

Johan Commeyne

Koolhydraten zijn mijn dada

Omgaan met diabetes is voor Johan Commeyne, chef/eigenaar van de Zandwegemolen, levensnoodzakelijk geworden. Sinds anderhalf jaar spuit hij insuline en werd hij een wandelende koolhydratencyclopedie. Daar varen zijn klanten met diabetes goed bij.

Sinds wanneer heb je diabetes?

Als sinds 2000. De eerste tien jaar heb ik er echter mijn voeten aan geveegd en heb ik, buiten het dagelijks innemen van diabetesmedicijnen die mijn huisarts me voorschreef, gewoon verder geleefd zoals ik altijd heb gedaan. Ik werd ook nooit doorverwezen naar een diabetoloog. In 2009 kreeg ik een hernia en kwam ik in contact met de huisarts van mijn vrouw. Die nam mijn diabetes meteen ernstig. Ze regelde een afspraak bij de diabeteskliniek, mijn medicatie werd aangepast, ik kreeg dieet- en praktische adviezen. Mijn ziekte was echter al zo ver gevorderd dat ik complicaties aan de benen en de ogen kreeg. Ik was pas 41 jaar. Twee jaar later ben ik overgeschakeld op insuline. Vanaf toen is de combinatie van koolhydraten tellen, insuline en een evenwichtiger voedingspatroon blijkbaar een "gouden sleutel" geworden. Mijn waarden zijn nu veel stabiel en mijn gemiddelde bloedsuikerspiegel (HbA1c) is meer dan aanvaardbaar.

Heb je je leven nu omgegooid?

Hoewel ik elke dag met voeding bezig was, wist ik niet dat koolhydraten zo belangrijk zijn voor iemand met diabetes. Dat is me ondertussen duidelijk geworden. Ik ben me als een gek gaan informeren, heb me verdiept op het internet, en ben op het diabetesforum terecht gekomen waar je massa's informatie krijgt en kunt praten met lotgenoten. Bovendien zijn er een aantal app's die me uitstekend helpen bij het tellen van de koolhydraatporties zoals HelpDiabetes en ook de Sweetbee Bayer Plate Mate die op een eenvoudige en visuele manier toont wat er op mijn bord ligt. Door mijn voedingspatroon aan te passen heb ik mijn streefwaarden in enkele maanden tijd naar normale waarden kunnen terugbrengen.

Zijn er verrassingen als het over koolhydraten gaat?

Toch wel. Neem nu een zogenaamd 'broodje gezond'. Het heeft de allure om gezond te zijn omdat het belegd is met groenten. Het stokbrood is echter een koolhydratenbom, het witte brood bevat veel snelle suikers, en de mayonaise bevat veel vetstoffen. Ook bevat een bloemige aardappel meer koolhydraten als een vastkokende aardappel. En bevat één oliebol 30 g koolhydraten. En dan is er nog geen suiker op. Je staat er niet altijd bij stil hoeveel koolhydraten sommige voedingsmiddelen bevatten.

Kook je nu anders?

De vaste kaart van het restaurant is niet veranderd. Als actief lid van het diabetesforum merk ik wel een groei van mensen met diabetes in mijn klantenbestand. Ze 'verplichten' je om meer uitleg te geven over wat er geserveerd



Dankzij de Zucsu gids kunnen we vanaf nu een aparte restaurantkaart geven die volledig op mensen met diabetes is afgestemd.

wordt. In het verleden hebben we ook altijd de gerechten aan hun wensen aangepast. Maar dankzij de Zucsu gids kunnen we vanaf nu een aparte restaurantkaart geven die volledig op mensen met diabetes is afgestemd. Die is minder prozaïsch opgesteld dan de 'gewone' kaart maar geeft beknopt de ingrediënten van het gerecht weer en het aantal koolhydraten. Op die manier kunnen klanten met diabetes hun medicatie perfect aanpassen. Voor mijn kok lag de aanpassing niet voor de hand. Inspelen op een gluten- of een lactoseallergie van een klant is makkelijker dan rekening houden met koolhydraten. Neem nu een groentesoep met een garnituur van fijne groenten en vermicelli of couscous. Of een slaatje met broodkorstjes. Zowel de vermicelli, couscous als de broodkorstjes bevatten veel koolhydraten. Met een goede koolhydratentabel wordt het tellen echter een stuk gemakkelijker.

Een restaurantgids waarbij een klontje gegeven wordt volgens een wel omschreven ratingsysteem



Het personeel heeft basiskennis omtrent diabetes.

Als persoon met diabetes kan je rekenen op de discretie van het personeel

Vanaf het aperitief wordt brood voorzien om het risico van hypoglycemie te beperken

Een vingerdoekje om vingers te reinigen voor zelfcontrole wordt U aangeboden. (het is niet meer noodzakelijk om hiervoor naar het toilet te gaan.) Voor het dessert is aanpassing mogelijk (zonder supplement) naar een tussengerecht of alternatief dessert met weinig koolhydraten.



Voldoen aan al de regels van 1 suikerklontje met tevens :

Vermelding van de hoeveelheid koolhydraten bij een aantal gerechten op het menu.

Het restaurant bezorgt ZUCSU de ingrediënten om de hoeveelheid koolhydraten te berekenen. Zo kan iedereen, die gezonde voeding op prijs stelt, het gerecht inschatten en zijn individuele behandeling aanpassen. De hoeveelheid koolhydraten wordt uitgedrukt in grammen. Basis waarop insuline of medicatie kan aangepast worden.



Voldoen aan al de regels van 1 en 2 suikerklontjes. Hier wordt het totale menu berekend en eventueel kan men inlichtingen krijgen omtrent de globale glycemische index om te bepalen of men best voor / tijdens of na de maaltijd zou spuiten. De persoon met diabetes kent zijn gevoeligheid aan insuline en zal zelf bepalen wanneer dit voor hem het beste past. Niet alleen heeft men dus de nodige inlichtingen omtrent de samenstelling maar ook een idee omtrent het beste tijdstip van insuline toediening. Inlichtingen bij dranken en cocktails worden gegeven.