



# Diabetes en hart- en vaatziekten

Gezond leven helpt!

Inhoudsopgave	Pagina
Inleiding	3
Bijna een miljoen mensen met diabetes	3
Hart- en vaatziekten belangrijkste doodsoorzaak in Nederland	5
De relatie tussen diabetes en hart- en vaatziekten	7
- Invloed van de risicofactoren	7
- Gewicht meten: de middelomtrek	9
- Gewicht meten: de BMI (Body Mass Index)	10
- Gezondheidsproblemen en overgewicht	11
Gezonde leefstijl helpt	12
- Niet roken	12
- Meer bewegen	13
- Gezond eten	14
De effecten van een gezonde leefstijl	17
Diabetes en de voordelen van een gezonde leefstijl	17
Vraag en antwoord	20
Meer informatie	22
Begrippenlijst	24

# Inleiding

Hart- en vaatziekten en diabetes mellitus (suikerziekte, hierna te noemen diabetes) gaan vaak samen. Wat zijn die aandoeningen eigenlijk, hoe komt het dat ze vaak samen voorkomen en wat kunnen mensen zelf in het dagelijkse leven doen om ze te voorkomen? Of om de problemen te beperken? In deze brochure leest u daar meer over.

Deze brochure is bedoeld voor mensen met een verhoogde kans op diabetes of hart- en vaatziekten. Bijvoorbeeld omdat ze een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed, een verhoogde bloeddruk of een te hoog lichaamsgewicht hebben of omdat ze zwangerschapsdiabetes hebben gehad.

De brochure bevat ook interessante informatie voor mensen die al diabetes of hart- of vaatziekten hebben. Want ook voor mensen met diabetes of met hart- en vaatproblemen geldt dat een gezonde manier van leven de gezondheid kan verbeteren.

## Bijna een miljoen mensen met diabetes

In Nederland is bij ongeveer 740.000 mensen de diagnose diabetes gesteld. Elk jaar komen daar ruim 71.000 mensen bij. Dat komt neer op gemiddeld 195 per dag. Bijna 90% van hen heeft diabetes type 2, ongeveer 10% heeft diabetes type 1 (zie voor uitleg pagina 4). In werkelijkheid is het aantal mensen dat diabetes heeft groter omdat bij hen de diagnose nog niet is gesteld. Het gaat waarschijnlijk om in totaal bijna een miljoen mensen met diabetes.

De symptomen van diabetes (zie ook pagina 21) zijn lang niet altijd duidelijk. Daardoor komt men deze ziekte vaak laat op het spoor. Er kunnen dan al problemen in het lichaam zijn ontstaan. Vrijwel alle mensen met diabetes krijgen vroeg of laat te maken met minstens één diabetescomplicatie, zoals oog- en nierproblemen, vaatproblemen met als gevolg een hartinfarct, herseninfarct of afsluiting van andere slagaders. Soms is dát pas het moment dat diabetes wordt ontdekt. Daarom geldt: hoe eerder de diagnose is gesteld en de behandeling begint, hoe beter.

## Meer over diabetes

### Diabetes type 1

Er is niet of nauwelijks aanmaak van insuline in de alvleesklier (pancreas). Insuline regelt normaal gesproken het bloedsuikergehalte ofwel de bloedglucose. Glucose komt in het bloed na omzetting van koolhydraten in de voeding (bijvoorbeeld in suiker, brood, aardappelen, rijst en pasta). Insuline zorgt ervoor dat de glucose uit het bloed in het lichaam kan worden opgenomen, waardoor de bloedglucosespiegel weer zakt. Zonder insuline loopt het bloedglucosegehalte te hoog op. Bij diabetes type 1 heeft het eigen afweersysteem van het lichaam per ongeluk de insulinecellen vernietigd; het is een auto-immuunziekte. Deze vorm van diabetes ontstaat vooral bij kinderen en jongvolwassenen.

Diabetes type 1 is niet te genezen, maar wel te behandelen. Omdat het lichaam zelf geen insuline aanmaakt, moet deze elke dag worden ingespoten. Daarnaast zijn een gezonde leefstijl en een gezond gewicht van belang bij de behandeling.

### Diabetes type 2

Het lichaam maakt nog wel insuline, maar te weinig. De cellen in het lichaam zijn geleidelijk minder gevoelig voor insuline geworden. Daardoor wordt glucose niet meer goed uit het bloed gehaald. Het gevolg: een hoge bloedsuikerspiegel, dus hoge bloedglucosewaarden. Hoe diabetes type 2 precies ontstaat, is nog steeds niet helemaal duidelijk. Maar uit onderzoek is wel gebleken dat de kans groter wordt bij onder meer overgewicht, weinig bewegen, als één of meer familieleden diabetes hebben en als iemand tijdens de zwangerschap diabetes heeft gehad. Vroeger werd diabetes type 2 'ouderdomssuikerziekte' genoemd. Nu komt het ook voor bij jongere mensen, zelfs bij kinderen. In principe is diabetes type 2 niet te genezen, maar vaak wel goed onder controle te houden. Belangrijke pijlers van de behandeling zijn gezond leven, een gezond gewicht en medicijnen om het bloedglucosegehalte op een normaal peil te brengen. Vaak zijn ook medicijnen nodig om bloeddruk en cholesterolgehalte te reguleren.

### Zwangerschapsdiabetes

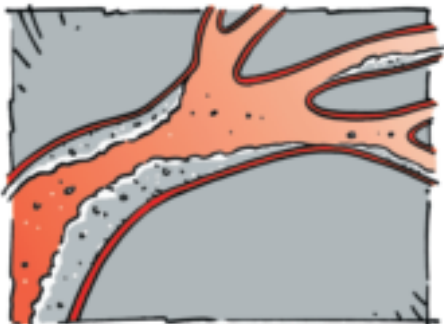
Zwangerschapshormonen remmen de werking van insuline, maar het lichaam reageert daar niet op met het maken van extra insuline. Daardoor kan de glucose niet uit het bloed de lichaamscellen in en loopt de bloedglucosespiegel te hoog op. Zwangerschapsdiabetes wordt behandeld met medicijnen en een gezonde leefstijl. Na de bevalling verdwijnt de diabetes snel. Maar in dat geval is er een kans van 50% om binnen een paar jaar echt diabetes type 2 te krijgen.

# Hart- en vaatziekten belangrijke doodsoorzaak in Nederland

Hart- en vaatziekten zijn een belangrijke doodsoorzaak in Nederland. Voor vrouwen zijn hart- en vaatziekten de meest voorkomende doodsoorzaak. In 2009 stierven er 39.642 mensen aan hart- en vaatziekten. Er zijn ongeveer 1 miljoen hart- en vaatpatiënten in Nederland.

Hart- en vaatziekten ontstaan door een complex samenspel van erfelijke aanleg, leefstijl en risicofactoren. Roken, te weinig beweging, een ongezonde voeding, een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed en verhoogde bloeddruk, overgewicht en diabetes verhogen de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk.

In de slagaders ontstaat *slagaderverkalking (atherosclerose)*, het proces waarbij slagaders geleidelijk nauwer worden. Dat begint al op jonge leeftijd. Het begint met een kleine beschadiging aan de binnenkant van een slagader. Hierin kunnen bloedcellen en vetachtige stoffen (waaronder cholesteroldeeltjes) achterblijven, zodat er een verdikking (*plaque*) ontstaat. Dat leidt tot nauwe slagaders of zelfs verstopping.



*Slagaderverkalking (atherosclerose)*



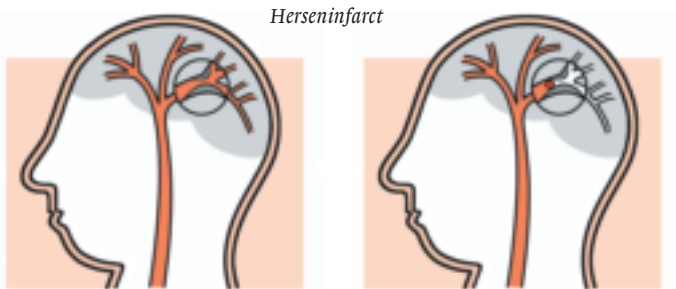
## Man, 51 jaar

‘Ik had al een tijdlang vage klachten, was ongelooflijk moe bijvoorbeeld.

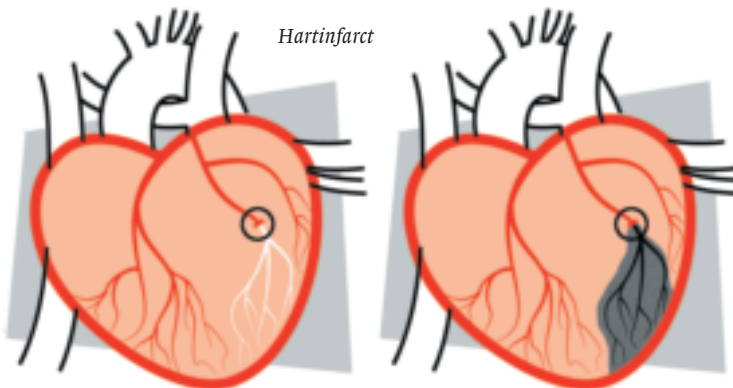
En toen op een avond kreeg ik het vreselijk benauwd, uitstralende pijn naar m’n linkerarm. Ik kwam in het ziekenhuis terecht: diagnose hartinfarct. Daar kwamen ze er ook achter dat ik al veel langer diabetes had. Het infarct was een schok, maar de diagnose diabetes ergens ook een opluchting. Eindelijk wist ik waardoor ik me zo lang al slecht voelde. Nu word ik tenminste behandeld en voel ik me beter.’

## Meer kans op beroerte en hartinfarct

De kans op een beroerte en een hartinfarct wordt door slagaderverkalking groter.



Bij een beroerte wordt een bloedvat in de hersenen afgesloten (herseninfarct) of is er een scheurtje in het bloedvat (hersenbloeding). Hierdoor krijgt een deel van de hersenen geen bloed en dus geen zuurstof. Uiteindelijk leidt dat tot het afsterven van hersencellen. Jaarlijks worden 36.000 mensen door een beroerte getroffen. Naast overlijden vormen lichamelijke en geestelijke beperkingen de meest bekende gevolgen. Naar schatting leven er op dit moment in Nederland zo'n 120.000 tot 140.000 patiënten die één of meer beroertes hebben doorgemaakt.



Een hartinfarct is meestal het gevolg van het plotseling verstopt raken van één van de kransslagaders van het hart. Een deel van het hart krijgt daardoor geen bloed (en dus geen zuurstof) meer en sterft af. Er ontstaat littekenweefsel. Elk jaar zijn er ongeveer 26.000 ziekenhuisopnamen als gevolg van een acuut hartinfarct.

# De relatie tussen diabetes en hart- en vaatziekten

Mensen met diabetes lopen een grotere kans op een hart- of vaatziekte. Waardoor komt dit?

- Bij diabetes is niet alleen de glucosestofwisseling verstoord, maar vaak ook de vetstofwisseling. Dat betekent dat het gehalte van vetten in het bloed onregelmatig raakt. Er is een te hoog gehalte van het 'slechte' cholesterol, een te laag gehalte van het 'goede' cholesterol en te veel triglyceriden (dat zijn ongezonde vetdeeltjes in het bloed). Door deze verkeerde verhoudingen stijgt het risico op hart- en vaatziekten.
- Overgewicht verstoort de stofwisseling, vooral bij veel buikvet. Daardoor stijgt bij overgewicht de kans op zowel diabetes als op hart- en vaatziekten.
- Een verhoogde bloeddruk komt vaak voor bij mensen met diabetes. En een verhoogde bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.
- Bij mensen met diabetes gaat de ontwikkeling van slagaderverkalking sneller dan bij mensen zonder diabetes. En slagaderverkalking is de oorzaak van veel hart- en vaatziekten.

Bijna driekwart van de mensen met diabetes overlijdt aan hart- en vaatproblemen, vooral door ziekten van de kransslagaders van het hart. Het hartinfarct is daar een voorbeeld van. Maar ook een beroerte is een veel voorkomende doodsoorzaak bij mensen met diabetes.

## Invloed van de risicofactoren

Onder risicofactoren verstaan we kenmerken in het lichaam of in het gedrag van mensen die het ontstaan van een ziekte bevorderen. Diabetes en hart- en vaatziekten hebben deels dezelfde risicofactoren:

### ■ Roken

Roken is een belangrijke risicofactor. De nicotine uit sigaretten verhoogt de hartslag en vernauwt de bloedvaten. Daarbij verdringt het koolmonoxide de zuurstof in het bloed en beschadigt de wand van de bloedvaten. Daardoor blijven cholesteroldeeltjes er gemakkelijk aan kleven. Roken is extra schadelijk in combinatie met onder meer een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed en verhoogde bloeddruk. Bovendien verhoogt roken het

bloedglucosegehalte doordat het lichaam minder gevoelig voor insuline wordt.

Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die roken meer kans lopen op diabetes dan vrouwen die niet roken. Dat geldt waarschijnlijk ook voor mannen.

### ■ **Overgewicht**

In ons land heeft 40% van de bevolking overgewicht en is ruim 10% ernstig te dik. Een te hoog lichaamsgewicht verhoogt de kans op het ontstaan van zowel diabetes als hart- en vaatziekten. Overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) zijn ongunstig voor de vetten in het bloed, vooral obesitas met veel buikvet (de ‘appelvorm’). Eenderde van de mensen met overgewicht krijgt diabetes type 2. Als kinderen al op jonge leeftijd te dik zijn, is de kans groter dat ze als volwassene diabetes krijgen.

### ■ **Weinig bewegen**

Weinig bewegen is nadelig voor de gezondheid. Het is slecht voor de conditie en fitheid en de kans op hart- en vaatziekten neemt toe. Bovendien geldt voor veel mensen dat weinig bewegen ongunstig is voor het lichaamsgewicht: je komt sneller aan en valt minder gemakkelijk af. Daarmee neemt de kans op het ontstaan van diabetes toe.

### ■ **Verzadigd vet en verhoogd cholesterolgehalte**

Verzadigd vet en transvet in onze voeding zijn ongunstig voor het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet komt vooral voor in voedingsmiddelen als volle melkproducten, boter, margarine, kaas, vlees, koekjes, gebak en snacks. Transvet komt voor in frituurvetten, gebak, koek (met uitzondering van ontbijtkoek) en (gefrituurde) snacks.

### ■ **Verhoogde bloeddruk**

Een verhoogde bloeddruk (hypertensie) veroorzaakt beschadiging van de vaatwand. Dat maakt de kans op het ontstaan van hartproblemen en een herseninfarct groter. Overgewicht en te veel zout in de voeding verhogen de bloeddruk.

Voor alle risicofactoren geldt dat ze de kans op complicaties bij diabetes verhogen. Daarbij geldt dat hoe meer risicofactoren iemand heeft, hoe groter zijn kans op hart- en vaatziekten wordt. Wie rookt én ook een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed heeft, loopt een extra grote kans op hart- en vaatziekten!



## Wat kunt u zelf doen?

Hoeveel calorieën leveren de producten en gerechten die u veel gebruikt? Vraag de Caloriewegwijzer van de Nederlandse Hartstichting aan (zie pagina 22) of raadpleeg de digitale Caloriemeter op [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). Zoek op hoe lang u moet wandelen, fietsen of zwemmen om de calorieën van bijvoorbeeld één koekje of één eetlepel pinda's te verbruiken! Op zoek naar lekkere alternatieven? Klik door naar de hoofdgroep 'Extraatjes, snoep en snacks'.



