



Diabetes voorkomen

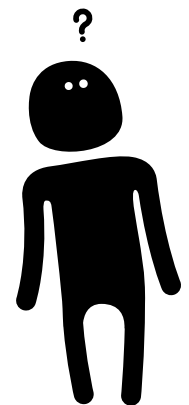
Adviezen om de kans op diabetes type 2
te verkleinen

Wat is diabetes?

Bij diabetes ('suikerziekte') kan het lichaam de bloedsuiker niet meer zelf regelen. Dat gebeurt normaal gesproken heel nauwkeurig, met het hormoon insuline. Er is dan precies genoeg insuline om de bloedsuikerspiegel niet te laag of te hoog te laten worden. Bij diabetes is dat evenwicht weg en zonder behandeling loopt de bloedsuiker te hoog op.

Mensen met diabetes maken zelf geen insuline meer, of hun lichaam reageert er niet meer goed op. Dat hangt af van het soort diabetes dat iemand heeft. De twee bekendste soorten diabetes zijn diabetes type 2 (vroeger 'ouderdomsdiabetes') en diabetes type 1 (vroeger 'jeugdidiabetes').

Na jaren kan diabetes allerlei gevolgen hebben in het hele lichaam. Diabetes heeft een domino-effect: het kan leiden tot allerlei andere aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, achteruitgang van ogen, nieren en hersenen.



Hoeveel Nederlanders hebben diabetes?



Naar schatting hebben ongeveer een miljoen mensen in ons land diabetes. Er komen er steeds meer bij: iedere dag krijgen 200 Nederlanders diabetes! Negen van de tien mensen met diabetes hebben diabetes type 2. Helaas zijn er heel veel mensen die al een tijdje diabetes hebben, maar dat niet weten. En er zijn ook heel veel mensen die zonder dat ze het weten hard op weg zijn om diabetes te krijgen. Zij kunnen nog steeds ingrijpen en diabetes voorkomen of uitstellen.

U hebt een verhoogde kans op diabetes type 2 als u te zwaar bent, zeker als u ouder bent dan 45 jaar. In deze brochure leest u hoe u die kans halveert.

Voor diabetes type 1 weten we helaas nog niet hoe het is te voorkomen. Daarom gaat deze brochure alleen over diabetes type 2.

Hoe weet u of u diabetes hebt?



Hieraan kunt u diabetes herkennen:

- Vaak moe zijn zonder reden.
- Last van ogen: wazig of dubbel zien, branderig gevoel.
- Veel dorst en veel plassen (meer dan vroeger).
- Wondjes die slecht genezen.
- Vaak terugkomende infecties, zoals blaasontsteking.

Let op: niet iedereen heeft al deze klachten. Weet u niet of u diabetes hebt, maar herkent u een paar dingen uit dit lijstje? Ga dan eens langs de huisarts. Die kan met een vingerprikje controleren of u diabetes hebt. Wilt u eerst uw eigen risico bepalen? Doe de Diabetes Risicotest op www.kijkopdiabetes.nl.

Loopt u risico op diabetes type 2?

U hebt een vergrote kans op diabetes:

- **Als u overgewicht hebt**, vooral rond de buikstreek, want dat soort vet is ongezonder dan vet op de heupen en billen. Berucht is de 'bierbuik'. Een gezonde buikomtrek, gemeten net boven de navel, is voor vrouwen kleiner dan 88 cm en voor mannen kleiner dan 102 cm.
- **Als u een te hoog cholesterolgehalte hebt.**
- **Als u naaste familieleden hebt met diabetes type 2:** bijvoorbeeld vader, moeder, broer, zus, opa/oma of oom/tante (broer of zus van één van uw ouders).
- **Als u lange tijd hoge bloeddruk hebt.**
- **Als u zwangerschapsdiabetes hebt gehad of een baby van meer dan 9 pond.**
- **Als u rookt.** Roken maakt het lichaam minder gevoelig voor insuline, waardoor de bloedsuikerspiegel moeilijker te regelen is. Dat vergroot de kans op diabetes.
- **Als u van Surinaams-Hindoestaanse, Turkse of Marokkaanse afkomst bent.** Deze groepen hebben een groter risico op diabetes, deels door erfelijke aanleg.



Anders gaan leven kan moeilijk zijn. Maar het loont zeker de moeite, u leeft er langer en gezonder door! Ook als u al diabetes hebt. Als u het lastig vindt, probeer het dan samen met anderen te doen en bedenk dat u het niet perfect hoeft te doen: alle beetjes helpen.

Voor een extra steuntje in de rug: kijk op www.leefgezondcoach.nl.

