Behandeling

Voedingsadviezen bij diabetes na operatie aan alvleesklier

Na een operatie aan de alvleesklier kan er diabetes mellitus (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/diabetes-mellitus-suikerziekte) ontstaan.

Door de operatie mist u (een deel van) de alvleesklier. Daardoor maakt uw lichaam geen of te weinig insuline. Het gevolg hiervan is dat uw bloedglucose verhoogd is. De bloedglucose stijgt door het eten van koolhydraten. Dat zijn suikers die in de voeding voorkomen.

Het is belangrijk om de hoeveelheid insuline en koolhydraten op elkaar af te stemmen. Dit zorgt ervoor dat uw bloedglucose niet te hoog is maar ook niet te laag is. Na ontslag uit het ziekenhuis volgt een afspraak bij de diëtist van de diabetespolikliniek. Hier krijgt u persoonlijk advies.

(073) 553 20 19
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Diabetes en voeding

Koolhydraten

Koolhydraten komen voor in verschillende voedingsmiddelen:

- **Zetmeel:** in brood, aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten.
- **Melksuikers (=lactose):** in melk, yoghurt en kwark.
- **Vruchtensuikers (=fructose):** in fruit en vruchtensappen.
- **Suiker:** in snoep, koek, gebak en zoete dranken.
- **Druivensuiker (=glucose):** bijvoorbeeld in tabletvorm. Een aantal van de producten hierboven heeft u elke dag nodig.

Het is verstandig deze producten te verdelen over de dag en regelmaat in uw voeding aan te houden.

- Verdeel de voeding over 3 hoofdmaaltijden en 3 keer een tussendoortje. De diëtist van de afdeling Chirurgie bespreekt met u hoe u de voeding het beste kunt verdelen.
- Het is belangrijk dat er in de tussendoortjes niet teveel koolhydraten zitten, omdat u alleen insuline spuit bij de hoofdmaaltijden.
- Gebruik dranken zonder suiker, dus thee of koffie zonder suiker, bouillon, water, suikervrije (aanmaak)limonade, frisdrank (light/zero).

Wat kunt u doen als uw bloedsuiker te laag is (hypo)?

Een te lage bloedsuiker wordt ook wel een ‘hypo’ genoemd. Dit is een afkorting van hypoglycemie. Meestal spreekt de dietiste met u af dat uw bloedsuiker niet onder de 5 mmol/l mag komen.

Hoe herkent u een hypo?

U kunt een hypo herkennen aan klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, trillerig gevoel, transpireren, bleek zien, hongergevoel en een plotseling veranderd humeur. U moet dan zo snel mogelijk iets gebruiken waarvan de bloedsuiker snel stijgt, neem bijvoorbeeld:

- 5 tot 7 druivensuikertabletten;
- limonade van 35 ml gewone limonadesiroop met wat water;
- een glas gewone frisdrank of vruchtendrank (geen light of zero);
- een glas thee met 4 suikerklontjes.

Hoe kunt u een hypo voorkomen?

Een te lage bloedsuiker kan verschillende oorzaken hebben.

- **U eet te weinig of te laat.** Het is belangrijk om regelmaat aan te houden, zeker de eerste tijd na uw operatie. Als u weinig trek heeft en minder goed kunt eten, overleg dan met de diabetesverpleegkundige of u minder insuline mag spuiten.
- **U beweegt meer dan in de eerste tijd na de operatie.** Als u actief bent, verbruikt u meer glucose. U kunt bij meer activiteit dus meer gaan eten. Als dit niet kan, kunt u met de diabetesverpleegkundige overleggen of u minder insuline kunt spuiten.
- **U spuit te veel insuline.** Als u per ongeluk enkele eenheden insuline te veel heeft gespoten, kunt u wat extra suikers gebruiken. Bijvoorbeeld een extra glas vruchtensap of een schaaltje vla. Controleer uw bloedglucose dan ook vaker dan u gewend bent. Heeft u veel teveel gespoten, neem dan contact op met de diabetesverpleegkundige of uw arts

Wat is een goede bloedglucose voor de nacht?

U controleert uw bloedsuiker voordat u gaat slapen. Als de bloedsuiker lager is dan 7, neem dan een extra tussendoortje, bijvoorbeeld:

- 1 portie fruit;
- 1 glas ongezoet vruchtensap;
- 1 plak ontbijtkoek;
- 1 kleine eierkoek;
- 1 beschuit of cracker met zoet beleg en een glas melk of karnemelk.

Gebruikt u aanvullende (drink)voeding?

Aanvullende drinkvoeding kan nodig zijn om te herstellen na de operatie. De diëtist van de afdeling Chirurgie bespreekt dit met u. In deze drinkvoeding zitten ook suikers. Als u thuis beter gaat eten, kunt u deze voeding niet zomaar weglaten. Uw insuline moet dan namelijk worden bijgesteld.

- Als het u een keer niet lukt om de drinkvoeding te nemen, vervangt u dit dan door een schaaltje vla.
- Neem contact op met de diëtist als u denkt dat u de drinkvoeding niet meer nodig heeft.

Vragen

Neemt u dan contact op met het secretariaat van de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer (073) 553 20 19. Zij kunnen zo nodig

een afspraak met u maken voor een gesprek met de diëtist.

Heeft u tijdens uw opname al een diëtist gesproken? Geeft u dan als u belt uw naam, geboortedatum en telefoonnummer door. De diëtist waar u al eerder mee gesproken heeft, belt u dan zo snel mogelijk terug.

Praktische tips

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Betrokken afdelingen

Diëtetiek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dietetiek)

Alvleeskliercentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/alvleeskliercentrum)

Code DIE-075

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis