



HOE KEER JE DIABETES TYPE 2 OM?

Wat is diabetes type 2 nu eigenlijk? Wat kun je er zelf aan doen om de ziekte te voorkomen of te verbeteren? En hebben sommige mensen meer kans om de ziekte te krijgen dan anderen? Volgens hoogleraar diabetologie Hanno Pijl is er nog veel onduidelijk rond deze ziekte, maar één ding staat wel vast: om de ziekte te krijgen zijn erfelijkheid én leefstijl van essentieel belang.

KBO-Brabant
Het verenigingsorgaan van senioren



Met hart voor zinnige zorg

Eigenlijk is diabetes type 2 een verzamelnaam voor een grote verscheidenheid aan ziektes met diverse oorzaken, vertelt hoogleraar Hanno Pijl. Van al die verschillende ziektes heeft de meest voorkomende vorm van diabetes type 2 als oorzaak een erfelijke aanleg in combinatie met overgewicht. Heb je één ouder met type 2, dan heb je als kind 40 procent kans op de ziekte. Hebben beide ouders type 2, dan stijgt die kans naar 60 tot 70 procent. Dat klinkt niet bemoedigend, zeker niet in een maatschappij waarin veel mensen al diabetes type 2 hebben. Pijl: 'Maar dat betekent nog niet dat je het ook echt krijgt, daar kun je met je leefstijl veel in voorkomen. Mensen met deze vorm van diabetes type 2 hebben genoeg cellen die insuline produceren, maar die insuline gaat na verloop van tijd steeds minder goed werken. Bij dit type diabetes kun je juist met een verandering in leefstijl veel verbeteren. Door stress, te weinig slaap, verkeerde voeding en weinig beweging aan te pakken, kunnen mensen een hoop bereiken.'

Meer bewegen, de hele dag door
Maar wat is nu gezond eten? En hoeveel beweging moet je krijgen? Pijl: 'Zo'n 20 kilometer lopen per dag - zoals de jagers/verzamelers vroeger deden en wat



KEER DIABETES 2 OM VOLLEDIG VERGOED

Bij Keer Diabetes 2 Om gaat u samen met experts aan de slag om uw diabetes om te keren. Bent u verzekerd bij VGZ of een van hun merken? Dan krijgt u dit programma t.w.v. € 3.555,- volledig vergoed. U betaalt alleen uw eigen bijdrage. Meer informatie over het programma of een online inspiratiebijeenkomst bijwonen? Ga naar www.vgz.nl/koerdiabetes2om



sommige stammen nu nog steeds doen - is in onze maatschappij niet haalbaar, al zijn ons lichaam en onze stofwisseling daar wel op gebouwd. Maar we weten dat door de dag heen matig bewegen al genoeg is om de kans op diabetes te verkleinen, of om al bestaande diabetesverschijnselen te verminderen. Dat betekent dus regelmatig opstaan van achter je bureau en even een rondje lopen over de afdeling of door je huis, de trap nemen in plaats van de lift, een ommetje maken met de hond en fietsen in plaats van de auto nemen bij korte ritjes.'

Een abonnement op de sportschool is volgens Pijl niet eens zo belangrijk. 'Natuurlijk, als je de hele dag door meer beweegt én twee keer per week naar de sportschool gaat, helpt dat nog wel iets. Maar bijvoorbeeld zes keer per week gaan, geeft niet nóg meer verbetering. Daar zit een grens aan. Meer bewegen door de dag heen is veel belangrijker. Al kan veel sporten wel weer goed zijn voor andere dingen: je voelt je lekker, mentaal is het fijn, maar voor het voorkómen van diabetes heeft het niet veel meerwaarde.'

