

Leefstijl



Meer weten?

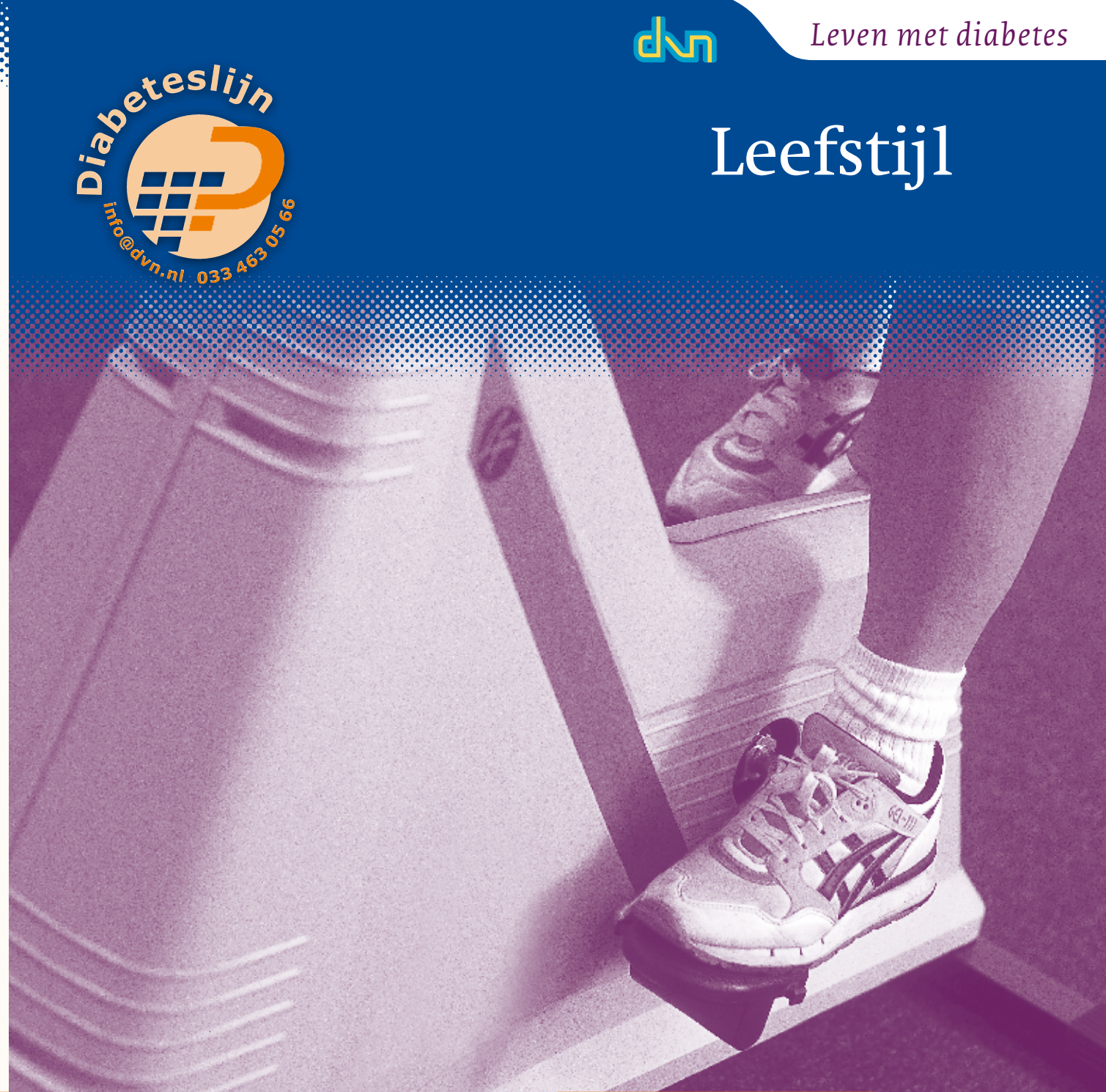
Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: (033) 463 05 66, info@dvn.nl (24 uur per dag, 7 dagen in de week, 's nachts alleen bij nood). Als u over uw diabetes wilt praten, kunt u via de Diabetesvereniging gemakkelijk in contact komen met andere mensen met diabetes. Dit kan zowel via de Diabeteslijn als een Diabetes Informatiepost bij u in de buurt of door deel te nemen aan onze cursussen en activiteiten. Kijk ook eens op www.dvn.nl.

Word lid!

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes. Als lid van de DVN krijgt u toegang tot onmisbare informatie. Zo ontvangt u maandelijks het tijdschrift Diabc met daarin veel informatie over diabetes en kunt u terecht op het ledengedeelte van onze website. Daarnaast vindt u vier keer per jaar SugarKids (6-13 jarigen) in de Diabc en ontvangt u vier keer per jaar de Diabetes Actiefkrant met onze landelijke en regionale cursussen en activiteiten.

