



1

Preventie van diabetes mellitus type 2



2

Preventie van diabetes mellitus type 2

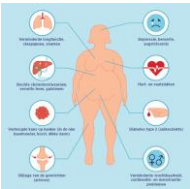
- Een gezonde levensstijl is van belang
 - Een gezond gewicht
 - Een goede voeding
 - Genoeg bewegen
 - Niet te veel alcohol
 - Bovenal niet roken



3

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Preventie van overgewicht**
 - Gezond eten en voldoende beweging is belangrijk
 - Mensen met overgewicht moeten proberen af te vallen. Bij overgewicht is een gewichtsverlies van 5 tot 10% al beter voor de gezondheid, het heeft een positieve invloed op de bloed glucose waarde, de cholesterol waarden en de bloeddruk



4

Word lid

Uw arts kan u vertellen hoe u diabetes type 2 kunt voorkomen. Het is belangrijk dat u uw arts hiervan in kennis stelt. Het is belangrijk dat u uw arts hiervan in kennis stelt. Het is belangrijk dat u uw arts hiervan in kennis stelt.

Diabetes type 2 (een vorm van diabetes) wordt veroorzaakt door een combinatie van erfelijke aanleg en leefwijze. Het is belangrijk dat u uw arts hiervan in kennis stelt. Het is belangrijk dat u uw arts hiervan in kennis stelt.

Diabetes type 2 (een vorm van diabetes) wordt veroorzaakt door een combinatie van erfelijke aanleg en leefwijze. Het is belangrijk dat u uw arts hiervan in kennis stelt. Het is belangrijk dat u uw arts hiervan in kennis stelt.

5

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Regelmatig eten**
 - Dagelijks 3 hoofdmaaltijden en maximaal 3 of 4 keer per dag een klein gezond tussendoortje
 - Regelmaat zorgt er voor dat de bloed glucose waarde normaal blijft



6

Preventie van diabetes mellitus type 2

- **Gezonde voeding**
- **Zorgt voor genoeg energie en voedingsstoffen voor het lichaam**
 - Eiwitten
 - Vetten
 - Koolhydraten
 - Vitamines
 - Mineralen
 - Vezels
 - Voldoende vocht
- **Verkleint de kans op ziektes**
 - Diabetes mellitus
 - Kanker
 - Hart- en vaatziekten
 - Men voelt zich fitter



7

Preventie van diabetes mellitus type 2

- **Gezonde voeding**
- **Gezonde producten zijn**
 - Volkorenproducten
 - Peulvruchten
 - Groenten
 - Fruit
 - Noten
 - Vis
- **Het gebruik van verse producten, hierdoor kan met zelf kiezen hoeveel vet, suiker en zout gebruikt wordt**



8

Preventie van diabetes mellitus type 2

- **Gezonde voeding**
- **Gezonde tussendoortjes zijn**
 - *Rauwkost* (zoals bloemkoolrosjes, kerstomaatjes, komkommer, radijs, bleekselderij en wortel, fruit)
 - *Ongezouten noten* (zoals walnoten, hazelnoten en amandelen). Noten zijn rijk aan vet, maar wel van de goede soort



9

Preventie van diabetes mellitus type 2

- **Gezonde voeding**
- **Gezond eten betekent**
 - Veel groente en fruit
 - Veel volkorenproducten
 - Weinig producten gemaakt van witte tarwebloem
 - Wekelijks peulvruchten
 - Ongeveer 3 eieren per week
 - Elke dag een handvol ongezouten noten
 - Enkele porties zuivel per dag
 - Een keer per week vis
 - Producten met onverzadigd vet
 - Weinig zoete dranken
 - Niet meer dan 1 glas alcohol per dag
 - Voldoende drinken
 - Weinig zout



10

Preventie van diabetes mellitus type 2

- **Veel groente en fruit**
 - Regelmatig een andere groente of ander fruit te gebruiken
 - Als men geen grote eter is van groente of fruit, dan kan zelf geperst groente- of fruitsap gebruikt worden
 - Bevat minder vezels
 - Geeft minder snel een vol gevoel
 - 2 stuks groenten en fruit per dag verkleint het risico ziekten
 - Bepaalde vormen van kanker
 - Diabetes mellitus
 - Hart- en vaatziekten