## Gewicht meten: de middelomtrek

Een gemakkelijke manier om uw gewicht kritisch te beoordelen is het meten van uw middelomtrek met een centimeter. De uitkomst zegt niet alleen iets over uw gewicht, maar ook over de plaats van de extra kilo's.

Enkele tips:

- Trek de centimeter niet aan, laat deze aansluiten rond het middel.
- Meet uw omtrek na uitademen en ontspan uw buikspieren.
- Laat bij voorkeur uw omtrek door iemand anders meten, dat is nauwkeuriger.
- Meet de middelomtrek bij voorkeur op de blote huid, dat is nauwkeuriger.

	Vrouwen middellomtrek in cm	Mannen middellomtrek in cm
Gezonde omvang	68-80	79-94
Omvang stabiel houden en zeker niet aankomen!	80-88	94-102
Omvang verminderen	88 of meer	102 of meer

Het doel is altijd te streven naar een tailleomtrek van kleiner dan 80 cm voor vrouwen en kleiner dan 94 cm voor mannen.

### Let op buikvet!

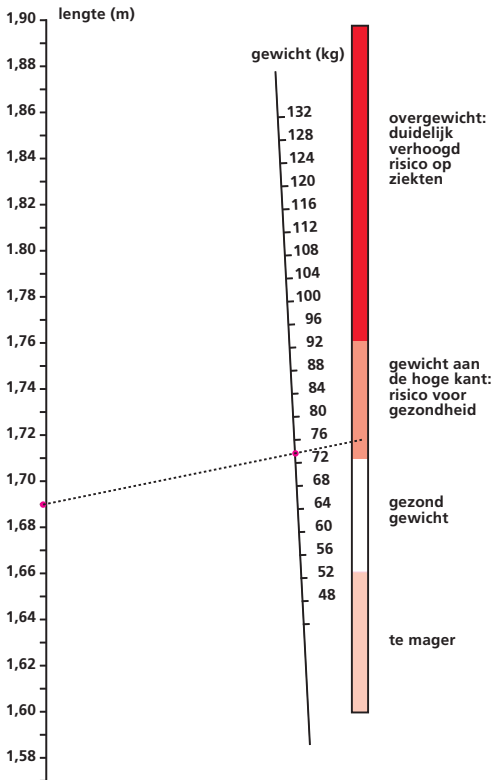
Veel buikvet verhoogt de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. De vetcellen in de buik scheiden zelf hormonen af en beïnvloeden daarmee de hormoonhuishouding, de vetstofwisseling en de bloeddruk. Buikvet zorgt voor een verhoging van de bloeddruk en de vetgehalten in het bloed en voor vermindering van de insulinegevoeligheid.

## Gewicht meten: de BMI (Body Mass Index)

De BMI (de afkorting voor Body Mass Index) is een andere methode, waarmee u kunt kijken of u een gezond gewicht hebt voor uw lengte.

### Wat kunt u zelf doen?

Wilt u weten of u een gezond gewicht hebt? Raadpleeg de BMI-meter op de website van de Nederlandse Hartstichting: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl). U kunt ook met de figuur hiernaast vaststellen of uw gewicht\* gezond, aan de hoge kant of ernstig te hoog is.



1. Zoek op de linker lijn uw lengte op. Zet daar een punt.
2. Zoek op de middelste lijn uw lichaamsgewicht op. Plaats daar ook een punt.
3. Verbind beide punten met een liniaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
4. Op de rechter balk vindt u de beoordeling van uw lichaamsgewicht.

\* De beoordeling van uw gewicht wordt onnauwkeurig als u korter bent dan 1,58 m of langer dan 1,90 m. De figuur geldt voor personen ouder dan 18 jaar. Boven de 60 jaar is deze meting iets minder betrouwbaar.

## Gezondheidsproblemen en overgewicht

Een paar kilo meer (of minder) is meestal geen gezondheidsprobleem, maar fors overgewicht wel. Vooral onder jongeren komt overgewicht meer voor dan jaren geleden. Daardoor ontstaan op steeds jongere leeftijd problemen, zoals diabetes.

Overgewicht en ernstig overgewicht moet je dus zien te voorkomen.



### Man, 60 jaar

‘Ik weeg 92 kilo (1,78 meter lang, BMI 28,5). Dat is teveel, dat weet ik ook wel. Maar ik houd van lekker eten en drinken. En sporten, daar ben ik tegenwoordig te moe voor. Toch moet ik iets gaan doen, want uit m’n middelomtrek blijkt dat ik veel te veel buikvet heb. Laat ik zeggen dat ik in elk geval boven de 110 cm uit kom. In mijn familie komt diabetes voor, dus ik moet nu écht iets gaan doen.’

## Gezonde leefstijl helpt

Het goede nieuws is dat u zelf iets kunt doen aan uw risico!

Een gezonde leefstijl is niet alleen gunstig voor uw gewicht, maar houdt ook hart en vaten in conditie en verkleint zo de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten en diabetes.

- Niet roken
- Meer bewegen en
- Gezond eten

vormen de pijlers van een gezonde leefstijl.

Het is belangrijk dat u kiest voor een aanpak waarbij u zich prettig voelt. Zorg dat u gezonde keuzes gemakkelijk kunt uitvoeren! Dan is de kans het grootst dat u het weet vol te houden.

