

PratenPlaten over diabetes

**Visuele, eenvoudige
voorlichting
aan migranten
en laaggeletterden
met diabetes**



Inhoudsopgave

Introductie

Over PratenPlaten voor mensen met diabetes
Over PratenPlaten voor zorgverleners

1. Wat is diabetes (= suikerziekte)?

- 1.1 Diabetes & wie helpen u?
- 1.2 Wanneer loopt u risico op het krijgen van diabetes?
- 1.3 Wat gebeurt er in uw lichaam als u eet?
- 1.4 Glucose & insuline
- 1.5 Bloedglucose (= bloedsuiker = suiker)
- 1.6 Klachten van uw diabetes: hypo, hyper en lange termijn complicaties

2. Medicijnen

- 2.1 Tabletten, insuline & controle
- 2.2 Bewaren insuline
- 2.3 Alternatieve geneesmiddelen en kruiden

3. Gezond leven

- 3.1 Bewegen
- 3.2 Roken en alcohol
- 3.3 Voetverzorging
- 3.4 Familie en vrienden
- 3.5 Stress en depressie
- 3.6 Ramadan
- 3.7 Vakantie
- 3.8 Ziekte
- 3.9 Zwangerschap

4. Meer weten over eten

- 4.1 Voedingstoffen: koolhydraten, vetten, eiwitten
- 4.2 Regelmatig eetpatroon
- 4.3 Portiegrootte
- 4.4 Cholesterol
- 4.5 Zout & hoge bloeddruk
- 4.6 Zoetstoffen
- 4.7 De diëtist

5. Maaltijden in beeld

- 5.1 A Turks ontbijt
- 5.1 B Turkse warme maaltijd
- 5.1 C Turkse tussendoortjes

- 5.2 A Marokkaans ontbijt
- 5.2 B Marokkaanse warme maaltijd
- 5.2 C Marokkaanse tussendoortjes

- 5.3 A Hindoestaans/Surinaams ontbijt
- 5.3 B Hindoestaans/Surinaamse warme maaltijd
- 5.3 C Hindoestaans/Surinaamse tussendoortjes

- 5.4 A Nederlands ontbijt
- 5.4 B Nederlandse warme maaltijd
- 5.4 C Nederlandse tussendoortjes

Introductie - Over PratenPlaten voor mensen met diabetes

Diabetes (=suikerziekte) is een lastige ziekte.
U moet op veel dingen letten.

Als u veel over uw ziekte leert,
kunt u beter voor uzelf zorgen.
U heeft dan minder last van uw diabetes.

Door deze map PratenPlaten
komt u meer te weten over uw diabetes.
U kunt de zorgverlener altijd vragen stellen
als u iets niet begrijpt
of moeilijk vindt.

De zorgverlener is er om u te helpen!



PratenPlaten
over diabetes

Introductie - Over PratenPlaten voor zorgverleners

Voor migranten en laaggeletterden is het vaak moeilijk om passende diabeteszorg te krijgen. Dit komt onder meer doordat de huidige zorg en de hieraan ondersteunende materialen onvoldoende rekening houden met de (culturele) achtergrond en de mate van geletterdheid van deze groepen mensen. Ook de (on)mogelijkheden tot eigen regie en tot participatie in het zorgproces dragen er aan bij dat deze doelgroepen vaak tussen wal en schip vallen. De Nederlandse Diabetes Federatie wil zorg en ondersteuning op maat realiseren voor alle mensen met (een hoog risico op) diabetes én hun behandelaars.

PratenPlaten biedt behandelaars in de 1e en 2e lijn handvatten om in de spreekkamer te gebruiken voor de behandeling van en advisering aan patiënten van niet westerse-afkomst en laaggeletterden met diabetes. Immers, zorg op maat begint met een goed gesprek!

De map bevat veel visueel materiaal, ook zijn de bij de afbeeldingen behorende teksten geschreven in eenvoudig Nederlands. En er is aanvullende informatie opgenomen voor behandelaars. Het Diabetes Fonds financiert het project.

Op www.diversiteitindiabetes.nl is alle informatie uit de map te vinden.

Gebruikers & werkwijze

De map is te gebruiken door (huis)artsen, diabetesverpleegkundigen, praktijkondersteuners, doktersassistenten, diëtisten en overige behandelaars die met migranten en laaggeletterden te maken hebben in de spreekkamer. Er is specifieke aandacht voor de Hindoestaanse, Marokkaanse en Turkse keukens omdat diabetes vaker voorkomt bij deze nationaliteiten.

