

Word lid



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulpmiddelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op www.dvn.nl.
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



09-2014

Postadres
Postbus 470
3830 AM Leusden

Bezoekadres
Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden

Telefoon
033 - 463 05 66
info@dvn.nl

www.dvn.nl

Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: info@dvn.nl of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

www.dvn.nl (wat doet DVN voor u)

www.diabeteswiki.nl (alles over diabetes)

www.sugarkidsclub.nl (voor kinderen en hun ouders)



@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL

Leefstijl

Leven met diabetes



**Diabetesvereniging
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

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

In de strijd tegen klachten en late complicaties is een gezonde leefstijl belangrijk: een gezond gewicht, beweging en gezonde voeding. Ook het bestrijden van risicofactoren is van belang: 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 hulp en ondersteuning bij het stoppen, bijvoorbeeld van uw (huis)arts.

Alcohol

Met een glaasje alcohol op zijn tijd is niets mis, maar we adviseren wel een maximum per dag: twee glazen voor vrouwen en drie voor mannen. En: drink in ieder geval twee dagen per week niets. Alcohol bevat veel calorieën en kan zorgen voor een hoge bloeddruk. Bovendien verlaagt alcohol de bloedglucose, vooral als u het gebruikt op een lege maag.

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.

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. Voor uw motivatie is het belangrijk om haalbare doelen te stellen. 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. Het helpt vaak enorm als u dingen met vrienden of familie onderneemt. Het is een stok achter de deur en motiverend om samen te sporten en gezond te leven.