Aangepast voedingsadvies

De adviezen over gezonde voeding die je op internet kunt krijgen, zijn vaak tegenstrijdig. Als je (nog) niet bij een arts of diëtist loopt, maar wel gezonder wil gaan leven, waar haal je dan de juiste informatie? Niet per se bij het Voedingscentrum, vindt Pijl: 'Het Voedingscentrum geeft standaardadviezen voor gezonde mensen. Als iedereen zich daar aan zou houden, zouden veel mensen al een stuk gezonder

leven, ook mensen met diabetes. Maar mensen met een ziekte hebben toch echt aangepaste adviezen nodig. Daarom komt de Nederlandse Diabetes Federatie ook met een nieuwe voedingsrichtlijn speciaal voor mensen met diabetes. Verder staat er ook veel goede informatie op de websites van de Diabetesvereniging Nederland en van het Diabetesfonds. Toch verschilt het ook weer per persoon hoe iemand op voeding reageert. Eigenlijk kunnen we daarom nu alleen - onder professionele begeleiding - dingen uitproberen en dan individueel kijken wat voor effect dat heeft op de bloedsuikerspiegel.'

Drie basisregels

Er zijn gelukkig wel een paar algemene richtlijnen te geven, volgens Pijl. Er zijn drie basisregels qua voeding waar iedereen, en zeker mensen met diabetes of een verhoogd risico, zich aan zouden moeten houden.

• Vermijd zoveel mogelijk bewerkte voeding.

Dus alles wat door de industrie is gemaakt: pakjes, zakjes, kant-en-klare maaltijden, blikken, et cetera. Die bevatten namelijk te veel suiker, te veel zout en de verkeerde vetten. Eén uitzondering op die regel is melk (en melkproducten). Melk is ook bewerkt, maar is niet slecht voor mensen met diabetes. Er zijn aanwijzingen dat volvette kwark en yoghurt juist goed zijn voor mensen met diabetes. Bijkomend voordeel is dat als je vooral producten eet die direct van de aarde komen, je nog maar heel weinig suiker binnenkrijgt. Suiker zit van nature namelijk alleen in rijp fruit en in honing. Verder komt het in de natuur nauwelijks voor.

• Wees voorzichtig met zetmeel. Volkoren graanproducten zijn beter dan 'witte'

graanproducten, zoals wit brood, witte rijst en witte pasta. Maar ook met de volkoren varianten moet spaarzaam worden omgegaan. Zetmeel (koolhydraten) is niets anders dan lange glucosemoleculen, die in het lichaam worden afgebroken tot gewone glucose, dus suiker. En daar kan een lichaam met diabetes nu juist niet goed mee omgaan.

• Probeer zo gevarieerd mogelijk te eten. ■



GEEN DIABETES, MAAR WEL UW LEEFSTIJL VERBETEREN?

Daar helpen wij graag bij. VGZ biedt u tal van workshops, video's en webinars om succesvol met uw leefstijl aan de slag te gaan. Of u nu verzekerd bent bij VGZ of niet.

Ga naar www.vgz.nl/succesvolveranderen

Direct aan de slag met uw leefstijl aan de hand van oefeningen en tips? Ga naar www.vgz.nl/vitaalhuis

WORKSHOPS VOEDING EN LEEFSTIJL

In samenwerking met Diabetesvereniging Nederland organiseert KBO-Brabant twee workshops over voeding en leefstijl in relatie met diabetes. Op maandag 28 september om 13.30 uur in De Geseldonk, Cederhoutstraat 44 in Helmond en woensdag 30 september om 13.30 uur in SKAC, Gilzeweg 12 (Taxandria gebouw) in Chaam. Deelname is gratis, deze workshops worden aangeboden door KBO-Brabant en DVN. Koffie/thee en informatiemateriaal zijn inbegrepen. Opgeven voor een workshop kan via www.kbo-brabant.nl of telefonisch via (073) 644 40 66. Er zijn per workshop maximaal 25 plaatsen beschikbaar, dus wees er snel bij!

Meer lezen: www.dvn.nl www.diabetesfonds.nl www.diabetesfederatie.nl



'Mijn medicijnen heb ik steeds meer kunnen afbouwen'

In 1989 kwam Marja van Benthem (76) erachter dat ze diabetes type 2 heeft. Pas in 1997 werd ze lid van de Diabetesvereniging Nederland. 'Ik heb grote spijt dat ik dat niet eerder heb gedaan, ik ben zoveel wijzer geworden.'