De zorgverlener kiest samen met de patiënt welke onderwerpen worden besproken en gebruikt de platen als ondersteuning in de dialoog. Op de voorkant van de pagina zijn de afbeeldingen te zien met daarbij een uitleg in eenvoudig Nederlands en vragen die aan de patiënt gesteld kunnen worden. Eventueel kan de pagina dubbelgevouwen worden zodat alle aandacht naar de afbeelding gaat. Op de achterkant van de pagina staan aandachtspunten voor de behandelaar over

het betreffende onderwerp. De behandelaar kan kiezen of hij de pagina alleen in de spreekkamer bespreekt of ook meegeeft aan de patiënt. De pagina's zijn eenvoudig te printen.

Oorsprong PratenPlaten

De map 'Praten-platen over diabetes' is in 2008 in geprinte oplage verspreid door het toenmalige NIGZ en de NDF. Anno 2017 is de map op weinig plaatsen terug te vinden. Dit terwijl de behoefte van zorgverleners aan eenvoudige en visuele informatie voor de groeiende groep niet-westerse en laaggeletterde patiënten toeneemt. Behandelaars doen hun uiterste beste om hun laaggeletterde patiënten zo goed mogelijk te begeleiden maar missen praktische tools om het contact en de zorg in de spreekkamer vorm te geven. Met financiering van het Diabetes Fonds is samen met deskundigen uit het (diabetes)veld de map geactualiseerd en online beschikbaar gesteld.

Via de website www.diversiteitindiabetes.nl is alle informatie vrij toegankelijk.

Diabetes & diversiteit bij de NDF

Vanuit haar ambitie om de best mogelijke kwaliteit van zorg en leven voor mensen met (pre-)diabetes te realiseren, heeft de NDF het thema Diabetes en diversiteit benoemd als een programmalijn in haar meerjarenbeleidsplan. De activiteiten richten zich op mensen met diabetes & een niet-westerse afkomst o.a. omdat:

- de prevalentie van diabetes bij deze groep hoger is dan bij autochtonen;
- de totale groep in aantal zal toenemen met het oog op de migrantenstroom;
- de huidige zorg en het hieraan gerelateerde ondersteuningsaanbod onvoldoende rekening houdt met de (culturele) achtergrond en de mate van geletterdheid van migranten.

Een van de activiteiten die de federatie in dit kader uitvoert, is de digitale heruitgave van de map PratenPlaten over diabetes.

Met dank aan

FitFood Diëtistenpraktijk uit Amsterdam, Diëtistenpraktijk DeVa uit Rotterdam/Den Haag, Yvonne Woudenberg (POH) en Karin van Hamersveld (POH).

Ontbijt en lunch

Op de plaatjes ziet u eten en drinken dat vaak in de ochtend wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Hoe laat ontbijt u elke ochtend?
- Wat eet u?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Ontbijt u elke ochtend?



Ontbijt en lunch

Tijden

Door veel mensen die geen vaste dagindeling hebben (eerste generatie) wordt er tussen 10 en 12 uur ontbeten.

Producten

Brood: er wordt zowel Turks witbrood (pide, somun) als Nederlands (bruin)brood gegeten. Ook wordt er thuis brood gebakken. Adviseer volkoren brood.

Boter: brood wordt niet altijd besmeerd. Er wordt gebruik gemaakt van zowel echte (room)boter als margarine.

Beleg:

- Kaas: Turkse (schapen)kaas of feta. Maar ook Nederlandse (Goudse) kaas wordt veel gebruikt
- Zoet: honing, jam, druivenstroop met tahin (pekmez met tahin), helva
- Vleeswaren: worst (sucuk of salami) of gehakt
- Ei: gekookt of gebakken
- Rauwkost: tomaten, komkommer, paprika en olijven

Drank: Turkse thee (met suiker), soms koffie, vruchtensap.

Het tijdstip van en het aantal maaltijden staat niet vast en vaak ontbreekt regelmaat. Kijk samen met de patiënt naar mogelijkheden om regelmaat in te bouwen. Dit is natuurlijk mede afhankelijk van de medicatie.

