



1



2

### Behanding van diabetes mellitus type 2

- Leefstijlfactoren spelen een belangrijke rol in het ontstaan diabetes mellitus type 2
- Leefstijlfactoren spelen een belangrijke rol in de progressie van diabetes mellitus type 2
- Diabetes mellitus geeft meer kans complicaties
  - Hart- en vaatziekten
  - Schade aan nieren
  - Schade aan de ogen
  - Schade aan de voeten



3

### Behanding van diabetes mellitus type 2

- Gezonde leefstijl is belangrijk bij diabetes mellitus
  - Progressie te verminderen
  - Complicaties te vermijden of te verminderen
- Gezonde leefstijl is extra belangrijk als er ook een gezondheidsprobleem is



4

### Behanding van diabetes mellitus type 2

Het nastreven van een betere leefstijl vormt daarom de basis van de behandeling en blijft belangrijk gedurende het hele ziektebeloop



5

### Behanding van diabetes mellitus type 2

- Gezonde voeding
- Gewichtsverlies
- Voldoende bewegen
- Stoppen met roken



6

## Behandeling van diabetes mellitus type 2

- **Stap 1: leefstijl verandering**
  - Voedings- en beweggedrag veranderen
  - Gedragsverandering op de lange termijn uiterst moeilijk te realiseren
  - Patiënten moeten hierin begeleid worden
- De huisarts zet deze behandeling in



7

## Gezonde voeding

- Voedingsadvies door de huisarts
  - Adviezen zijn gebaseerd op de Richtlijn Goede Voeding
    - Opgesteld door de gezondheidsraad
    - Herzien in 2015
    - Het Voedingcentrum heeft de Richtlijnen Schijf van Vijf (voorheen Richtlijnen Voedselkeuze) gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad
- Verwijzing naar de diëtist
  - Normaliseren van de bloed glucose waarden
  - Optimaliseren van het gewicht



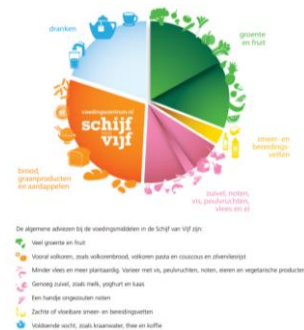
8

## Gezonde voeding

- De belangrijkste voedingsadviezen zijn
  - **Regelmatig eten**
    - Dagelijks 3 maaltijden en niet meer dan 3 of 4 keer per dag een klein gezond tussendoortje
  - **Gezond eten**
    - Vezelrijke koolhydraten, te veel suiker, te veel zout en verzadigd vet vermijden
  - Bewegen is ook goed voor het gewicht en bloeddruk



9



10

## Voorlichtingsfilm thuisarts

# GEZOND ETEN



11

## Gezonde voeding

- Toepassing van de adviezen door de patiënt is belangrijk
  - Beïnvloeding van het lichaamsgewicht
  - Beïnvloeding van de bloed glucose waarden
  - Beïnvloeding van de bloeddruk
  - Beïnvloeding van het lipidspectrum.
- Voorwaarden voor een adequate behandeling is een structurele samenwerking met de diëtiste



12

## Gezonde voeding

- Verwijzing naar de diëtist
  - Bij het stellen van de diagnose diabetes mellitus type 2
  - Bij problemen om de leefstijladviezen te integreren
  - Als insuline therapie wordt overwogen
  - Bij relevante wijzigingen van de medicatie
  - Bij overgewicht en adipositas
  - Bij het ontstaan van bepaalde complicaties zoals nefropathie
  - Bij zwangerschapswens



13

## Gewichtsverlies

- Overgewicht verergert diabetes mellitus
- Overgewicht vergroot de kans op complicaties
  - Hart- en vaatziekten
  - Nierproblemen



