeeg → weglaten
- 1 eierdooier → weglaten
- 1 scheutje melk → magere variant
- 80 g bloem
- 1 scheutje room → magere variant
- 1kg kroketten → plantaardige olie of hete lucht friteuse (oven) of gekookte aardappelen of verse puree



46

Voeding tijdens de feestdagen

Nagerecht: panna cotta met rood fruit

- 4 blaadjes gelatine
- 500 ml slagroom
- 2 tl vanille-extract
- 50g + 2 el fijne kristalsuiker
- 200 gram rood fruit (diepvries)
- 4 el water
- 100 gram rood fruit



47

Voeding tijdens de feestdagen

Nagerecht: panna Cotta met rood fruit

- Kan je panna cotta gezonder maken?
- Wie zou de room vervangen
- Wie zou de suiker vervangen



Voeding tijdens de feestdagen

Nagerecht: panna cotta met rood fruit

- 4 blaadjes gelatine
- 500 ml slagroom → plantaardige magere variant
- 2 tl vanille-extract
- 50g + 2 el fijne kristalsuiker → zoetmiddel (geschikt voor warme bereidingen)
- 200 gram rood fruit (diepvries)
- 4 el water
- 100 gram rood fruit



49

Voeding tijdens de feestdagen

Samenvatting

- Magere melkbronnen en/of (plantaardige) magere (slag)room
- Mager bereidingsvet
- Magere sauzen
- Mager bereiden (oven in plaats van friteuse)
- Zoetmiddel
- Weglaten wit brood, bladerdeeg, paneermeel, ei, ...
- Verhogen portie groenten



50

Voeding tijdens de feestdagen

Champagne



Glühwein



51

Voeding tijdens de feestdagen

50kcal / glas
1g suiker



177kcal / glas
22g suiker



52

Voeding tijdens de feestdagen

Bladerdeeg hapjes (20g/stuk)



Olijven (20g/portie)



53

Voeding tijdens de feestdagen

60kcal / stuk (20g)
5g koolhydraten



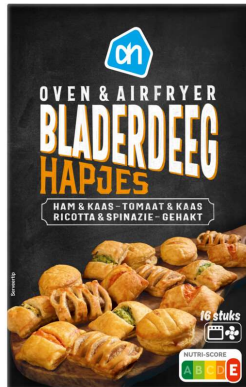
50kcal / portie (20g)
0,2g koolhydraten



54

Voeding tijdens de feestdagen

Bladerdeeg hapjes (20g/stuk)



Aardappel krokettjes (23g/stuk)



55

Voeding tijdens de feestdagen

60kcal / stuk
5g koolhydraten



35kcal / stuk
5,3g koolhydraten



56

Voeding tijdens de feestdagen

Praline (1 stuk)



Dessert
(1 portie van 150g)



57

Voeding tijdens de feestdagen

60,5kcal / stuk

5,2g koolhydraten

4,6g suiker



122kcal / portie

11g koolhydraten

6g suiker



58

Zijn er nog vragen?



Fijne kerst en de beste wensen voor 2025!
Vanuit het ganse diabetesteam van az Vesalius!