### Wat kunt u zelf doen?

Wilt u weten of u gezond eet en genoeg beweegt? Raadpleeg [www.gezondlevencheck.nl](http://www.gezondlevencheck.nl) of maak (via de huisarts) een afspraak met de diëtist.

## Niet roken

Stoppen met roken is altijd (op elke leeftijd) de moeite waard. Jaarlijks lukt het 100.000 mensen om te stoppen! Vanaf de eerste dag krijgen hart en bloedvaten het gemakkelijker. De kans op hart- en vaatziekten is al binnen een half jaar na het stoppen enorm gedaald.

## Wist u dat

- iemand die niet (meer) rookt zich fitter voelt?
- iemand die niet rookt beter kan proeven en ruiken?
- niet roken u een frissere huidskleur en minder huidveroudering oplevert?
- uw tanden witter blijven?
- de niet-roker minder hoest?
- proberen om minder te roken vrijwel niemand lukt?
- de beste manier resoluut stoppen is?
- stoppen met roken om een gedegen voorbereiding vraagt?

## Meer bewegen

Meer bewegen is gunstig voor het cholesterolgehalte in het bloed, de bloeddruk, het gewicht en de glucosestofwisseling.



## Wist u dat

- meer bewegen het gemakkelijker maakt om een gezond gewicht te behouden?
- meer bewegen zorgt voor verbetering van de bloeddruk en de vetgehalten in het bloed?
- uw levensverwachting daardoor omhoog gaat?
- de ‘Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen’ voor volwassenen minimaal een half uur matig intensief bewegen per dag is?
- u dan wel behoorlijk moet ademen en uw hartslag omhoog moet gaan?
- het effect van meer bewegen zo sterk is dat iemand in het voorstadium van diabetes type 2 met meer lichamelijke activiteit en gezonder eten vaak kan voorkómen dat het echt tot diabetes komt?

## Wat kunt u zelf doen?

Bedenk wanneer u extra kunt bewegen. Het hoeft bijvoorbeeld niet te betekenen dat u elke dag moet sporten. Boodschappen doen op de fiets, werken in de tuin, traplopen of stevig schoonmaken helpen ook mee.

Tips voor meer bewegen vindt u in de brochure ‘Bewegen doet wonderen’ van de Nederlandse Hartstichting. Hoe u deze brochure kunt aanvragen, leest u op pagina 22.

## Gezond eten

Gezond en lekker eten heeft een positieve invloed op het lichaam. Uw lichaam krijgt alle stoffen die het nodig heeft en u houdt de toevoer van calorieën in evenwicht.

In de supermarkt zijn duizenden producten te koop. Dat maakt het moeilijk om te kiezen. Want welke producten bevatten minder vet en welke soort vet is gebruikt? En hoeveel calorieën leveren ze? Informatie op de verpakking biedt u houvast: bijvoorbeeld over de ingrediënten die zijn gebruikt (het meest gebruikte ingrediënt staat als eerste vermeld) en over de voedingswaarde. De voedingswaarde (calorieën/kJoules, vet, eiwit en koolhydraten) wordt meestal vermeld per 100 gram, per 100 ml of per portie. Door producten te vergelijken, stelt u vast welke voor u het meest geschikt zijn.

### Wat kunt u zelf doen?

U wilt een praktisch hulpmiddel om de informatie op verpakking van voedingsmiddelen te beoordelen? Kijk dan op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) voor de Etiketwijzer. U kunt ook de brochure 'Kritisch kiezen en kopen' van de Nederlandse Hartstichting raadplegen.



### Wist u dat

- belangrijke spelregels zijn: eet gevarieerd, eet niet teveel, eet minder verzadigd vet, eet brood, eet veel groenten en fruit en kies voor volkorenproducten? (zie pagina 16).
- gezond eten bestaat uit een ontbijt, lunch (bijvoorbeeld met rauwkost zoals tomaat, komkommer, radijs), warme maaltijd en niet meer dan drie geschikte tussendoortjes?
- vers fruit, magere en halfvolle zuivelproducten, een plak ontbijtkoek, krenten- of mueslibol, voedingsbiscuit zoals evergreen, sultana en liga, rijstwafel, een handje Japanse mix, popcorn naturel of een boterham geschikte tussendoortjes zijn?
- er minder vette soorten zuivel, vlees en kaas zijn? Voorbeelden zijn magere yoghurt, karnemelk, kipfilet en 30+ kaas.
- de zachte margarines en vloeibare bak- en braadproducten minder verzadigd vet bevatten dan de harde soorten?
- er lekkere manieren van eten bereiden zijn die weinig of zelfs geen vet nodig hebben?

### **Wat kunt u zelf doen?**

Gebruik bij het (roer)bakken een pan met anti-aanbaklaag, zodat maar een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct nodig is. Vlees, kip en vis kunnen zelfs zonder vet onder de grill worden bereid. Verwijder het vel van de kip na het grillen.

En bij het opwarmen van gerechten in de magnetron hebt u geen extra vet nodig.