14

## Gewichtsverlies

- Bij een BMI > 25 kg/m<sup>2</sup> leidt 5 tot 10% gewichtsverlies
  - Lagere bloed glucose waarden
  - Een betere vetstofwisseling
  - Lagere bloeddruk
- Een gewichtsreductie van 5-10% lijkt in de meeste gevallen wel haalbaar
- Een energiereductie leidt in 10 tot 20% van gevallen tot een adequate glucose regulering



15

## Gewichtsverlies

- Een diëtist en de praktijkondersteuner kunnen helpen met gezond eten, meer bewegen en afvallen
- Voedingsadviezen en energieverbruik door bewegen
- Bij ernstig overgewicht (BMI van 35 30 kg/m<sup>2</sup> of meer) is een maagverkleining soms nodig



16

## Voldoende bewegen

- Bewegingsadvies door de huisarts
  - PACE-advies
  - PACE staat voor Physician-based Assessment and Counselling for Exercise. Een huisarts voert deze counseling uit



17

## Voldoende bewegen

- Bewegen heeft een positief effect op
  - De bloed glucose regulatie
  - De insuline productie verlaagt
  - De HbA1c waarde verbetert
  - De insuline gevoeligheid verbetert
  - De cardiovasculaire risicofactoren



18

## Voldoende bewegen

- Er zijn verschillende bewegingsadviezen
- Voor patiënten zonder complicaties
- Voor patiënten met een verhoogd cardiovasculair risico of een verhoogd risico op complicaties
- Voor patiënten met diabetes mellitus en complicaties en comorbiditeit
- Bij overgewicht



19

## Voldoende bewegen

- Voor patiënten zonder complicaties
  - HbA1c < 7
  - Bloeddruk binnen de gestelde waarde < 140/90 mmHg
  - BMI < 30 kg/m<sup>2</sup>
  - Buikomvang bij mannen < 102 cm en vrouwen < 88 cm
- Minstens een halfuur per dag intensief bewegen
- Het streven is om minstens 2,5 uur per week matig-intensief te bewegen



20

## Voldoende bewegen

- Voor patiënten zonder complicaties
- Een gunstig effect op de glycemische instelling
- Gunstig effect op (sterfte aan) hart- en vaatziekten
- Een kleine toename van lichamelijke activiteit is al gunstig



21

## Voldoende bewegen

- Adviezen middels foldermateriaal
- Patiënten kunnen zich ook aanmelden in een sportschool
- Patiënten kunnen zich opgeven voor programma's zoals Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)
- Patiënten kunnen zich opgeven voor Nederland in Beweging
- Als de motivatie voor beweging matig is dan begeleiding door een fysiotherapeut of een oefentherapeut overwogen worden
- Als patiënten bewegingsangst hebben dan kan er samengewerkt worden met een psycholoog



22

## Voldoende bewegen

- Voor patiënten met een verhoogd cardiovasculair risico
- Voor patiënten met een risico op complicaties
  - Retinopathie graad 1-3
  - HbA1c > 7
  - Verhoogde bloeddruk
  - BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>
  - Buikomvang bij mannen > 102 cm en vrouwen > 88 cm
- Individueel programma na een inspanningsonderzoek



23

## Voldoende bewegen

- voor patiënten met diabetes mellitus en complicaties en comorbiditeit zoals reumatoïde artritis, artrose en perifeer vaatlijden is bewegen ook zinvol!



24

## Voldoende bewegen

- Voor patiënten met overgewicht
- Minstens een halfuur per dag intensief bewegen
  - Stevig wandelen
  - Fietsen
  - Zwemmen
- Bij intensief bewegen heeft men een snelle hartslag en snelle ademhaling en gaat men erbij hijgen en zweten

25



## Voldoende bewegen

- Als de patiënten onvoldoende bewegen volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen dan verwijst de huisarts de patiënt door naar een fysiotherapeut of een oefentherapeut

26



## Voorlichtingsfilm thuisarts

# MEER BEWEGEN

27



## Stoppen met roken

- Roken is de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten
- Roken is de belangrijkste risicofactor voor het ontstaan van diabetes mellitus type 2

28



## Stoppen met roken

29



## Stoppen met roken

30