Hoeveelheid brood: brood is vaak niet gesneden en wordt in stukjes afgebroken en gegeten. Let op de hoeveelheid en het soort brood. Er zijn ook Turkse bakkers die gesneden bruinbrood verkopen.

Boter/margarine: besmeren van het brood verdient bij sommigen aandacht in verband met de vitamines A, D, E, osteoporose en de onverzadigde vetten.

Onder ouderen wordt veel echte (room)boter gebruikt. Velen komen van het platteland en zijn dus van huis uit aan de smaak van echte boter gewend.

Drank: Turkse thee is wat sterker en wordt vaak met veel suiker gedronken. Dit wordt vaak als eerste aangepast, wanneer de patiënt hoort dat hij/zij diabetes heeft.

Ook wordt soms overgestapt op (natuurlijke) honing uit Turkije. Dit maakt echter geen verschil.

Warme maaltijd

Op de foto's ziet u eten en drinken dat vaak in de middag of de avond wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoe laat eet u uw warme maaltijd?
- Eet u één of twee keer per dag warm?
- Wat eet u?
- Welke kruiden gebruikt u?
- Eet u brood bij de warme maaltijd?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Wat drinkt u en hoeveel?



Warme maaltijd

De Turkse maaltijden zijn rijk aan koolhydraten. Er worden altijd wel aardappelen, rijst, bulgur of peulvruchten gebruikt. Aardappelen en peulvruchten worden als groenten gezien.

De peulvruchten/aardappels worden veelal gecombineerd met rijst.

Middagmaaltijden zijn vaak warme maaltijden.

Er wordt vaak brood bij de maaltijd geserveerd.

Maaltijden van de avond ervoor kunnen worden opgewarmd.

Maar ook wordt er voor de middag gekookt.

Onmisbaar bij de warme maaltijd zijn

- Koolhydraten (zie hierboven)
- Brood (verschilt per persoon, mannen eten vaker wel brood)
- Groente / salade / tafelzuur (alleen tijdens de winter)
- Yoghurt / ayran / cacik (meer in de zomer)
- Watermeloen (tijdens de zomerperiode)
- Overig fruit: let hierbij op soort en aantal

Producten

Dat kan pilav zijn (rijst gebakken in olie of boter, die na toevoeging van water wordt drooggekookt). Of bulgur (gebroken tarwe, die vaak als pilav wordt klaargemaakt), alsook vleesgerechten (vlees, kip, gehakt) met groenten.

In de zomer serveert men veel cacik (yoghurt met knoflook en komkommer en zout).

Als er een broodmaaltijd wordt gegeten, serveert men (schapen)kaas, Goudse kaas, rauwkost (tomaat, komkommer), olijven, roerei en fruit.

Bij de lunch wordt vaak vruchtensap gedronken.

Tijdens de zomermaanden wordt er veel Ayran gedronken. Ayran is yoghurt aangelengd met water, waar zout aan toegevoegd is.

Fruit wordt aan het eind van de maaltijd gegeten, maar ook als tussendoortje. Een veel gebruikt bijgerecht is turçu (tafelzuur met gezouten groente in azijn).

Wanneer soep vooraf wordt gegeten, is het een extra koolhydratenbron, bijvoorbeeld linzensoep of gebonden soepen, of mantisoep (kleine deeg stukjes gevuld met vlees) met kikkererwtjes en rijst. Ook vermicelli wordt vaak in de soep gebruikt.

Wees alert op de verdeling van koolhydraten bij twee warme maaltijden per dag.

Tussendoortjes

**Op de foto's ziet u de meest gegeten tussendoortjes.
Fruit, koekjes, zowel zelfgemaakt als kant-en-klaar,**

Cerez (noten mix), leblebi (geroosterde kikkererwtjes), zonnebloempitten, cashewnoten, hazelnoten, antepfistığı (pistachenoten).

En gedroogd fruit, chips en vruchtensap.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Wanneer eet u een tussendoortje?
- Hoe vaak neemt u een tussendoortje?



Tussendoortjes

Producten

Fruit (gedroogd fruit), noten, (leblebi), zonnebloempitten zijn de bekende tussendoortjes.

Noten, koekjes en hartige deegwaren worden vaak geserveerd als er bezoek is.

Fruit wordt zowel tussendoor als bij de maaltijden als voor het slapen gaan genuttigd.

Hartige deegwaren worden vaak in grote hoeveelheden klaargemaakt en ingevroren.