### **Eet elke dag\* brood en veel groenten en fruit**

- 200 g groente en 2 stuks fruit
- brood (5-7 sneetjes)
- aardappelen (3-5 stuks) of rijst, pasta of peulvruchten (3-5 opscheplepels)
- 2-3 bekers melkproduct, 1-2 plakjes 30+ kaas, 100 g vlees, 1-2 plakjes magere vleeswaren, vis, of vleesvervanger
- 20-30 gram vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine of olie en zachte margarine of halvarine met weinig verzadigd vet voor het brood
- tenminste 1,5 liter drinkvocht, zoals (bron)water, thee, koffie, light frisdranken

Tips voor gezond eten vindt u in de brochure 'Eten naar hartenlust' van de Nederlandse Hartstichting. Hoe u deze brochure kunt aanvragen, leest u op pagina 22.

\* gemiddelde aanbevolen hoeveelheden voor volwassenen (20-50 jaar)





# De effecten van een gezonde leefstijl

Als u zo'n gezonde manier van leven in praktijk brengt, zult u merken dat het gunstig is voor uw gewicht. Als u 5-10 kg afvalt, zorgt dat vaak al voor flinke gezondheidswinst.

De voordelen van een gezonder gewicht:

- Het risico op diabetes type 2 is kleiner.
- De kans op hart- en vaatziekten is kleiner.
- Cholesterolgehalte en bloeddruk verbeteren.
- Er is ook een kleinere kans op andere gezondheidsproblemen, zoals gewrichts- en rugklachten.

## Diabetes en de voordelen van een gezonde leefstijl

Diabetes kan ook ontstaan als iemand gezond leeft. Er zijn nog steeds dingen die we niet weten over het ontstaan van diabetes.

Als u al diabetes hebt, zijn gezondheidsproblemen niet altijd te voorkomen. Maar een gezonde leefstijl heeft wél positieve effecten. De feiten op een rijtje:

### niet roken

#### Wist u dat

- bij diabetes niet roken extra belangrijk is?
- niet roken helpt om alle mogelijke diabetescomplicaties zoals nier- en zenuw schade en slagaderverkalking (of de verergering daarvan) te voorkomen?



### **Vrouw, 46 jaar**

‘Vier jaar geleden is bij mij diabetes ontdekt. Ik kreeg tabletten maar moest kort daarna overstappen op insuline. Ik probeer nu regelmatig te leven en redelijk gedisciplineerd te eten. Naar m'n werk neem ik altijd boterhammen mee. Iedereen is eraan gewend dat ik bij de koffie een bruine boterham eet of tussendoor een appel neem. Als ik ga sporten neem ik extra brood mee. Door deze gezonde leefstijl heb ik minder eenheden insuline nodig dan in het begin.’

## **bewegen**

### **Wist u dat**

- regelmatig bewegen ervoor zorgt dat het lichaam glucose beter opneemt?
- door meer bewegen lichaamscellen gevoeliger worden voor de werking van insuline?
- iemand met diabetes door meer te bewegen vaak minder medicijnen nodig heeft?
- iemand met diabetes type 2 door meer te bewegen minder kans loopt dat insuline moet worden gespoten?
- voldoende bewegen ervoor zorgt dat grote en kleine bloedvaten (in benen en voeten bijvoorbeeld) beter worden doorstroomd? En dat daarmee de kans op het ontstaan of verergeren van complicaties kleiner wordt en wondjes sneller genezen?
- huisarts, praktijk- of diabetesverpleegkundige, fysiotherapeut of (sport)diëtist kunnen helpen bij het inpassen van meer bewegen in het leven met diabetes?



## voeding

### Wist u dat

- afgestemd op uw eigen situatie een uitgebalanceerde voeding de bloedglucosewaarde verbetert?
- een gezonde voeding de vetgehalten in het bloed en de bloeddruk verbetert?
- het meestal nodig is het voedingspatroon en insulinegebruik aan te passen wanneer u actiever bent geworden?
- dat aanpassingen van de voeding en het insulinegebruik in overleg met huisarts, diëtist of diabetesverpleegkundige moeten plaatsvinden?



# Vraag en antwoord

Op deze pagina vindt u het antwoord op veelgestelde vragen die te maken hebben met gezond leven.

## ✓ Zijn de vetten in vis gunstig voor het cholesterolgehalte in het bloed?

Visvetzuren verlagen het cholesterolgehalte in het bloed niet rechtstreeks. Echter als u vis eet in plaats van vlees, dan heeft dat een cholesterolverlagend effect.

Het advies is om twee keer per week vis te eten, waarvan tenminste één keer vette vis.

## ✓ Mag iemand met een te hoge bloeddruk wel extra bewegen?

Ja, regelmatig intensief bewegen – waarbij je nog met elkaar kunt praten – kan geen kwaad. Het heeft juist een gunstige invloed op de bloeddruk. Maar explosieve inspanning waarbij iemand buiten adem is en niet meer kan spreken, is niet goed.

## ✓ Ik heb lichamelijke klachten, hoe moet ik een half uur per dag bewegen?

Overleg met uw huisarts en vraag eventueel een verwijzing naar de fysiotherapeut. In overleg met hem of haar kunt u vaststellen welke mogelijkheden voor u geschikt zijn.

## ✓ Als ik stop met roken, loop ik stress op en ga ik meer snoepen. Dat is toch ook slecht?

Meer stress door het stoppen met roken is een tijdelijke zaak. Het is belangrijk om een oplossing voor het stoppen met roken te vinden en vervolgens niet in een andere ongezonde leefstijl – zoals veel stress - te vervallen. In elk geval geldt dat roken een zeer ongezonde bestrijder van stress is. U kunt beter gaan wandelen, fietsen of sporten. Terwijl u beweegt, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. En omdat u door regelmatig bewegen ook lekkerder slaapt, staat u 's ochtends fitter en meer ontspannen op.

