

Zuivel en gezonde voeding bij diabetes



In Nederland hebben meer dan een miljoen mensen diabetes en dat aantal neemt toe. Gezonde voeding helpt om het risico op diabetes type 2 te verlagen. Zuivel is een belangrijk onderdeel van gezonde voeding en speelt bovendien een prominente rol in zowel de preventie als de behandeling van diabetes type 2.

Volksziekte nummer 1: diabetes type 2

Het aantal mensen met diabetes, met name diabetes type 2, neemt ernstig toe. In 2018 waren er naar schatting in Nederland bijna 1,2 miljoen mensen met de diagnose diabetes. Hiervan heeft ruim 90% type 2 diabetes.¹ Op basis van uitsluitend demografische ontwikkelingen zal het absoluut aantal gevallen van diabetes mellitus

(jaarprevalentie) in de periode 2015-2040 naar verwachting met 34% stijgen.² De oorzaak van de toename van diabetes ligt met name in de toename van overgewicht, een ongezond voedingspatroon, vergrijzing en een inactieve leefstijl.

Zuivel bij preventie van diabetes type 2

Zuivel kan volgens de Richtlijnen goede voeding (zie kader pagina 2) een rol spelen bij de preventie van diabetes type 2. 'Het is aannemelijk dat de consumptie van yoghurt samenhangt met een lager risico op diabetes type 2.'³ Dit concludeert de Gezondheidsraad op basis van wetenschappelijk onderzoek.

Voeding bij diabetes type 2

Mensen met diabetes type 2 zijn het meest geholpen met een dieetadvies op maat. Zo'n dieet kan helpen om het bloedglucosegehalte onder controle te houden, de medicatie uit te stellen of te verminderen en lange termijn complicaties uit te stellen. Meerdere voedingspatronen kunnen hiervoor als uitgangspunt dienen: van het koolhydraat- of vetbeperkte tot het mediterrane of vegetarische voedingspatroon.¹⁰ Voor mensen met diabetes type 2 en



overgewicht vormen een mediterrane voedingspatroon of een matige koolhydraatbeperking voorbeelden van geschikte voedingspatronen. Bij de behandeling van diabetes is het belangrijk om een individueel voedingsadvies af te stemmen dat goed past bij de persoonlijke voorkeuren. Daarnaast geldt dat intensieve leefstijlprogramma's - gericht op gewichtsverlies, lichaamsbeweging, gedragsverandering en metabole veranderingen - de beste resultaten geven.

Volle en magere zuivel

De NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2020 luidt dat mensen met diabetes de consumptie van verzadigd vet moeten beperken, maar geeft daarbij aan dat er geen eenduidig verband is tussen het gebruik van zuivel en hart- en vaatziekten. De nuancering geldt expliciet voor zuivel. Het NDF-advies aan zorgprofessionals luidt: 'Adviseer mensen

RICHTLIJNEN GOEDE VOEDING

Om het risico op ziekten zoals diabetes type 2 - maar ook kanker en hart- en vaatziekten - te voorkomen, wordt gezonde mensen in Nederland geadviseerd om voldoende groente, fruit, noten, peulvruchten, volkoren producten, olijfolie en zuivel te consumeren. Daarnaast moet de inname van bewerkte koolhydraten, gezoete dranken en bewerkt rood vlees worden beperkt. Dit advies is gebaseerd op de Richtlijnen goede voeding 2015 van de Gezondheidsraad. Deze richtlijnen zijn opgesteld om de relatie tussen voeding en de top 10 aan chronische ziekten, waaronder ook diabetes type 2, in Nederland vast te stellen. Ze vormen de basis voor het voedingsadvies in Nederland en voor de Schijf van Vijf.

VOEDINGSRICHTLIJN DIABETES

Voor mensen met een hoog risico op diabetes type 2 en mensen met diabetes type 1, type 2 of zwangerschapsdiabetes heeft de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF) de Voedingsrichtlijn diabetes 2020 opgesteld.⁴ Daarin wijst de NDF op wetenschappelijke studies die laten zien dat gefermenteerde zuivelproducten zoals yoghurt en kaas worden geassocieerd met een lager risico op diabetes type 2. Zij zien ook geen bewijs dat magere en halfvolle zuivelproducten bij mensen met diabetes een ander effect hebben dan volle zuivelproducten.⁵⁻⁹

om de inname van producten die verzadigde vetzuren bevatten te beperken en te vervangen door producten met enkelvoudig of meervoudig onverzadigde vetzuren.' In de Voedingsrichtlijn wordt dus een uitzondering gemaakt voor (volle) zuivelproducten, waaronder melk en yoghurt.

Literatuur

1. Website Volksgezondheidszorg.info, Jaarprevalentie diabetes mellitus 2018 <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/diabetes-mellitus/cijfers-context/huidige-situatie#node-prevalentie-diabetes-huisartsenpraktijk-naar-leeftijd-en-geslacht>
2. Website Volksgezondheidszorg.info, Toekomstige trend diabetes <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/diabetes-mellitus/cijfers-context/trends#node-toekomstige-trend-diabetes-door-demografische-ontwikkelingen>
3. Gezondheidsraad (2015) Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatie nr 2015/24
4. Nederlandse Diabetes Federatie (2015) NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2020, Amersfoort, <https://diabetesfederatie.nl/ndf-tool-kit-persoonsgerichte-diabeteszorg/persoonsgerichte-voedingszorg>
5. Tong X et al (2011) Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies. Eur J Clin Nutr. 65(9): p. 1027-31.
6. Gao D et al (2013) Dairy products consumption and risk of type 2 diabetes: systematic review and dose-response meta-analysis. PLoS One. 8(9): p. e73965.
7. Aune D et al (2013) Dairy products and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. Am J Clin Nutr. 98(4): p. 1066-83.
8. Kratz M et al (2013) The relationship between high-fat dairy consumption and obesity, cardiovascular, and metabolic disease. Eur J Nutr. 52(1): p. 1-24.
9. Mozaffarian D (2014) Saturated fatty acids and type 2 diabetes: more evidence to re-invent dietary guidelines. Lancet Diabetes Endocrinol. 2(10): p. 770-2.
10. Nederlandse Diabetes Federatie (2020) NDF Voedingsrichtlijn diabetes 2020, Amersfoort.