Wanneer er onverwacht bezoek komt, kan dit meteen worden opgewarmd en aangeboden aan de gasten.

Vaak worden er verschillende soorten tussendoortjes opgediend.

Er wordt snel teveel gegeten.

Het kan voor een patiënt best moeilijk zijn om elke keer nee te zeggen.

Het is belangrijk dat patiënten niet alles in een keer eten/achter elkaar eten. Spreiden van de tussendoortjes is belangrijk.

Dranken: vaak wordt er naast thee en koffie ook veel frisdrank, ayran en vruchtensap geserveerd.

Let op: de foto's/afbeeldingen dienen als voorbeeld, de patiënt hoeft niet hetzelfde merk te kopen. Bijvoorbeeld karnemelk van de AH.

Ontbijt en lunch

Op de plaatjes ziet u eten en drinken dat vaak in de ochtend wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Hoe laat ontbijt u elke ochtend?
- Wat eet u?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Ontbijt u elke ochtend?



Ontbijt en lunch

Regelmaat

In Marokko wordt naast het ontbijt vaak twee keer warm gegeten. In Nederland eten oudere Marokkanen minder op een vast tijdstip. Het tijdstip van en het aantal maaltijden staat niet vast en vaak ontbreekt regelmaat.

Kijk met de patiënt naar mogelijkheden om regelmaat in te bouwen. Dit is mede afhankelijk van de medicatie.

Producten

Brood: er wordt zowel Marokkaans- als Turks wit en bruin brood (pide, somun) naast het Nederlandse (wit en bruin) brood gegeten. Maar ook worden in plaats van brood Marokkaanse pannenkoeken gegeten (mseml of rgaif of beghrir, har cha, sfenzj).

Boter: er wordt vaak besmeerd met roomboter of plantaardige margarine. Ook wordt brood met olijfolie besprenkeld of in olie gedoopt en opgegeten.

Beleg:

- Kaas: la vache qui rit (smeerkaas), (schapen)kaas, roomkaas of feta
Maar ook Nederlandse (Goudse) kaas wordt veel gebruikt
- Zoet: honing, jam en chocoladepasta
- Vleeswaren: worst (van de islamitische slager)
- Ei: gekookt of gebakken in olijfolie
- Olijven

Drank: (Marokkaanse) thee met suiker, soms koffie, vruchtensap.

Brood is vaak niet gesneden en wordt in stukjes afgebroken en gegeten. Let op de hoeveelheid en het soort brood. Er zijn ook Marokkaanse en Turkse bakkers die gesneden bruinbrood verkopen.

Besmeren van het brood verdient bij sommigen wel aandacht in verband met de vitamines A, D, E, osteoporose en de onverzadigde vetten. Onder ouderen wordt veel echte (room)boter gebruikt. Velen komen van het platteland en zijn dus van huis uit aan de smaak van echte boter gewend.

Warme maaltijd

Op de foto's ziet u eten en drinken dat vaak in de middag of de avond wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoe laat eet u uw warme maaltijd?
- Eet u één of twee keer per dag warm?
- Wat eet u?
- Welke kruiden gebruikt u?
- Eet u brood bij de warme maaltijd?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Wat drinkt u en hoeveel?



Warme maaltijd

De Marokkaanse lunch bestaat vaak uit een warme maaltijd (als men niet naar het werk moet) en is meestal de belangrijkste maaltijd van de dag. Er worden veel gemengde gerechten en stoofschotels gegeten, zoals tajine: een stoofgerecht van vis, vlees of kip met groenten. Het wordt met plat Marokkaans brood uit de schaal gegeten, vaak met een verse salade erbij. Ook worden stoofgerechten van verschillende peulvruchten gegeten vooral loubia (witte bonen) leedess (linzen) en lbissara (gedroogde tuinbonen zonder schil). Deze worden ook met brood gegeten.

Na de maaltijd wordt fruit gegeten. Let hierbij op het soort en aantal.

Producten

Brood wordt altijd bij stoofgerechten gegeten. Het eten wordt vaak met het brood uit de gemeenschappelijke schaal gehaald. Aardappelen worden als groenten gezien en zijn dan onderdeel van de tajine. Vraag na of bij pasta- en rijstgerechten ook brood wordt gegeten. Bij couscous is dit niet gebruikelijk.