11

Preventie van diabetes mellitus type 2

- **Veel volkorenproducten**
 - Producten
 - Volkoren brood
 - Volkoren pasta
 - Zilvervliesrijst
 - Rijk aan koolhydraten, voedingsvezel en verschillende vitamines
 - Zorgen voor een verzadigd gevoel



12

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Weinig producten gemaakt van witte tarwebloem
 - Witbrood
 - Koekjes
 - Biscuits
 - Zoutjes



13

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Wekelijks peulvruchten
 - Bruine bonen
 - Sojabonen
 - Linzen
 - Kikkererwten
- In peulvruchten zit eiwit, veel voedingsvezel, ijzer en andere nuttige voedingsstoffen



14

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Ongeveer 3 eieren per week



15

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Elke dag een handvol ongezouten noten/peulvruchten
 - Walnoten
 - Amandelen
 - Pinda's



16

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Enkele porties volle zuivel per dag
 - Melk
 - Yoghurt
- Er zit verzadigd vet in, maar matig gebruik van zuivel blijkt toch eerder voordelig dan nadelig te zijn
- Volle zuivel geeft eerder een verzadigd gevoel



17

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Een keer per week vette vis
 - Haring
 - Heilbot
 - Zalm
 - Makreel



18

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Producten met onverzadigd vet
 - Zachte margarine
 - Plantaardige oliën
 - Vloeibare bak- en braadproducten
 - Ongezouten noten
 - Vis
- Te veel verzadigd vet en transvet verhoogt de kans op ziekten



19

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Liever mager, onbewerkt vlees (zoals mager gehakt)
 - Weinig bewerkt vlees, zoals worst en ontbijtspek;
 - Weinig bewerkt vlees, zoals worst of vleeswaar.
 - Weinig rood vlees (komt van koeien, schapen, geiten en varkens)
- Geen weinig snacks
- Geen taart, koeken, biscuits, cake
- Geen kant-en-klare producten (zoals sauzen en kant-en-klare maaltijden)



20

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Weinig zoete dranken waarin suiker zit, zoals fabriekssap en fris
- Niet meer dan 1 glas alcohol per dag en liever niet elke dag alcohol
- Voldoende drinken
 - Ongeveer 1,5 liter per dag
 - Water
 - Thee
 - Koffie
 - Belangrijk voor de werking van de darmen



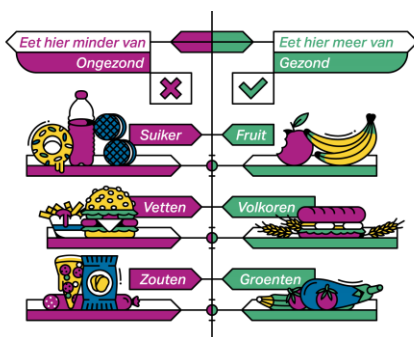
21

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Weinig zout, tot 6 gram zout per dag is goed
 - Alle voedingsmiddelen bevatten van nature al een beetje zout
 - Andere smaakmakers kiezen, zoals (verse) kruiden en specerijen
 - Let op verborgen zout (en vet en suiker) in kant-en-klare maaltijden, sauzen en snacks



22



23

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Supplementen
 - Geen reden om pillen met omega-3 vetzuren, vitamine E, vitamine B, magnesium, chroom of kaneel te gebruiken
 - Geen gezondheidsvoordeel, sommige vitaminepillen hebben nadelige effecten



24

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Mensen met een getinte of donkere huid moeten wel extra vitamine D nemen
- Vrouwen die zwanger willen worden moet extra foliumzuur nemen
- Veganisten hebben extra vitamine B12 nodig



25

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Gezond bewegen voor volwassenen wil zeggen
 - 2,5 uur per week bewegen
 - 2 keer per week activiteiten/oefeningen die de botten en spieren versterken
 - Als men al wat ouder is, zijn ook balansoefeningen aan te bevelen, zoals op één been staan, lunges, yoga en taichi