**Diabetesvereniging Nederland, Postbus 470,
3830 AM Leusden, (033) 463 05 66,
info@dvn.nl, www.dvn.nl**

Dit is een uitgave van de Diabetesvereniging Nederland. Realisatie is mogelijk gemaakt door sanofi-aventis.



Een prettig leven leiden met diabetes. Dat kan! Maar u moet er wel wat voor doen. Letten op uw bloedglucose, op koolhydraten, op uw behandelingschema, eigenlijk op alles wat u doet. En dat iedere dag opnieuw. Dat kost energie, maar het is wel de moeite waard. Want een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat u zich goed voelt.

Gezond leven

Een gezonde leefstijl helpt u uw bloedglucose te verbeteren. Een gezonde leefstijl is namelijk de beste preventie voor klachten en late complicaties. Door een gezond gewicht, beweging en goede voeding. En door het bestrijden van risicofactoren: roken, overgewicht, voeding met te veel verzadigd vet, een hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk.

Voldoende bewegen

Bewegen brengt hart en bloedvaten in een betere conditie, houdt spieren en bloedvaten soepel en de bloeddruk op peil. Bewegen laat de insuline beter werken en daardoor de bloedglucose dalen. Voldoende redenen dus om te bewegen. Sommige mensen zijn heel actief en sporten volop. Anderen bewegen nauwelijks, omdat ze het niet kunnen of niet willen. Dan kan het moeilijk zijn te beginnen. Zoek in ieder geval iets dat bij u past. Binnen of buiten? Alleen of samen? Intensief of gelijkmatig? Vraag informatie bij huisarts, sportscholen, fysiotherapeut, mensen in uw omgeving. Aangeraden

wordt elke dag minimaal een half uur actief te bewegen. Wanneer uw gewicht ongewenst stijgt of als u te zwaar bent, wordt dagelijks een uur matig intensieve beweging aanbevolen. Dat kan door te sporten, maar dat kunnen ook andere activiteiten zijn, zoals wandelen, fietsen, stofzuigen, auto wassen, traplopen of ramen lappen.

Roken

Stoppen met roken is een advies dat zeker geldt voor mensen met diabetes. Het is geen gemakkelijke opgave, maar het gaat beter als u overtuigd bent van de voordelen. Wie stopt, heeft veel minder kans op complicaties van de diabetes en op hart- en vaatziekten, de bloeddruk daalt en het cholesterolgehalte ook. Uw bloedglucose zal na enige tijd verbeteren. Zoek zo nodig hulp en ondersteuning bij het stoppen, bijvoorbeeld bij uw (huis)arts.

Gezond eten

Uw bloedglucose is niet het enige dat beïnvloed wordt door gezond te eten. Zo kunt u door gezond te eten hart- en vaatziekten tegengaan of vertragen. Wees daarom matig met calorieën, verzadigd vet en zout. Gevarieerd eten is belangrijk om alle voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen. Eet liever niet te veel vette snacks, fastfoodmaaltijden en zoetigheden, ook niet suikervrij. Gezond eten gecombineerd met meer bewegen is prima als u wilt afvallen. Een gezond gewicht verlaagt de bloeddruk en het

cholesterolgehalte. Een paar kilo minder verbetert al de bloedglucose.

Alcohol en drugs

Met een glaasje alcohol op zijn tijd is niets mis, maar het maximum is toch wel twee glazen per dag. Alcohol bevat veel calorieën en kan zorgen voor een hoge bloeddruk. Bovendien verlaagt alcohol de bloedglucose te veel. Soms pas uren na de inname, als u er niet op bedacht bent. Pas op met drugs. Dat geldt voor iedereen, maar vooral als u diabetes heeft. Wie drugs gebruikt, kan een hypo krijgen zonder er iets van te merken. Hasj en weed geven een hongergevoel, zodat u meer gaat eten waardoor uw bloedglucose omhoog kan gaan. Cocaïne, xtc en speed werken rechtstreeks op uw stofwisseling. Daardoor kunt u ernstig ontregeld raken.

Motivatie

Probeer niet alles in één keer te doen en bedenk dat alle beetjes helpen. Voel u niet schuldig als u eens een gebakje eet of als u tv kijkt terwijl u had willen fietsen. Blijf het proberen. Stel voor uzelf haalbare doelen. Verplicht uzelf bijvoorbeeld niet om iedere dag een uur te gaan fietsen, als u tot nu toe nooit fietste. Met vijf keer per week een half uur maakt u al een goede vooruitgang.