

Behandeling

# Afvallen met Modifast Intensive, bij diabetes mellitus

Modifast Intensive 500 kcal methode is geschikt om te gebruiken voor mensen met diabetes mellitus die willen afvallen. Er is ook een 800 kcal methode, die kunt u alleen gebruiken in overleg met uw diëtist.

Voor mensen met diabetes mellitus en overgewicht is het vaak moeilijk om een goede instelling van de bloedglucosewaarden te krijgen. Dit komt omdat de lichaamscellen nauwelijks op insuline reageren. Dit noemen we insulineresistentie. Deze onvoldoende werking van insuline komt vooral door het overgewicht. Daarom is afvallen de beste oplossing. Hierdoor worden de lichaamscellen namelijk gevoeliger voor de insuline waardoor de bloedglucosewaarden kunnen verbeteren.

Modifast Intensive is een merknaam. Dit is alleen om de herkenbaarheid te vergroten.

**(073) 553 20 19**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

## Wat is Modifast Intensive?

Modifast Intensive is ook geschikt voor mensen met diabetes. Veiligheid staat echter voorop. Daarom heeft u altijd de goedkeuring nodig van uw diabetesteam (internist, diabetesverpleegkundige en diëtist) voordat u kunt starten met het Modifast Intensive programma. Omdat 1 zakje modifast maar heel weinig koolhydraten levert, moet altijd in overleg met uw arts uw insulinedosering of medicijn aangepast worden. Ook is het nodig om regelmatig uw bloedglucosewaarden te controleren. Daarom heeft u de 1e weken vaak (telefonisch) contact met uw diabetesteam.

Met Modifast Intensive gebruikt u 3 uitgebalanceerde maaltijden per dag. Een maaltijd levert slechts 18 gram koolhydraten en samen leveren deze maaltijden slechts 500 kcal per dag. Tegelijkertijd krijgt u wel alle vitaminen, spoorelementen, mineralen en eiwitten die uw lichaam nodig heeft.

Modifast Intensive is heel eenvoudig en gemakkelijk in het gebruik. Met drie zakjes Modifast Intensive per dag vervangt u het ontbijt, de lunch en het avondeten. U kunt kiezen uit shakes, puddingen in verschillende smaken en uit een mueslivariant. De zakjes zijn makkelijk mee te nemen en heel simpel te bereiden.

## Hoe gebruikt u Modifast Intensive?

## Modifast Intensive bestaat uit 3 fases

Hou de fases aan zoals u afgesproken heeft met uw diëtist. Dit kan dus afwijken van onderstaand schema en van het schema zoals genoemd op de website over modifast (<https://www.modifast.nl/schema-s>).

### Stap 1: (week 1 t/m 4): snel afvallen

Tijdens week 1 t/m 4 gebruikt u 3 zakjes Modifast Intensive per dag. Drink daarnaast minimaal 1½ tot 2 liter calorievrije dranken per dag, bijvoorbeeld koffie, thee, water, light-frisdranken of magere bouillon. Zo zorgt u ervoor dat uw lichaam de afvalstoffen kan afvoeren, die bij het afvallen vrijkomen.

Vermijd alcohol, tussendoortjes en fruit. U mag tussendoor eventueel wel groente, rauwkost of bouillon nemen. Dat is in het begin even wennen, maar u zult zien dat het na een aantal dagen gemakkelijker wordt. In de eerste week verliest u vooral vocht. Het doel is gewichtsverlies door de afbraak van lichaamsvet. Daarom heeft het geen zin om Modifast Intensive maar een paar dagen te gebruiken.

### Stap 2: (week 5 t/m 8) : afvallen en overstappen op een evenwichtig eetpatroon

In week 5 gebruikt u per dag 2 zakjes Modifast Intensive en 1 evenwichtige, calorie beperkte en koolhydraat beperkte maaltijd. In week 7 of 8 stapt u over naar 1 zakje Modifast Intensive en 2 evenwichtige lichte maaltijden. Dit gaat altijd in overleg met uw diëtist, dit kan ook op een later tijdstip zijn.

### Stap 3: (week 8 of later): op gewicht blijven

U gebruikt nu geen Modifast Intensive meer, maar 3 calorie- en koolhydraatbeperkte, evenwichtige maaltijden per dag. Zorg dat u voldoende blijft drinken. Om op gewicht te blijven is het belangrijk dat u blijft letten op de samenstelling van uw maaltijden. Uw diëtiste stelt samen met u een evenwichtig en koolhydraatbeperkt dieet op.

## Waarom is meer bewegen belangrijk?

Het is belangrijk om in de periode dat u maaltijdvervangers gebruikt extra te bewegen. Als u extra beweegt of sport, verbrandt u extra energie. Dat maakt het afvallen gemakkelijker. Dus ook als u weer een eetpatroon hebt zonder maaltijdvervangers is bewegen belangrijk! De stofwisseling wordt door bewegen op gang gehouden, waardoor uw lichaam gemakkelijker vetreserves gebruikt.