Gebakken aardappelen of frietjes worden vaak als bijgerecht geserveerd. Fruit wordt aan het eind van de maaltijd gegeten, maar ook als tussendoortje.

's Avonds wordt vaak weer warm gegeten, soms dat wat is overgebleven van de middagmaaltijd.

Op feesten wordt altijd uitgebreid en vaak laat gegeten. Wanneer soep vooraf wordt gegeten is het een extra koolhydratenbron, bijvoorbeeld linzensoep of gebonden soepen. Ook vermicelli wordt vaak in de soep gebruikt. Harira is meer een maaltijdsoep, die vooral 's avonds gegeten wordt.

Bij de warme maaltijd wordt vruchtensap, frisdrank, karnemelk of water gedronken.

Na de maaltijd wordt er vaak thee gedronken waarbij tijdens de bereiding al suiker wordt toegevoegd. Dat maakt het lastig om thee zonder suiker te drinken. De patiënt moet hier dan speciaal om vragen.

Wees alert op de verdeling van koolhydraten bij twee warme maaltijden per dag.

Tussendoortjes

Op de foto's ziet u de meest gegeten tussendoortjes.

(Gedroogd) fruit, koekjes, zowel zelfgemaakt als kant-en-klaar. Chips en vruchtensap.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Wanneer eet u een tussendoortje?
- Hoe vaak neemt u een tussendoortje?



Tussendoortjes

Producten

Noten, koekjes, cake, zoete en hartige deegwaren worden vaak geserveerd als er bezoek is. Fruit wordt zowel tussendoor als bij de maaltijden genuttigd.

Vaak worden er verschillende soorten tussendoortjes opgediend. Of verschillende soorten zelfgemaakte koekjes. Er wordt snel teveel gegeten. Het kan voor een patiënt best moeilijk zijn om elke keer nee te zeggen.

Dranken: vaak wordt er naast thee en koffie ook veel frisdrank en vruchtensap geserveerd. Marokkaanse thee (groene thee met verse mint) bevat veel suiker. Of er wordt honing aan toegevoegd.

Let op: de foto's/afbeeldingen dienen als voorbeeld, de patiënt hoeft niet hetzelfde merk product te kopen. Bijvoorbeeld karnemelk van de AH.

Ontbijt

Op de foto's ziet u eten en drinken dat vaak in de ochtend wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Hoe laat ontbijt u elke ochtend?
- Wat eet u?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Ontbijt u elke ochtend?



Ontbijt

Regelmaat

Hindoestanen kennen geen vaste etenstijden. Ze eten wanneer ze honger hebben. Jongere, werkende Hindoestanen hebben op werkdagen wel vaker vaste etenstijden. Ouderen (en niet-werkende Hindoestanen) eten meestal twee warme maaltijden. Het ontbijt wordt vaak overgeslagen.

Kijk met de patiënt naar mogelijkheden om regelmaat in te bouwen. Dit is mede afhankelijk van de medicatie.

Producten

Brood: witbrood, Surinaams puntbrood of Turks wit punt- of rond brood (pide, somun). Een grote groep eet ook bruin brood.

Brood is vaak niet gesneden en wordt in stukjes afgebroken en gegeten. Let op de hoeveelheid en het soort brood dat gegeten wordt. Vooral bij Turks brood.

Luxe broodjes zijn geen voorkeurskeuze.

Boter: roomboter of plantaardige margarine.

Beleg:

- Kaas, pindakaas, soms vleeswaren, sardines en ei.

Drank: thee met melk en/of suiker, koffie met melk en/of suiker of chocolademelk.

Ook vlees, vis en groenterestjes van de dag ervoor worden als ontbijt gegeten.

Weekend

Uitgebreider beleg zoals gebakken ei, sardines in olie of tomatensaus, kippenlever, kabeljauw, kipfilet met doperwten, kippenworst in stukjes gestoofd in tomaat en makreel. In plaats van brood wordt ook wel havermoutpap gegeten.

Warme maaltijd

Op de foto's ziet u eten en drinken dat vaak in de middag of de avond wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoe laat eet u uw warme maaltijd?
- Eet u één of twee keer per dag warm?
- Wat eet u?
- Welke kruiden gebruikt u?
- Eet u brood bij de warme maaltijd?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Wat drinkt u en hoeveel?