De roker die stopt en als compensatie meer gaat snoepen (en niet extra beweegt), loopt het risico dikker te worden. Wie niet méér gaat eten maar wel gezond eet en voldoende beweegt, wordt niet veel zwaarder. Vraag eventueel (via de huisarts) advies aan de diëtist (zie pagina 23).

### ✓ Hoe weet ik of ik niet ongemerkt diabetes heb?

Veel mensen hebben jarenlang diabetes zonder dat ze het weten. Dit komt doordat de klachten niet altijd even duidelijk zijn. Mogelijke symptomen van diabetes zijn: veel dorst, vaak plassen, wazig of moeilijker zien, een slap en moe gevoel, terugkerende infecties of slecht genezende wondjes.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Twijfelt u, ga dan langs bij uw huisarts. Met een simpel vingerprikje kan worden vastgesteld of u diabetes hebt. Of wilt u een idee krijgen over uw eigen risico op diabetes? Doe de test op [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl).

### ✓ Er worden allerlei vermageringsdiëten aangeprezen, maar langzamerhand zie ik door de bomen het bos niet meer!

In de strijd tegen de kilo's worden allerlei diëten en afslankproducten aangeboden. Ze claimen dat u voorgoed van het gewichtsprobleem bent verlost. Vrijwel alle kuren zorgen voor een tijdelijk succes, maar er is geen effect op lange termijn. Een gezonde manier van eten en meer bewegen – een nieuwe leefstijl dus – helpen u om het gewicht te verbeteren en het op de lange duur ook te behouden.

### ✓ Hebben erectieproblemen te maken met mijn hartklachten?

Zes van de tien mannen met diabetes krijgen te maken met erectieproblemen. Dat heeft vooral te maken met verslechterde kleine bloedvaten. Daarnaast kan er sprake zijn van aantasting van de zenuwen (neuropathie). Dat komt vaak voor bij diabetes.

Bespreek problemen gerust met de huisarts of diabetesverpleegkundige; vaak zijn er oplossingen voor. Meer informatie vindt u op [www.erectieplein.nl](http://www.erectieplein.nl) of [www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl).

# Meer informatie

## Nederlandse Hartstichting

De Nederlandse Hartstichting geeft brochures uit over gezonde voeding, meer bewegen, roken, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht en over diverse hart- en vaatziekten en geneesmiddelen. Deze brochures kunt u aanvragen via de website: [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl).

## Informatielijn

Bij de Informatielijn van de Nederlandse Hartstichting kunt u terecht met vragen over risicofactoren en een gezonde leefstijl. Het telefoonnummer is: **0900 3000 300** (lokaal tarief, van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur).

## Diabetes Fonds

Het Diabetes Fonds maakt wetenschappelijk onderzoek naar betere behandelmethoden van diabetes en de complicaties mogelijk. U kunt er terecht voor algemene informatie over diabetes, nieuwe ontwikkelingen en een diabetes-risicotest.

## Diabetes Fonds

Stationsplein 139  
3818 LE Amersfoort  
Telefoon: 033 4622055  
E-mail: [info@diabetesfonds.nl](mailto:info@diabetesfonds.nl)  
Website: [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

Het Diabetes Fonds geeft de brochure *Wat iedereen moet weten over diabetes* uit. U kunt deze brochure aanvragen via de website: [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

of schriftelijk:

Diabetes Fonds  
Antwoordnummer 1117  
3800 WB Amersfoort

Een postzegel is niet nodig, maar is als extra bijdrage zeer welkom.

## Diabetesvereniging Nederland (DVN)

De Diabetesvereniging Nederland is een patiëntenvereniging die opkomt voor de belangen van mensen met diabetes. U kunt er terecht voor advies over leven met diabetes en de behandeling.

## Diabetesvereniging Nederland

Postbus 470  
3830 AM Leusden  
**Diabeteslijn: 033 4630566**  
(24 uur per dag en 7 dagen per week, 's nachts alleen voor noodgevallen)  
E-mail: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)  
Website: [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

## Stoppen met roken

Hebt u vragen, advies nodig of wilt u informatie over de stoppen-met-roken-training ‘Pakje Kans’, dan kunt u 7 dagen per week en 24 uur per dag bellen met de Informatielijn van STIVORO (het expertisecentrum voor tabaksprefentie): 0900 93 90 (€0,10 per minuut). Van maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren kunt u op dit nummer terecht voor meer persoonlijke vragen en steun.

## STIVORO

voor een rookvrije toekomst

Postbus 16070

2500 BB Den Haag

Website: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

## Meer bewegen

- In Nederland verschijnen steeds meer loop- en wandelroutes die op hun veiligheid zijn getest. Het is een initiatief van de Nederlandse Hartstichting en de Atletiekunie. U kunt de routes downloaden via [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl).
- Onder begeleiding kunt u meedoen aan ‘Sportief wandelen’ of ‘Nordic walking’. Informatie vindt u op de website van de Atletiekunie: [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl).
- Dagelijks is op televisie het ochtendbeweegprogramma ‘Nederland in Beweging’. Raadpleeg uw omroepgids of de website [www.omroepmax.nl](http://www.omroepmax.nl) voor de uitzendtijden.
- Meer informatie over sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening (ook voor mensen met diabetes), vindt u op [www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)

## Gezond eten

Het Voedingscentrum geeft verschillende brochures uit met voedingsadviezen en over gezond eten, o.a. de brochure *Voedingsadviezen bij diabetes*. Met alle vragen over voeding kunt u bellen met het Voedingscentrum. Op de website vindt u veel informatie.