Wij raden u aan om 30 tot 60 minuten per dag matig tot intensief te bewegen, bijvoorbeeld te fietsen of wandelen. Dit hoeft niet achter elkaar te zijn. Het beste is om de beweging in te bouwen in uw dagelijks leven. Neem bijvoorbeeld vaker de trap in plaats van de lift of de fiets in plaats van de auto. Een stappenteller (op uw telefoon) kan ook helpen om meer te bewegen.

## Welke bijwerkingen kunnen voorkomen?

Als u net begonnen bent met maaltijdvervangers kunnen er bijwerkingen ontstaan, zoals:

- een licht gevoel in uw hoofd;
- misselijkheid;
- hoofdpijn;
- hongergevoel;
- problemen met de ontlasting (verstopping).

Uw lichaam moet wennen aan de verminderde hoeveelheid calorieën die u gebruikt. Deze klachten kunnen ongeveer 1 week aanhouden.

Ook kunt u last krijgen van obstipatie (verstopping). Het advies is dan om veel te drinken en wat meer vezels te gebruiken. Hiervoor kunt u rauwkost (zonder olie/saus) of gekookte groenten gebruiken naast de Modifast Intensive.

## Boodschappenlijstje

Wat heeft u nodig voor 1 week Modifast Intensive?

Om het u makkelijk te maken, hebben we alvast een boodschappenlijstje voor u gemaakt. Dit heeft u nodig voor 1 week Modifast Intensive:

- 21 zakjes Modifast milkshake of pudding. Tip: in de Modifast dagverpakking zitten 3 verschillende smaken shakes of pudding. Zo kunt u makkelijk uitproberen welke smaak u het lekkerst vindt.
- Light frisdranken of limonadesiropen zonder toegevoegde suikers (0% suiker). Zie voor meer informatie: [www.zoetstoffen.nl](http://www.zoetstoffen.nl) (<https://www.zoetstoffen.nl/>)
- Magere bouillonpoeder of Opkikker of Cup-a-soup helder.
- Koffie en (vruchten/kruiden)thee zonder suiker naar keuze.
- Limonadesiroop met kunstmatige zoetstof, bijvoorbeeld slimpie, AH 0% suiker.
- Mineraalwater of water met een smaakje.
- Suikervrije kauwgom.
- Kaneel (lekker over verschillende shakes en de muesli) en eventueel aroma's (kokos-, amandel- en rumaroma) om voor de variatie toe te voegen aan een vanille- of chocoladeshake.
- Citroen, schijfje in de thee of mineraalwater.
- Rauwkost, bijvoorbeeld komkommer, tomaat, wortel, radijs, paprika.
- Gekookte of roerbakgroente zonder saus.

## Verschillende Modifast Intensive producten

Er zijn verschillende producten van Modifast Intensive, zoals puddingen, milkshakes in verschillende lekkere smaken en een muesli-variant. U kunt dus naar hartenlust afwisselen! Let op dat u alleen de onderstaande varianten van de 500 kcal methode gebruikt.

- Milkshake: in de smaken aardbei, banaan, chocolade, vanille.
- Pudding: in de smaken chocolade, karamel, aardbei en vanille.
- Muesli: in de smaak appel-kaneel.
- Dagverpakking Milkshake: in de smaken aardbei, banaan en chocolade.
- Dagverpakking Pudding: in de smaken vanille, chocolade en karamel.

Andere modifast producten zoals repen, drinkmaaltijden, 800 kcal methode gebruikt u alleen in overleg met uw diëtist.

Heeft u Modifast Intensive nog niet eerder gebruikt? Probeer dan de 'Dagverpakking' eens. In deze verpakking vindt u drie verschillende zakjes milkshake of pudding. Zo bepaalt u snel welke smaak u het lekkerst vindt.

## Wordt Modifast Intensive vergoed?

De kosten van de modifast worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Meestal zijn deze niet veel duurder dan gewone maaltijden. U kunt Modifast krijgen bij de drogisterij, apotheek en grotere supermarkten.

## Variatiemogelijkheden die u kunt gebruiken in stap 2 of verder

### Variatiemogelijkheden ter vervanging van 1 zakje modifast

- Heldere soep, bijvoorbeeld groentesoep, tomatensoep, kippensoep, bouillon, met 1 sneetje (geroosterd) koolhydraatarm brood en 1 schaaltje magere yoghurt of kwark zonder suiker.
- Maaltijdsalade gemaakt van sla, rauwkost, kappertjes, olijven, gedroogde tomaat en tonijn (uit blik op waterbasis) of gerookte kipfilet of gekookt ei of geitenkaas met sneetje (geroosterd) koolhydraatarm brood of schaaltje magere yoghurt zonder suiker.
- Roerbakgroenten met 100 gram kleingesneden kipfilet of visfilet of biefstukreepjes, gebakken in weinig olie en schaaltje

magere yoghurt zonder suiker.

