

## De P/V- maaltijden

September 2022 | Netwerk Diabetes Diëtist

Maaltijden/ snack met veel **V**et zoals( de eerste letter van dit eten begint vaak met een **P**):

- Pizza
- Patat
- Pannenkoeken/ poffertjes
- Pasta (met kaas)
- Schnitzel
- Stampot met worst en/of spekjes
- Gebakken aardappels
- Vette snack zoals chips

## Hoe werkt dat?

Deze maaltijden/ voedingsmiddelen kunnen een langzame stijging van je bloedglucose geven. Dit komt doordat het vet van deze maaltijden/ voedingsmiddelen langer in je maag blijft. Denk bijvoorbeeld aan pasta met kaas, rijst met een vette saus (bijvoorbeeld pindasaus) of vet vlees zoals babi pang gang. Je hebt een langer een vol gevoel. Het duurt dus langer voordat de voeding in de darm is, daar waar de koolhydraten worden opgenomen.

Gevolg: de insuline die je spuit of bolust, werkt al na 10-15 minuten. Daarna komen pas de koolhydraten die je eet in het bloed (omdat vet eten langer in de maag blijft). Het gevolg is dat je het risico loopt om een hypo na de maaltijd te krijgen. Omdat de insuline bij een gewone bolus ongeveer 2 uur werkt, kun je late op de avond een stijging van je bloedglucose krijgen omdat de koolhydraten dan nog vertraagd opgenomen kunnen worden. Het kan zo ook nog zijn dat je bij deze P- of V- maaltijden iets meer insuline nodig hebt dan een 'normale maaltijd'. Echter kan het ook zo zijn dat de pomp hierop al gecorrigeerd heeft indien je een pomp hebt met sensor en autocorrectie.

### Advies voor de pompgebruikers:

Het kan zijn dat een gewone maaltijdbolus niet voldoende werkt. Bij sommige pompen kun je dan kiezen een Squarewave, Dualwave bolus, Multiwave of een vertraagde bolus (hoe dit heet verschilt per pomp). Wanneer dit ook niet voldoende is kun je kiezen om 20% meer insuline toedienen dan je berekent met koolhydraat-insuline ratio.

**Bijvoorbeeld:** Je eet een zakje patat van 60 koolhydraten. Je ratio is 1 op 10, dus dat is 6 eenheden insuline +20% van 6 = 1,2.

Totaal heb je dan nodig  $6 + 1,2 = 7,2$  eenheden insuline

*Tip: als je 20% extra insuline wil berekenen, kan je ook zeggen:  $1,2 \times \text{hoeveelheid insuline} \rightarrow 1,2 \times 6 = 7,2$  (bij 30% doe je dan  $1,3 (1,3 \times 6 = 7,8)$  etc.)*

Advies bij een **P-** of **V-**maaltijd uitgaande van een goede bloedglucose:

- Gebruik de Dualwave/Multiwave – *bespreek met je diabetesteam met welke verhouding je het beste kunt beginnen.* Bijvoorbeeld 50%-50% en een verlenging van 3 uur (hierdoor geef je 50% van de benodigde hoeveelheid insuline meteen en 50% verdeelt de pomp over 3 uur).
- Bereken eventueel zo nodig 20% extra insuline

**LET OP: bij sommige pompen met sensor is het advies bij P- en/of V- maaltijdeffect minder te bolussen bij start van de maaltijd en de pomp met sensor het te laten bijstellen.**

**Advies als je met de pen insuline spuit**

- Spuit de insuline na de P of V-maaltijd.
- In eerste instantie geen extra insuline toedienen. Blijkt de bloedglucose na 3 uur nog hoog te zijn, dan is het verstandig om deze hoge bloedglucose te corrigeren met een extra dosis insuline volgens je correctieschema.

**Aandachtspunten:**

- Als je een hoge bloedglucose hebt, werkt je maag trager. Dat is altijd zo! Als je dan ook nog een vette maaltijd/snack eet, gaat dit nog trager!
- Bedenk dat niet alleen de maaltijden vet kunnen zijn, maar ook snacks zoals chips, gevulde koek, croissantjes en roomijs. Per persoon is het anders hoe je op maaltijden/snacks reageert. Als je bij een bepaalde maaltijd of een bepaalde snack altijd merkt dat je een paar uur later onverklaarbaar hoge bloedsuikers hebt, dan kun je dit zien als een **P-** of **V-**maaltijd of snack.

