



# Gezonde leefstijl bij Diabetes Mellitus

Een gezonde leefstijl levert een belangrijke bijdrage aan de behandeling van uw diabetes type 1 en 2. Gezond leven is belangrijk bij diabetes:

- Uw bloedglucose kan omlaag gaan.
- U kunt afvallen.
- U voelt zich fitter.
- Uw bloeddruk kan omlaag gaan.
- U heeft minder kans op ziekten van uw hart en bloedvaten, zoals een hartaanval of een beroerte.
- Lees ook de informatie op [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl) bijvoorbeeld over 'ik wil gezond leven met diabetes mellitus type 2'.

Hier leest u meer over gezonde leefstijl bij diabetes type 2.

## Voeding

Gezonde voeding levert een belangrijke bijdrage aan de behandeling van uw diabetes. Het voedingsadvies bij Diabetes Mellitus bestaat uit het advies gezonde voeding met een aantal specifieke aanpassingen. Lees meer in de folders 'Gezonde voeding bij Diabetes Mellitus' en in 'Voedingspatronen bij Diabetes Mellitus'.

## Regelmaat

Een belangrijke leefregel voor iemand met Diabetes Mellitus is regelmaat. Regelmaat bevordert een goed bloedglucosegehalte in uw bloed.

## Regelmaat in etenstijden

Regelmaat in etenstijden bevordert de instelling van uw diabetes.

Drie hoofdmaaltijden per dag vormen de basis voor een goede voeding. Eet niet te vaak iets tussendoor, maximaal 4 keer per dag. Probeer voldoende tijd te nemen voor de maaltijden. Door langzaam te eten en goed te kauwen eet u bewuster. Hierdoor smaakt het eten beter en bent u eerder verzadigd.

Als u tabletten (of alleen een dieet) gebruikt of 2 maal per dag een mengsel van insuline spuit, kan het belangrijk zijn dat u drie hoofdmaaltijden en drie tussenmaaltijden gebruikt. De hoeveelheid koolhydraten kan het beste regelmatig verdeeld worden over de dag.

Bij gebruik van een (ultra)kortwerkende en/of langwerkende insuline bevordert het regelmatig en op tijd eten uw instelling. Het is met (ultra)kortwerkende insuline mogelijk om eens een maaltijd over te slaan of wat extra te eten. U kunt leren uw (ultra)kortwerkende insuline aan te passen als u meer koolhydraten gaat eten of juist minder koolhydraten gaat eten bij een maaltijd.



## Regelmaat in beweging

Regelmatig actief bezig zijn heeft een gunstige invloed op uw gezondheid. Dit geldt voor iedereen, dus ook voor mensen met diabetes. Bewegen leidt niet alleen tot een betere conditie, sterkere spieren en botten en een verhoogde fitheid, maar vooral ook tot een betere insulinerwerking. Tevens kan regelmatig bewegen helpen om uw bloedglucose, bloeddruk, cholesterol en gewicht onder controle te krijgen.

### Het algemene advies voor 'gezond bewegen' is:

Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen, fietsen, zwemmen, in de tuin werken of dansen, verspreid over diverse dagen. Belangrijk is dat u een sport of bewegingsvorm kiest die u leuk vindt en die bij uw mogelijkheden past. Probeer verder zoveel mogelijk de trap te nemen in plaats van de lift en de fiets in plaats van de auto. Begin rustig en bouw de inspanning en uw conditie langzaam op.

En: voorkom veel stilzitten.

'Gezond bewegen' is goed voor u, maar als u wilt afvallen is méér nodig.

## Regelmaat in verzorging

Het is belangrijk dat u uw huid, uw voeten en eventuele wondjes goed verzorgt. U kunt hierover advies vragen bij de diabetesverpleegkundige/ verpleegkundig specialist en/of bij een gespecialiseerd pedicure/ podotherapeut.