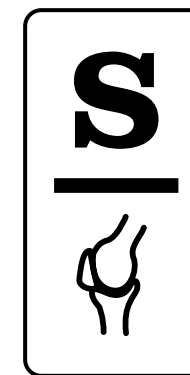
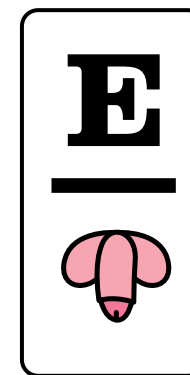
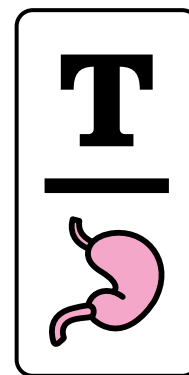
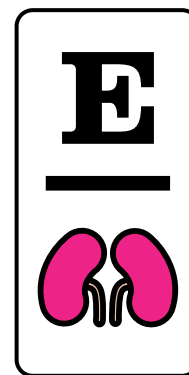
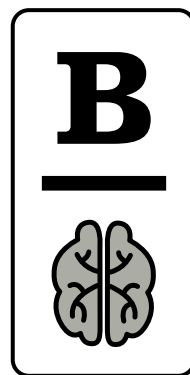
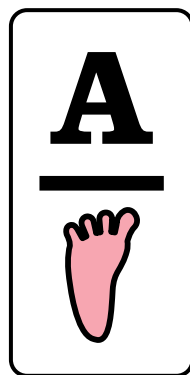
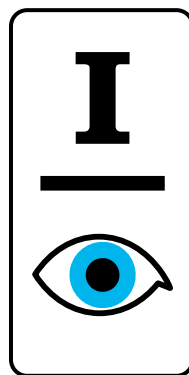
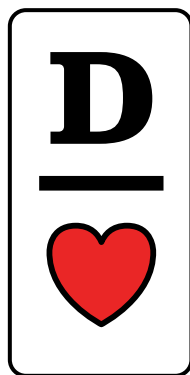
Erfelijke aanleg. Diabetes zelf is niet erfelijk, maar de aanleg wel. Als een ouder diabetes type 2 heeft, dan krijgen 2 van hun 10 kinderen het ook. Hebben beide ouders diabetes type 2, dan krijgen 4 van hun 10 kinderen het ook. Maar ook mensen met diabetes in de familie kunnen hun eigen kans op diabetes type 2 halveren!

Krijg je diabetes van veel snoepen?

Suiker vergroot de kans op diabetes niet rechtstreeks. Toch is het niet aan te raden om veel te snoepen. Want het is wel een feit dat veel suikerrijke producten ook meer vetten en calorieën bevatten. Daarvan wordt je dik, en dat op zich kan weer wel leiden tot diabetes.

Extra opgelet. Vijf van de tien vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, krijgen binnen vijf jaar daarna diabetes type 2. Maar ook zij kunnen de kans op diabetes enorm verkleinen!

Er zijn ook nog andere dingen die de kans op diabetes type 2 vergroten. Bijvoorbeeld bepaalde geneesmiddelen, zoals prednison en bepaalde antipsychotica. Ook hebben mensen met coeliakie (overgevoeligheid voor gluten) een grotere kans op diabetes, evenals vrouwen met het polycysteus ovarium syndroom (PCOS) en mensen met hemochromatose (ijzerstapeling).



Wat kunt u doen om uw kans te verkleinen?

Ook als u een hoger risico loopt op diabetes type 2, kunt u zelf veel doen! In verschillende landen hebben duizenden mensen meegedaan aan onderzoeken naar hun risico op diabetes.

Er is gekeken naar manieren om dat risico te verkleinen.

Uit die onderzoeken komen tips om uw kans op diabetes type 2 te halveren:

Als u te zwaar bent: probeer een paar kilo af te vallen. Alle beetjes helpen, het is bewezen dat u al veel gezonder wordt van vijf tot tien procent afvallen! Bijvoorbeeld: als u 80 kilo weegt (bij bijvoorbeeld een lengte van 1,60 m), dan helpt het al om 4 tot 8 kilo af te vallen. Natuurlijk is het goed om daarna nog wat meer af te vallen, als dat nodig is.

Probeer gezond te eten: schep minder op, eet genoeg groente en fruit en wees matig met suiker, alcohol en verzadigde vetten: dat zijn vetten die hard worden als ze in de koelkast staan, en vetten in koekjes en gebak. Kies voor volkorenproducten maar let op, het gaat niet om een bruine kleur, bijvoorbeeld van brood, maar er moet ook echt het woord 'volkoren' op staan. Kijk voor meer tips over voeding op www.voedingscentrum.nl of vraag de brochure aan 'Alles over voeding

bij diabetes' via www.diabetesfonds.nl (die gaat ook over gezond eten in het algemeen).