26

Preventie van diabetes mellitus type 2

- 2,5 uur per week bewegen
 - Bij matig intensief bewegen gaat het hart sneller kloppen en gaat men sneller ademen
 - Wandelen
 - Fietsen
 - Zwemmen
 - Dansen
 - Zwaar intensief gaat men zweten en raakt men buiten adem
 - Hardlopen
 - Voetballen
 - Fitness
 - Vechtsporten
 - Verspreid de activiteiten over verschillende dagen



27

Preventie van diabetes mellitus type 2

- 2 keer per week activiteiten/oefeningen die de botten en spieren versterken
 - Krachttraining
 - Springen
 - Traplopen
 - Fitness



28

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Niet veel stilzitten
 - Verhoogt de kans op ziekte, ook al sport men regelmatig
 - Diabetes mellitus
 - Hart- en vaatziekten
 - De stofwisseling verandert bij lang stilzitten: de werking van insuline raakt verstoord
 - Elk halfuur even lopen of een paar minuten staan
 - Op zoveel mogelijk momenten even bewegen



29

Preventie van diabetes mellitus type 2



30

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Voordelen van matig intensief bewegen zijn
 - Beter ontspannen en heeft minder last van stress
 - Bewegen werkt goed bij somberheid, depressie en angst
 - Beter slapen, minder moe en gemakkelijker opstaan in de ochtend
 - Sterkere spieren en botten en een mooiere huid
 - Goed voor de bloeddruk en de cholesterol
 - Verlaagt de kans op overgewicht
 - Verlaagt de kans op psychische problemen
 - Verlaagt de kans op diabetes mellitus
 - Verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte



31

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Beweegt men vaker, langer of intensiever dan deze adviezen dan worden de positieve effecten op de gezondheid groter
 - Verlaging van de kans op borstkanker
 - Verlaging van de kans op darmkanker



32

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Bij ouderen verkleint bewegen ook nog de kans op
 - Lichamelijke beperkingen
 - Geestelijke achteruitgang
 - Dementie
 - Botbreuken
- Als men wilt afvallen, moet men elke dag een uur of meer bewegen



33

Preventie van diabetes mellitus type 2

- *De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) geeft de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging aan die nodig is om de gezondheid positief te beïnvloeden. Voor een volwassen persoon komt deze norm neer op 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit op ten minste vijf en bij voorkeur op zeven dagen per week*



34

Preventie van diabetes mellitus type 2



35

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Niet te veel alcohol
- Alcohol heeft geen voordelen voor de gezondheid. Wel nadelen en risico's
- Geen alcohol drinken is het beste voor de gezondheid
 - Zelden alcohol drinken kan ook schadelijk zijn als de alcohol te snel achter elkaar gedronken wordt, dan kan het lichaam dat niet verwerken
 - 5 glazen in ongeveer 2 uur (vrouwen 4 glazen alcohol in 2 uur) drinken is binge-drinken



36

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Nadelen en risico's als men regelmatig te veel alcohol drinkt
 - Delen van het lichaam gaan minder goed werken
 - Moehaid, onrust slapeloosheid, somberheid, angst, vergeetachtigheid, verminderde concentratie
 - Oprispingen, brandend maagzuur, diarree, gewichtsschommelingen
 - Vitaminetekort als men daarnaast weinig of ongezond eet



37

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Nadelen en risico's als men regelmatig te veel alcohol drinkt
 - Het gezicht kan er rood en gezwollen uit gaan zien
 - Een verhoogde kans op sommige vormen van kanker
 - Borstkanker
 - Kanker in de mond en keel
 - Mannen kunnen minder vruchtbaar worden



38

Preventie van diabetes mellitus type 2



39

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Alcohol is extra schadelijk voor
 - Jongeren (tot 21 jaar)
 - Hun lichaam en hersenen zijn nog in ontwikkeling en extra kwetsbaar
 - Zij kunnen alcohol minder goed en minder snel verwerken
 - Vrouwen én mannen vanaf 1 maand voordat ze een kind willen verwekken
 - Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven
 - Alcohol is vooral schadelijk voor het (ongeboren) kind



40

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Alcohol is extra schadelijk voor
 - Ouderen
 - Zij kunnen alcohol minder snel verwerken
 - Mensen met psychische klachten
 - De klachten kunnen door alcohol erger worden
 - Mensen met een chronische ziekte, zoals diabetes mellitus
 - Mensen die medicijnen gebruiken
 - Alcohol kan de werking van de medicijnen versterken of verstoren