- Ruime portie groenten met 100 gram mager gebakken vlees, vis of kip zonder vel en 1 gekookte aardappel (50 gram).
- Ruime portie groenten met stukje mager gebakken vlees, vis of kip zonder vel en magere yoghurt of kwark met aardbeien of optimel-yoghurt of kwark.
- 1 sneetje koolhydraatarm brood en 1 cracotte met mager hartig beleg.
- 1 sneetje koolhydraatarm brood en een schaaltje aardbeien, eventueel met een beetje zoetstof. U kunt ook een ander kleine portie fruit gebruiken, zoals mandarijn, kiwi, pruim, nectarine, perzik of minneola.
- 1 sneetje koolhydraatarm brood met 1 dunne rijstwafel.
- 2 volkoren beschuiten met mager hartig beleg.
- 2 sneetjes koolhydraatarm brood met hartig beleg.
- Omelet (gebakken in weinig boter) met groenten (bijvoorbeeld champignons, paprika, tomaat) en hierbij 1 sneetje koolhydraatarm brood.
- Ruime portie groenten met stukje gebakken vlees, vis of kip en 1 gekookte aardappel.
- Ruime portie groenten met stukje gebakken vlees, vis of kip en magere yoghurt met aardbeien of optimel-yoghurt.

## Koolhydraatarm brood

Er zijn diverse soorten koolhydraatarm brood. In sommige soorten zitten veel zaden en pitten. Andere soorten zijn wat minder grof. Afhankelijk van de manier waarop het brood gemaakt is, levert 1 sneetje koolhydraatarm brood tussen de 4 en 9 gram koolhydraten. Ter vergelijking: een gewoon sneetje brood levert ongeveer 15 gram koolhydraten. Kijk goed op de verpakking of vraag uw bakker hoeveel koolhydraten er zitten in 1 sneetje koolhydraatarm brood van uw keuze.

U kunt brood ook vervangen door crackers of knäckebröd. Ook hier zijn er grote verschillen. Meestal leveren lichtgewicht- en vezelrijke crackers de minste koolhydraten.

## Tussendoortjes met 0-5 gram koolhydraten, te gebruiken na stap 1

- 1 klein schaaltje aardbeien.
- 1 schijfje ham of rookvlees.
- Zilveruitjes of augurken.
- 1 eetlepel Japanse mix.
- Suikervrije kauwgom.
- Komkommer, radijs, worteltjes, (cherry)tomaatjes, tomaat, paprika.
- Olijven.
- Bouillon, frisdrank light, bronwater naturel, kraanwater, water met een smaakje.
- Koffie en thee zonder suiker.
- Cracotte, dunne rijstwafel met mager beleg, bijvoorbeeld 20+ smeerkaas, rookvlees, sandwichspread.
- Asperge met ham.
- Handje ongezouten nootjes.

## Koolhydraatgehalten van verschillende soorten fruit

	Koolhydraten in grammen

Pruim (40 gram)	4
Aardbeien (100 gram)	5
Frambozen (100 gram)	5
Mandarijn (60 gram)	6
Nectarine (105 gram)	7
Minneola (60 gram)	6
Bramen (125 gram)	6
Zwarte bessen (100 gram)	8
Perzik (110 gram)	9
Kiwi (75 gram)	9
Sinaasappel middelgroot (130 gram)	10
Appel (135 gram)	18
Peer (130 gram)	16
Ananas (1 schijf, 100 gram)	12
Kleine banaan(100 gram)	21
Druiven (125 gram)	21
Watermeloen schaalte (125 gram)	10
Kersen (200 gram)	23

Let dus goed op het gewicht! Kies bij voorkeur fruit uit de bovenste helft van de lijst (tot 10 gram koolhydraten).

## Voorbeeld dagmenu energiebeperkt en koolhydraatarm bij Diabetes Mellitus

### Ontbijt

	Koolhydraten in grammen
2 sneetjes koolhydraatarm brood of 2 cracottes/ rijstwafels	10
dun besmeerd met dieethylvarine	0
beleggen met: 20+/30+ (smeer)kaas of magere vleeswaren	0
1 schaalte magere yoghurt/kwark zonder suiker	7
<b>Totaal</b>	<b>17</b>

### 2e Broodmaaltijd

	Koolhydraten in grammen
2 sneden koolhydraatarm brood	10
besmeerd met dieethylvarine	0
beleggen met: 20+/30+ (smeer) kaas of magere vleeswaren	0
1 schaalte magere yoghurt of kwark	7

<b>Totaal</b>	<b>17</b>
---------------	-----------

### In de loop van de middag

	<b>Koolhydraten in grammen</b>
1 klein portie fruit	10
<b>Totaal</b>	<b>10</b>

### Warme maaltijd

	<b>Koolhydraten in grammen</b>
Een kop ongebonden (groenten)soep	2
Een portie mager vlees, vis of kip gebakken in weinig boter/olie	0
Een ruime portie groenten of rauwkost	8
1 schaaltje magere yoghurt of kwark met zoetstof	7
<b>Totaal</b>	<b>17</b>

### In de loop van de avond

	<b>Koolhydraten in grammen</b>
Eventueel 1 tot 2 cracottes of rijstwafels met mager hartig beleg	4 - 8
1 handje noten (25 gram)	3
<b>Totaal</b>	<b>7-11</b>

Een schaaltje magere yoghurt of kwark kunt u vervangen door 1 aardappel bij de warme maaltijd.