Beweging: uit onderzoek blijkt telkens weer dat dit zeker zo belangrijk is als een gezond gewicht. Sterker nog, het lijkt erop dat u beter actief maar stevig kunt zijn, dan dat u slank bent maar op de bank blijft zitten.

Stel uzelf wel haalbare doelen. Naar de sportschool gaan is niet nodig, een halfuur tot drie kwartier per dag stevig wandelen, fietsen of andere dingen waarbij u sneller ademt en transpireert is voldoende. Desnoods sprokkelt u de dagelijkse beweging in delen bij elkaar.

Het beste werkt het als u beweging 'inbouwt' in uw leven. Kleine stukjes waarvoor u normaal de auto pakt, kunt u misschien ook te voet doen. Parkeer de auto wat verderop, stap een halte eerder uit de bus en neem als het kan de trap in plaats van de roltrap.

Tip: probeer om ook mensen in uw omgeving mee te laten doen, bijvoorbeeld

gezinsleden en vrienden. Dan is het voor u makkelijker en het is voor iedereen gezond. Als u op dit moment maar weinig beweegt, is het verstandig om eerst met uw dokter te overleggen hoe u het langzaam kunt opbouwen.

Natuurlijk kan dit advies lastiger zijn als u slecht ter been bent. Overleg dan met een fysiotherapeut of er speciaal voor u oefeningen zijn te bedenken. Bijvoorbeeld op een stoel, of met uw armen. Want uit onderzoek blijkt dat ook krachtoefeningen goed zijn.

Stop met roken. Roken vergroot de kans op diabetes type 2 en ook op hart- en vaatziekten. Het goede nieuws: Als u stopt met roken, gaat uw gezondheid met sprongen vooruit! Voor hulp bij het stoppen: overleg met uw huisarts of ga naar www.stivoro.nl.

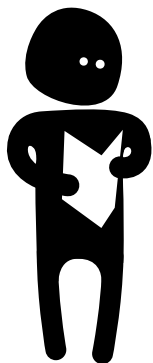
Ook al hebt u geen garantie dat u nooit diabetes krijgt: u kunt wel uw eigen kans met de helft verkleinen. Dan is het toch de moeite waard om rekening te houden met de dingen waar u wél invloed op hebt!

Eigen schuld dikke bult?

Niet alle soorten diabetes zijn te voorkomen. Van diabetes type 1 weten we nog te weinig om het te kunnen voorkomen. Dit soort diabetes heeft te maken met het eigen afweersysteem. Mensen krijgen het vaak al op heel jonge leeftijd.

En hoewel we ook van diabetes type 2 nog niet alles weten, is wel bekend dat mensen die gezond leven een kleinere kans hebben om het te krijgen. Of ze kunnen het uitstellen en dat is ook winst, want de gevolgen van diabetes kunnen vervelend zijn.

Maar er zijn ook slanke mensen met diabetes type 2 die altijd gezond hebben geleefd. En omgekeerd krijgt niet iedereen die overgewicht heeft, diabetes. In ieder geval kunt u nooit zeggen dat diabetes iemands eigen schuld zou zijn. Want er spelen altijd ook dingen mee waar u zelf geen invloed op hebt, zoals erfelijke aanleg (zie pagina 5).



Bij het Diabetes Fonds kunt u gratis informatie opvragen over bijvoorbeeld diabetes en voeding, en diabetes en erfelijkheid. www.diabetesfonds.nl

Wat doet het Diabetes Fonds?

Het Diabetes Fonds maakt zich sterk om diabetes en complicaties te voorkomen en te genezen. Daarmee willen we zorgen voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met diabetes. Om dat te bereiken zamelt het Diabetes Fonds geld in voor wetenschappelijk onderzoek en voorlichting. Dankzij onderzoek is er al veel bereikt. Zo hebben al minder mensen te maken met een complicatie als blindheid of amputaties. Onderzoek helpt, daarom blijven we ons daarvoor inzetten!

Het Diabetes Fonds ontvangt geen steun van de overheid en is geheel afhankelijk van giften. Als u donateur wordt van het Diabetes Fonds, steunt u daarmee onderzoek naar een betere behandeling van diabetes. Bij een bijdrage van minimaal 20 euro per jaar ontvangt u bovendien het blad Dialoog, met nieuws en achtergronden over diabetes.

Ga naar www.diabetesfonds.nl/geven.
Of bel (033) 462 20 55.

Diabetes Fonds

Stationsplein 139

3818 LE Amersfoort

Tel.: (033) 462 20 55

info@diabetesfonds.nl, www.diabetesfonds.nl

Giro 5766

Dit is een uitgave van het Diabetes Fonds

Oktober 2008

Tekst: Diabetes Fonds / Elise van Rooij

