

# Richtlijnen goede voeding voor mensen met diabetes type 2

Nr. 2021/41, Den Haag, 16 november 2021

## Samenvatting

---

Gezondheidsraad



In de *Richtlijnen goede voeding 2015* beschrijft de Gezondheidsraad de wenselijke inname van voedingsmiddelen en dranken om chronische ziekten te voorkómen. Deze richtlijnen zijn bedoeld voor de algemene bevolking. Daaronder vallen ook mensen met diabetes type 2, een aandoening die ongeveer een miljoen Nederlanders treft. Indertijd is niet apart beoordeeld of de richtlijnen helemaal toegesneden zijn op mensen met diabetes type 2. Mogelijk zijn er voor deze groep ziektespecifieke aanpassingen of aanvullingen nodig op de *Richtlijnen goede voeding*.

Op verzoek van de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) adviseert de Gezondheidsraad nu over deze vraag. Het advies is opgesteld door de vaste Commissie Voeding.

### **Streven naar gewichtsreductie**

Een groot deel van de mensen met diabetes type 2 heeft overgewicht of obesitas. Gewichtsreductie kan voor deze mensen aanzienlijke gezondheidswinst opleveren. De energiebalans is onlosmakelijk verbonden met voedingsinname. Vandaar dat de commissie in dit advies ook ingaat op gewichtsreductie voor mensen met diabetes type 2. De commissie raadt aan, om bij overgewicht of obesitas te streven naar een gewichtsreductie van ten minste 5% en dit op lange termijn te handhaven. Voor mensen die willen afvallen kan een energiebeperkt dieet op basis van de *Richtlijnen goede voeding* worden samengesteld. Gewichtsreductie is echter complex en vereist meestal de aanpak van meerdere (leefstijlgerelateerde) factoren tegelijkertijd. De commissie onderstreept het belang hiervan, maar gaat in dit advies niet in

op het brede spectrum van mogelijkheden die bij kunnen dragen aan gewichtsreductie en -behoud.

### **Geen afwijkingen nodig van de *Richtlijnen goede voeding***

#### *Voedingsmiddelen en dranken*

De *Richtlijnen goede voeding 2015* bevatten afzonderlijke richtlijnen over de inname van voedingsmiddelen en dranken. Hiervan evalueerde de commissie de richtlijnen die betrekking hebben op groente, fruit, volkorenproducten, peulvruchten, suikerhoudende dranken, zuivelproducten, koffie en keukenzout bij mensen met diabetes type 2. Deze selectie vond plaats op basis van bestaande voedingsrichtlijnen voor mensen met diabetes type 2 en op basis van het deskundigenoordeel van de commissie.



De commissie evalueerde de effecten van deze voedingsmiddelen en dranken op dezelfde uitkomstmaten als gebruikt bij de *Richtlijnen goede voeding*: sterfte en ziekte veroorzaakt door de top tien van chronische ziekten in Nederland, het lichaamsgewicht, LDL-cholesterol en de bloeddruk. Voor dit advies keek ze onder andere ook naar effecten op het glucosemetabolisme. De commissie heeft een beperkt aantal studies bij mensen met diabetes type 2 gevonden die op deze uitkomstmaten ingaan. Soms was er te weinig onderzoek beschikbaar om een conclusie op te kunnen baseren, maar over het algemeen waren de uitkomsten in overeenstemming met de *Richtlijnen goede voeding*. De commissie ziet daarom geen aanleiding om voor mensen met diabetes type 2 af te wijken van de *Richtlijnen goede voeding 2015*.

#### Voedingspatronen

De *Richtlijnen goede voeding* bevatten een overkoepelend advies om meer plantaardig en minder dierlijk te eten. Dit is gebaseerd op

evaluaties van onderzoeken naar verschillende voedingspatronen, zoals een Mediterraans, DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) en vegetarisch voedingspatroon. Op basis van bestaande voedingsrichtlijnen voor mensen met diabetes type 2 concludeert de commissie dat dit overkoepelende advies ook geldt voor mensen met diabetes type 2.