Warme maaltijd

Producten

Er wordt dagelijks twee keer een warme maaltijd gegeten, meestal door niet-werkende Hindoestanen en ouderen (gepensioneerden). Standaard eten ze een grote portie rijst met een kleine hoeveelheid groente. Er worden zowel Nederlandse als Surinaamse groenten gebruikt (kouseband, antroewa, sopropo, bitter wierie, okra).

Rijst wordt ook wel vervangen door roti, bami, macaroni of spaghetti, aardappelen, cassave of brood (puntjes). Aardappelen worden als groente gezien en worden vaak samen met groente bereid (bijvoorbeeld sim of aubergine met aardappel). Soms worden ze ook apart bereid in masala.

Vlees: veel kip, eendenvlees, schapenvlees en lamsvlees. Rund- en varkensvlees worden minder gebruikt; dit is afhankelijk van de religie (Moslim, Hindoe). Er wordt veel vis gebruikt. Verse garnalen (buitenlandse soorten) en gedroogde garnalen worden ook gegeten, bijvoorbeeld garnalen bereid in masala of gedroogde garnalen toegevoegd aan groente.

Vegetarische Hindoestanen gebruiken tempé, tahoe, sojabrokjes of paneer (product van gestremde melk, lijkt op tahoe).

Bij de middagmaaltijd wordt dahl gereserveerd. Dahl is gemalen soep van gele erwten, of andere peulvruchten of een mix hiervan. Dahl wordt niet als rijstvervanger gezien, maar wordt samen met rijst en groente en vlees of vis gegeten.

Drank: vruchtensap, dubbeldrank, frisdrank (cola, fernandes), siroop (aanmaaklimonade, kan ook zelfgemaakt zijn, bijvoorbeeld colasiroop gemaakt van cola-essence, amandelorgeade). Meestal drinkt men water tijdens/na de warme maaltijd.

Fruit: dit wordt meestal niet vlak na de warme maaltijd, maar tussendoor gebruikt.

Zout: let op het gebruik van zout, Vetsin, ajinomoto, Maggi of gezouten ingrediënten bij de bereiding van het eten. Trassi wordt vaak toegevoegd aan nasi of bami of aan bepaalde vlees- en kipperechten.

Tussendoortjes

Op het plaatje ziet u de meest gegeten tussendoortjes.

Fruit, koekjes, zowel zelfgemaakt als kant-en-klaar.
Chips en vruchtensap.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Wanneer eet u een tussendoortje?
- Hoe vaak neemt u een tussendoortje?



Tussendoortjes

Het gebruik van tussendoortjes is minder populair. Ze worden wel gegeten bij visite en feesten.

Bekende snacks

Bara, samosa, phulawri, loempia, visballetjes/kroket, chips (cassave, bananen, aardappel), noten (borrelnootjes etc.), saté met Surinaamse pindasaus, telo (gebakken cassave) met kabeljauw of Surinaamse pindasaus, pitjel (gestoomde kouseband, taugé en kool met Surinaamse pindasaus), gebakken banaan (bakka bana of pisang goreng).

Bekende zoete lekkernijen

Djilebi, cake (ook zelfgemaakt), keksi (= Engelse cake), pruimencake, Surinaamse fiadobol, kaneelbol, berlinerbol, cocosbol, maizenakoekjes, kokoskoek, kokosmakronen, bojo (taart van cassave en kokos), goelgoella, gulab djamun, sewai (dunne pap van vermicelli, melk en suiker), mitha bhaat (zelfgemaakte rijstepap, mitha = zoet, bhaat = rijst).

Feesten

Op Hindoe-feesten en Moslim-feesten (Surinaamse Moslims) wordt altijd uitgebreid gekookt en gegeten, niet alleen tussendoortjes maar hele maaltijden.

De feestmaaltijd met alle zoetheid bevat te veel koolhydraten.

De samenstelling van deze maaltijd is moeilijk te veranderen, omdat het zo gebruikelijk is.

Bespreek dit tijdens het consult met uw patiënt. Het advies aan de patiënt is om te letten op de hoeveelheden en de juiste keuzes te maken, zodat hij toch lekker kan blijven eten. Adviseer de hartige hapjes met mate te gebruiken en de zoete hapjes mee te nemen naar huis. Deze kunnen dan de volgende dag tussendoor worden gegeten en met andere gezinsleden worden gedeeld.