## Voedingscentrum

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

Telefoon: 070 306 88 88 van

maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

Website: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## De diëtist

De huisarts kan u naar een diëtist verwijzen of u kunt zelf contact opnemen met een diëtist. Adressen van diëtisten vindt u in de telefoongids, gemeentegids of Gouden Gids. Of raadpleeg: [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) of [www.dietistencooperatie.nl](http://www.dietistencooperatie.nl)

# Begrippenlijst

Alvleesklier	Klier in de buik die o.a. insuline maakt
Atherosclerose	Slagaderverkalking. Plaatselijke ophoping van bloedplaatjes, bloedcellen en cholesterol in de vaatwand
Beroerte	CVA (cerebrovasculair accident), herseninfarct of hersenbloeding met blijvende gevolgen
Bloedglucosewaarde	Maat voor het glucosegehalte in het bloed, ook wel bloedsuiker genoemd
Body Mass Index (BMI)	Getal dat de schatting weergeeft van de hoeveelheid vetweefsel in het lichaam
Buikvet	Vetweefsel in en rondom de buik
Cholesterol	Vetachtige stof in het bloed. Een te hoog cholesterolgehalte in het bloed bevordert slagaderverkalking (atherosclerose)
Diabetes type 1	Suikerziekte doordat er geen of onvoldoende aanmaak van insuline is
Diabetes type 2	Suikerziekte doordat lichaamscellen minder gevoelig zijn voor insuline
Glucose	Glucose is een suiker, een belangrijke energiebron. Glucose ontstaat na omzetting van bepaalde voedingsstoffen. Het bloed vervoert suiker in de vorm van glucose
Glucosestofwisseling	Omzetting en verwerking van glucose in het lichaam
Hartinfarct	Afsterven van een deel van de hartspier, ten gevolge van blijvend zuurstoftekort door een afsluiting van een kransslagader
Hormonen	Stoffen – bijvoorbeeld insuline – gemaakt door een klier in het lichaam
Hypertensie	Hoge bloeddruk
Insuline	Regulerende stof voor de glucosestofwisseling
Kransslagaders	Slagaders die de hartspier van zuurstofrijk bloed voorzien
Koolhydraten	Suiker(s), zetmeel
Middelomtrek	Taille-omvang
Obesitas	Ernstig te hoog lichaamsgewicht
Onverzadigd vet	Onverzadigd vet in voeding verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten.
Overgewicht	Te hoog lichaamsgewicht
Pancreas	Zie alvleesklier
Risicofactor	Kenmerk in het lichaam of gedrag van een persoon dat de kans op ziekte vergroot
Slagaderverkalking	Zie atherosclerose
Transvet	Onverzadigd vet in voeding dat dezelfde nadelen heeft als verzadigd vet
Vetcellen	Opslagplaats voor lichaamsvet
Verzadigd vet	Verzadigd vet in voeding verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten
Vetstofwisseling	Omzetting en verwerking van vetten in het lichaam
Zwangerschapsdiabetes	Vorm van diabetes die tijdens de zwangerschap optreedt. Gaat meestal meteen over na de bevalling



**Wij zijn benieuwd naar uw reactie!**

De Nederlandse Hartstichting en het Diabetes Fonds vinden het belangrijk dat deze brochure duidelijke informatie geeft en uitnodigt om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. Suggesties voor verbeteringen zijn ook van harte welkom.

U kunt uw e-mail sturen naar: [reactiesbrochures@hartstichting.nl](mailto:reactiesbrochures@hartstichting.nl)



De Nederlandse Hartstichting en het Diabetes Fonds hebben deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kunnen geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Bovendien gaat het om algemene informatie, waar niet zonder meer medische conclusies voor een individueel geval aan kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of andere professionele hulpverlener.

Deze brochure is een uitgave van de Nederlandse Hartstichting en het Diabetes Fonds en is tot stand gekomen met medewerking van dr. J. D. Banga (internist-vasculair geneeskundige Ziekenhuis Gelderse Vallei, Ede) en prof. dr. R. J. Heine (internist-diabetoloog VU Medisch Centrum Amsterdam).

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Hartstichting en het Diabetes Fonds.

## Colofon

Tekst:	Anneke Geerts i.s.m. de Nederlandse Hartstichting en het Diabetes Fonds
Foto's:	Nout Steenkamp, Dieter Schutte
Opmaak:	Taste design, Leiden
Druk:	Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht
Copyright:	Nederlandse Hartstichting
Uitgave:	april 2011 (versie 1.9)

# Nederlandse Hartstichting

Postbus 300

2501 CH Den Haag

Informatielijn 0900 3000 300 (lokaal tarief)

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

## Diabetes Fonds

Stationsplein 139

3818 LE Amersfoort

telefoon (033) 462 20 55

[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)