Een koolhydraatbeperkt voedingspatroon was niet geëvalueerd bij de *Richtlijnen goede voeding*, maar komt wel aan bod in bestaande voedingsrichtlijnen voor mensen met diabetes type 2. De commissie heeft daarom bekeken of een koolhydraatbeperking opgenomen zou moeten worden in de *Richtlijnen goede voeding* voor mensen met diabetes type 2.

Het onderzoek dat de commissie heeft geëvalueerd betreft zowel strenge als matige koolhydraatbeperkingen, waarbij de koolhydraten werden vervangen door vetten, eiwitten of beide. Zowel de koolhydraatbeperkte voedingspatronen, als de patronen waar deze mee vergeleken werden, waren over het

algemeen beperkt in energie-inname. De commissie kan daarom alleen uitspraken doen over de effecten van het voorschrijven van een koolhydraatbeperking in samenhang met een energiebeperking. De studies zijn uitgevoerd bij mensen met diabetes type 2 en overgewicht of obesitas. Het onderzoek laat zien dat voor deze mensen een strenge koolhydraatbeperking kan helpen om op korte termijn (3 tot 6 maanden) gewicht te verliezen en (mogelijk daardoor) het glucosemetabolisme te verbeteren ten opzichte van een ander voedingspatroon. Maar bij een strenge (of matige) koolhydraatbeperking gedurende een jaar laat het onderzoek geen verschil meer zien ten opzichte van een ander voedingspatroon. Voor het bevorderen van de gezondheid op langere termijn ziet de commissie daarom geen aanleiding een strenge of matige koolhydraatbeperking aan te raden voor mensen met diabetes type 2. Onderzoek naar de gezondheidseffecten van het langdurig volgen van een strenge of matige koolhydraatbeperking is er nauwelijks.



Voor mensen met diabetes type 2 die hun energie-inname willen verlagen is het aan te raden dit onder begeleiding van een diëtist te doen. Deze kan waarborgen dat de *Richtlijnen goede voeding* in acht worden genomen bij het samenstellen van het voedingspatroon en dat het voedingspatroon voldoende in belangrijke voedingsstoffen voorziet, ook wanneer er voorkeur is de energie-inname te verlagen met een koolhydraatbeperking.

### **Geïntegreerde aanpak**

De adviezen van de commissie kunnen gebruikt worden bij de voedingsvoorlichting en voedingszorg voor mensen met diabetes type 2, bijvoorbeeld door het Voedingscentrum en de diëtist. De commissie benadrukt dat ook andere leefstijlfactoren, zoals lichaamsbeweging, van belang zijn voor mensen met diabetes type 2. Bij de behandeling van diabetes type 2 dienen de *Richtlijnen goede voeding* dan ook onderdeel uit te maken van bredere interventies, waarbij ook andere leefstijlfactoren centraal staan.



De Gezondheidsraad, ingesteld in 1902, is een adviesorgaan met als taak de regering en het parlement ‘voor te lichten over de stand der wetenschap ten aanzien van vraagstukken op het gebied van de volksgezondheid en het gezondheids(zorg)onderzoek’ (art. 22 Gezondheidswet).

De Gezondheidsraad ontvangt de meeste adviesvragen van de bewindslieden van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Infrastructuur en Waterstaat; Sociale Zaken en Werkgelegenheid en Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit. De raad kan ook op eigen initiatief adviezen uitbrengen, en ontwikkelingen of trends signaleren die van belang zijn voor het overheidsbeleid.

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn openbaar en worden als regel opgesteld door multidisciplinaire commissies van – op persoonlijke titel benoemde – Nederlandse en soms buitenlandse deskundigen.

U kunt dit document downloaden van [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl).

Deze publicatie kan als volgt worden aangehaald:

Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding voor mensen met diabetes type 2.

Den Haag: Gezondheidsraad 2021; publicatienr. 2021/41.

Auteursrecht voorbehouden