Let op: de foto's/afbeeldingen dienen als voorbeeld, de patiënt hoeft niet hetzelfde merk product te kopen. Bijvoorbeeld karnemelk van de AH.

Ontbijt

Op de foto's ziet u eten en drinken dat vaak in de ochtend wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Hoe laat ontbijt u elke ochtend?
- Wat eet u?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Ontbijt u elke ochtend?

Vragen voor de tweede broodmaaltijd zijn:

- Wanneer eet u de tweede broodmaaltijd?
- 's Middags of 's avonds?
- Wat eet u dan?
- Neemt u bij de broodmaaltijd dan ook een warme snack zoals soep, kroket, gebakken ei?
- Eet u bij de broodmaaltijd groente (salades, tomaten, radijs) of fruit?



Ontbijt

Broodmaaltijden

Nederlanders eten meestal twee broodmaaltijden, waarbij de ouderen vaker 's avonds weer brood eten.

Sommige mensen slaan het ontbijt over en combineren ontbijt en lunch.

In het weekend ontbreekt de regelmaat.

Er is veel keuze uit soorten wit en bruin brood. Besteed aandacht aan de voedingsvezels.

Beleg

Let op het gebruik van teveel (vette) vleeswaren, volvette kaas en chocoladeproducten (chocolade hagelslag).

Let op het gebruik van vette snacks, zoals patat, kroket, kaassoufflé, gebakken vis in bijvoorbeeld het bedrijfsrestaurant.

Let op het gebruik van zoute soepen.

Dranken: let op gebruik van volvette melk en melkproducten.

Fruit: let op te weinig fruitgebruik (minder dan twee porties per dag).

Warme maaltijd

Op de foto's ziet u eten en drinken dat vaak in de middag of avond wordt gegeten.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoe laat eet u uw warme maaltijd?
- Eet u één of twee keer per dag warm?
- Wat eet u?
- Welke kruiden gebruikt u?
- Eet u brood bij de warme maaltijd?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Eet u in het weekend anders?
- Wat drinkt u en hoeveel?



Warme maaltijd

Oudere mensen eten vaak warm tussen de middag.
De meesten kennen regelmaat en eten gevarieerd.

Producten

Mensen eten meestal te weinig groente. Het advies is 250 gram per dag.
Deze hoeveelheid kan verhoogd worden door ook bij de tweede broodmaaltijd salade of tomaat te eten.

Let op het gebruik van te grote hoeveelheid aardappels, soorten rijst of pasta (alleen bij overgewicht). En op het gebruik van zoute soepen.

Let op het gebruik van te grote hoeveelheden zout en (vet) vlees, zoals gehakt.
Meestal eet men te weinig vis. Het advies is 1 keer per week (vette) vis te gebruiken.
Ook toetjes (dessert) - de hoeveelheid en het soort - dienen besproken te worden.

Vaak is er te vette jus, gemaakt van harde vetten. Meestal gebruikt men harde margarine om te bakken. Het advies is een vloeibaar product te gebruiken, zoals olie.

Tussendoortjes

Op het plaatje ziet u de meest gegeten tussendoortjes.

Fruit, koekjes, snoep en chips.
Fastfood en vruchtensap.

Hieronder staan vragen die de diëtist met u kan bespreken:

- Herkent u deze producten?
- Eet u deze producten ook?
- Hoeveel neemt u daarvan?
- Wanneer eet u een tussendoortje?
- Hoe vaak neemt u een tussendoortje?



Tussendoortjes

Er is een hoog gebruik van vette, hartige tussendoortjes.
Oudere mensen eten tussendoor vaak (slag)roomijs, taartjes, chocolade en koekjes.

Bekijk met de patiënt de alternatieven voor tussendoor.
Kies producten met weinig verzadigd vet zoals (rozijnen)biscuit, ontbijtkoek, cracker met mager beleg, rijstwafel, fruit, Japanse mix.

Dranken: adviseer de patiënt om voldoende water te drinken.
Pas op voor gebruik van (energie)dranken waar veel suikers inzitten.
Een alternatief is 'light' frisdrank.
Let op de hoeveelheid vruchtensap.
En ga het alcoholgebruik na.

Let op: de foto's/afbeeldingen dienen als voorbeeld, de patiënt hoeft niet hetzelfde merk product te kopen. Bijvoorbeeld karnemelk van de AH.