

# *Feestmaanden!*

Lekker hapjes, gezellig eten en een drankje af en toe... Kortom: Gezellige avonden!

## *Hapjes:*

Lang tafelen, nieuwjaarsrecepties... Er zijn vele momenten waarop er hapjes gegeven worden. Wat moet je dan met je insuline doen? Welke hapjes neem je het best?

## *Alcohol:*

Welke invloed heeft alcoholgebruik op de diabetesregeling?

Alcohol heeft een vertraagd hypoglycemisch effect. Dit verlagend effect kunnen we verklaren door het feit dat alcohol het vermogen beperkt van uw lever om tussen de maaltijden glucose aan te maken: uw lever is namelijk 'bezig' met het afbreken van de alcohol in plaats van met het aanvoeren van nieuwe glucose. Het effect van alcohol blijft aanhouden zolang uw lever de alcohol in uw lichaam niet volledig heeft afgebroken. Als u 's avonds alcohol drinkt, loop u het risico om 's nachts of zelfs de volgende ochtend een hypo te krijgen.

Door alcohol te gebruiken bij de maaltijd of door er iets bij te eten met koolhydraten verkleint het risico op hypo's. Een nachtelijke hpo kan je voorkomen door een koolhydraatsnack te eten voor het slapen gaan. Neem als aperitief een droge champagne, droge witte wijn of droge sherry. Zoete aperitieven zijn niet aan te raden, indien u ze toch gebruikt wees dan voorzichtig met het 'wegspuiten' van hogere waarden geleverd door het gebruik van zoete alcoholische dranken, want de koolhydraten in drankjes hebben een veel sneller bloedglucoseverhogend effect dan de alcohol een bloedglucoseverlagend effect.

## *2 injecties*

Mixtard 30; Humuline 30/70; NovoMix; Humalogmix.

Inspuiting 20 minuten voor de hoofdmaaltijd.

Best een glucosemeting uitvoeren voor het slapen gaan.

## *4 injecties*

Actrapid; Humuline regular + Insulatard; Humuline NPH.

Actrapid inspuiting 20 minuten voor de hoofdmaaltijd.

Insulatard inspuiten volgens schema.

Indien de feestmaaltijd later aanvangt dan normaal, kan er een extra tussendoortje genomen worden op het normale maaltijduur om een hypo te voorkomen.

Novorapid; Apidra; Humalog + Lantus; Levemir.

Ultrasnelwerkende insuline inspuiten voor de hoofdmaaltijd.

Traagwerkende insuline op vast tijdstip inspuiten.

## *Aperitief hapjes (Koolhydraatarm)*

### Glaasje met gerookte forel en zalm

100 gram gerookte forel  
2 eetlepels zure room  
In stukjes gesneden gerookte zalm  
Bieslook, 1 koffielepel paprikapoeder, tabasco

Meng de gerookte forel met de zure room, gesnipperde bieslook, paprika poeder. Doe in een glaasje een laagje van het forelmengsel, een dun laagje bieslook en een laagje gesneden gerookte zalm. Werk af met enkele sprietjes bieslook.

### Glaasje met garnaal en appel

150 gram grijze garnalen  
2 eetlepels zure room  
Jonagold appel  
1 koffielepel currypoeder, citroensap, dille

Meng de garnalen met de zure room en currypoeder. Rasp een appel. Doe in een glaasje onderaan de geraspte appel. Snipper hierover wat dille en schep het garnalenmengsel er bovenop. Werk af met een takje dille.

### Philadelphia mousse met jonge spinazie en gerookte zalm

1 rijpe avocado  
In stukjes gesneden gerookte zalm  
1 bakje verse philadelphia light van 200 gram  
1 zak jonge spinazieblaadjes (2/3 voor de mousse en 1/3 grof gehakt voor de versiering)  
Verse bieslook, citroensap, rode peperbolletjes

Doe 2/3 van de jonge spinazieblaadjes in een kom, voeg verse kaas, bieslook, geutje citroensap toe, mixen tot een schuimige mousse. Snij de avocado in kleine stukjes. Hak de rest van de spinazie fijn. Vul een glaasje met een laag mousse, doe hierin de fijngehakte spinazie, de avocadostukjes en de zalmsnippers. Versier met wat rode peperbolletjes.