

## ‘Sterkste bewijs voor koolhydraatbeperkt dieet bij diabetes’

Een koolhydraatbeperkt dieet is van fundamenteel belang bij diabetes en heeft de beste wetenschappelijke onderbouwing. Dat stelt de American Diabetes Association (ADA) in een [nieuw rapport](#). Dit dieet moet wel op het individu zijn afgestemd en begeleid worden door een diëtist.

### Individueel afhankelijk

Tot dit advies komt het panel van 14 Amerikaanse experts na een literatuuronderzoek van ruim 600 studies. Ze benadrukken dat er geen “one-size-fits-all” oplossing is voor alle mensen met diabetes, vanwege de grote verschillen in culturele, persoonlijke en socio-economische achtergronden. Ook doen ze geen uitspraken over de hoeveelheid koolhydraten die een eetpatroon moet bevatten. Dit is ook afhankelijk van individuele factoren, waaronder de voorkeuren, doelstellingen, gezondheidsstatus en de mate van fysieke activiteit.

### Rol van diëtist

Omdat voor iedere patiënt een andere aanpak nodig is, vindt de ADA begeleiding door een geregistreerde -en liefst gespecialiseerde- diëtist noodzakelijk. Regelmatige evaluatie van het eetpatroon blijft nodig om de voedingsstatus in de gaten te houden, vooral bij veranderingen in gezondheid of ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Ook mensen met prediabetes zouden een persoonlijk plan moeten krijgen, vooral gericht op gewichtsverlies.

### Stap verder

Vorig jaar [erkende](#) de ADA een koolhydraatbeperkt dieet al als een gunstige aanpak voor de behandeling van diabetes type 2. Toen benoemde ze dat een koolhydraatbeperkt dieet bloedglucoselevels kon verbeteren en de behoefte aan medicatie verminderde. In het nieuwe rapport gaan de onderzoekers dus een stapje verder. ‘Sterk bewijs onderbouwt de effectiviteit en de kosteneffectiviteit van een voedingsinterventie als component van kwalitatief goede zorg bij diabetes. Het is belangrijk dat alle leden van het behandelteam op de hoogte zijn van de voordelen van deze aanpak en een verandering in het eetpatroon promoten’, concluderen de onderzoekers.

### Australië

Inmiddels lijkt ook Australië overtuigd van een koolhydraatbeperkt dieet bij diabetes. In het rapport “[The Food Fix](#)” schrijven de onderzoekers dat diabetes type 2 in remissie kan gaan en dat het geen levenslange progressieve chronische ziekte hoeft te zijn. Het koolhydraatbeperkte dieet noemen ze een belangrijke manier om remissie te bereiken, met voldoende overtuigend bewijs. ‘Deze behandeloptie moet formeel aangeboden worden als methode en alle gezondheidsprofessionals en met name huisartsen moeten op de hoogte zijn van de voedingsinterventies’, meldt het rapport.

Bron: [American Diabetes Association](#) en [Parliament of Western Australia](#)

<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/sterkste-bewijs-voor-koolhydraatbeperkt-dieet-bij-diabetes/>