41

Preventie van diabetes mellitus type 2

- De kans op een alcoholprobleem is groter
 - Als men aanleg heeft voor verslavingen aan alcohol of verdovende middelen
 - Als mensen in de familie of vriendenkring veel drinken
 - Als er ingrijpende dingen gebeuren in het leven
 - Als men al op jonge leeftijd veel is gaan drinken



42

Preventie van diabetes mellitus type 2

- De kans op een alcoholprobleem is groter
 - Als men somber, depressief of bang is
 - Als het omgaan met andere mensen voor iemand lastig
- Bij 55-plussers
 - Zij drinken vaker dagelijks
 - Hun lichaam kan alcohol minder goed verwerken



43

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Bij regelmatig te veel alcohol drinken treden de volgende klachten op
 - Lichamelijke klachten
 - Moeheid
 - Slecht slapen
 - Maagklachten (oprispingen, zuurbranden)
 - Diarree
 - Hartkloppingen
 - Zweten
 - Trillen
 - Vallen
 - Minder kracht
 - Minder gevoel, bijvoorbeeld in de voeten



44

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Bij regelmatig te veel alcohol drinken treden de volgende klachten op
 - Psychische klachten
 - Onrust
 - Angst
 - Somberheid
 - Vergeetachtigheid
 - Problemen met anderen thuis of op het werk
 - Moeite met het oplossen van de gewone problemen in het dagelijks leven



45

Preventie van diabetes mellitus type 2

Bij een ernstig drankprobleem heeft men 2 van de volgende verschijnselen

Vaker en langer drinken dan men van plan was
Men probeert al enige tijd te minderen
Men probeert het drankgebruik te verbergen
Men begint 's ochtends al met drinken
Men zit elke dag te bedenken hoe men aan alcohol kan komen
Men besteedt veel tijd aan het drinken
Men is elke dag ook bezig om te herstellen
Men verlangt vaak naar alcohol
Men verzakt verplichtingen

Men blijft drinken hoewel dit problemen geeft
Door de alcohol doet men minder aan belangrijke activiteiten op het werk of privé
Door het alcoholgebruik brengt men regelmatig anderen of zichzelf in gevaar
Men blijft drinken ook al heeft men lichamelijke of psychische klachten door de alcohol
Men heeft steeds meer alcohol nodig om zich goed te voelen
Trillen, zweten, prikkelbaarheid en slapeloosheid bij minder drinken



46

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Niet roken
- Roken is slecht voor de gezondheid
- Het veroorzaakt een scala aan complicaties
- Stoppen met roken is lastig, het lichaam is gewend aan een bepaalde hoeveelheid nicotine



47

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Niet roken
- Na het stoppen met roken ontstaan ontwenningverschijnselen
 - Humeurigheid
 - Rusteloosheid
 - Ongeduld
 - Hoofdpijn
 - Slapeloosheid
 - Slechte concentratie
 - Koude rillingen
 - Tintelingen in de handen en voeten
 - Een trage stoelgang (ontlasting die moeilijk op gang komt)
 - Meer eetlust



48

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Ontwenningverschijnselen
 - Beginnen 2 tot 12 uur na de laatste sigaret
 - Na 1 tot 3 dagen zijn deze verschijnselen het ergst
 - Meestal gaan ze na 3 tot 4 weken vanzelf over
- Ontwenningverschijnselen zijn vervelend, maar kunnen geen kwaad
- Ontwenningverschijnselen gaan vanzelf over, afleiding, ontspanning en lichaamsbeweging helpen



49

Preventie van diabetes mellitus type 2

- Hulpmiddelen kunnen helpen
 - Nicotine vervangende middelen
 - Werken net zo goed als de medicijnen voor stoppen met roken
 - Minder bijwerkingen en zijn goedkoper
 - Medicijnen
- Hulpmiddelen werken bij sommige beter als ze daarbij deskundige begeleiding krijgen



50

Preventie van diabetes mellitus type 2

- De vergoeding kan per zorgpolis en per jaar verschillen
- Het zit in ieder geval niet in het basispakket van de zorgverzekering en wordt afgetrokken van het eigen risico



51

Preventie van diabetes mellitus type 2



52