'Tijdens mijn zwangerschap had ik zwangerschapsdiabetes gehad, toen werd al gezegd dat ik het op latere leeftijd terug kon krijgen. In eerste instantie merkte ik niet zoveel, totdat ik opmerkte dat mijn ogen achteruitgingen, ik zag de blaadjes aan de boom niet meer als losse blaadjes, maar als één geheel. Mijn bloedglucosewaarden bleken inderdaad te hoog. Van de huisarts kreeg ik het advies om af te vallen, maar ik was net 12 kilo afgevallen, dus hoe moest ik er nog meer af krijgen? Ik kreeg tabletjes. Eerst een pilletje dat de alvleesklier aanzet om meer insuline aan te maken. Later kwam daar een andere pil bij, die de cellen in je lichaam bevattelijker maakt voor het opnemen van glucose en insuline. Mondjesmaat werden de doses verhoogd, tot ik op het maximum stond, de volgende stap was insuline spuiten.

Rond die tijd werd ik lid van Diabetesvereniging Nederland, en daar ben ik ook steeds meer vrijwilligerswerk gaan doen. Ik ben voorzitter, secretaris en coördinator geweest en inmiddels ben ik aan het afbouwen. Maar door het maandblad en door de cursussen die ik er heb gevolgd, ben ik zoveel wijzer geworden. De schellen vielen van mijn ogen. Nu begreep ik pas echt wat diabetes type 2 was en wat ik er zelf aan kon doen! Het is echt heel belangrijk om het goed te begrijpen en om jezelf te informeren. Toen ik net diabetes kreeg, was nog niet bekend dat bewegen ook invloed had bijvoorbeeld, en qua voeding kreeg je ook niet altijd de beste adviezen. Inmiddels was daar meer onderzoek naar gedaan. Rond het jaar 2000 ben ik dan ook naar de sportschool gegaan, meer gaan fietsen, en na verloop van tijd was dat te merken aan mijn bloedsuikerwaarden. De kritieke stap naar insuline spuiten hoefde ik niet te maken. Ik ben ook mijn maaltijden gaan aanpassen. Vooral minder koolhydraten. Dus koolhydraatbeperkt brood, geen pasta, geen aardappels, geen rijst. En iets meer eiwitten dan normaal, want je moet wel ergens je energie vandaan halen.

In het begin had ik er wel moeite mee, geen koekjes meer, geen ijsje in de zomer. Maar ik merkte zoveel effect, dat het me steeds makkelijker afging. Nu vind ik het geen probleem meer. Mijn medicijnen heb ik steeds meer kunnen afbouwen. De doses gingen naar beneden, en de pil die ervoor zorgt dat mijn alvleesklier meer insuline aanmaakt, heb ik helemaal kunnen schrappen. Door dit alles ben ik nog eens 6 kilo afgevallen en ik voel me prima. De laatste pillen die ik slik hebben 850 milligram werkzame stof. Mijn volgende doel is om dat terug te brengen naar 500 milligram. Zo ga ik elke keer een stapje verder.'

De Diabetesvereniging Nederland heeft grote behoefte aan vrijwilligers, in Brabant maar ook in andere delen van het land. Interesse? Kijk op www.dvn.nl of bel: (033) 463 05 66.



WIE IS HANNO PIJL?

Hanno Pijl is endocrinoloog en hoogleraar diabetologie. Diabetes type 2 is een van zijn specialisaties. Samen met diëtist Karine Hoenderdos schreef hij het boek: *Diabetes type 2? Maak jezelf beter*. Daarin staat veel informatie over wat diabetes type 2 nou eigenlijk is, wat uw leefstijl ermee te maken heeft en hoe u dit proces kunt veranderen en zelfs terugdraaien. Daarnaast staan er veel gezonde recepten en praktische tips in het boek die allemaal wetenschappelijk zijn onderbouwd. ISBN: 9789059566651.