## Stoppen met roken

Roken is ongezond, voor uzelf en voor de mensen om u heen. Roken heeft veel nadelen en risico's.

Als u rookt heeft u bijvoorbeeld meer kans op ziekten van uw hart en bloedvaten, zoals een hartaanval of een beroerte.

Diabetes geeft ook meer kans op ziekten van uw hart en bloedvaten. Het is daarom extra belangrijk dat u stopt met roken.

Wilt u stoppen met roken? Bespreek met uw (huis)arts hoe u dit wilt doen.

## Ontspannen en goed slapen

Het is belangrijk dat u genoeg ontspant en goed slaapt. Dat hoort ook bij gezond leven. Stress en slaapproblemen kunnen uw bloedglucosewaarden laten veranderen. Uw bloedglucosewaarde kan hoog worden of juist laag.

Lees ook de informatie op [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl) bijvoorbeeld over 'ik heb diabetes mellitus type 2'. Deze adviezen zijn goed toepasbaar bij alle vormen van diabetes.



## Het belang van een goed gewicht

Een groot deel van de mensen met diabetes heeft te kampen met overgewicht. Naast het hebben van diabetes, verhoogt ook overgewicht het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten.

Met behulp van de Body Mass Index (BMI) en/of de middelomtrek kan op eenvoudige wijze worden nagegaan of uw lichaamsgewicht wel of niet gezond is. Hieronder wordt uitgelegd hoe u de BMI en middelomtrek kunt bepalen.

### Body Mass Index

De Body Mass Index (BMI) geeft de verhouding weer tussen uw gewicht en uw lengte.

**Het bepalen van de BMI:** deel uw gewicht in kilogrammen door het kwadraat van uw lengte in meters (kg/m<sup>2</sup>). Oftewel: deel uw gewicht in kilogrammen door uw lengte in meters en deel dat nog een keer door uw lengte in meters. Op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) vindt u een BMI rekenhulp.

**Voorbeeld:** een volwassen man die 70 kg weegt en 1.75 m lang is:

$$70 : 1.75 = 40$$

$$40 : 1.75 = 22,9$$

Zijn BMI is dus 22,9.

### Beoordeling van de BMI:

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Beoordeling	Advies
< 18,5	Ondergewicht	Probeer aan te komen
18,5 - 25	Gezond gewicht	Probeer op gewicht te blijven
25 - 30	Overgewicht: u nadert het risicogebied	Probeer af te vallen (zorg er in ieder geval voor dat u niet aankomt)
30 - 40	Ernstig overgewicht: u heeft een verhoogd risico op ziekten	Probeer af te vallen (liefst onder begeleiding)
> 40	Zeer ernstig overgewicht: u heeft een duidelijk verhoogd risico op ziekten	Probeer af te vallen (liefst onder begeleiding)

Voor mensen boven de 70 jaar mag de BMI wat hoger zijn. Het advies is dan een BMI tussen de 22-28 voor een gezond gewicht.

### Middelomtrek



De middelomtrek is een maat voor de hoeveelheid vet in de buikholte. Bij personen die dezelfde BMI hebben, kan de hoeveelheid vet in de buikholte en daarmee het risico voor de gezondheid aanzienlijk verschillen. De middelomtrek is onafhankelijk van de lengte, maar hangt nauw samen met de BMI en het totale gehalte aan lichaamsvet. De meting is gericht op het achterhalen van een ongunstige vetverdeling bij mensen met een BMI boven de 25.



## Het bepalen van de middelomtrek:

De middelomtrek wordt gemeten op het smalste gedeelte van het middel, tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen.

## Beoordeling van de middelomtrek:

Middelomtrek (in cm)		Beoordeling	Advies
Mannen	Vrouwen		
< 79	< 68	Ondergewicht	Probeer aan te komen
79 - 94	68 - 80	Gezond gewicht	Probeer op gewicht te blijven
94-102	80-88	Overgewicht: u nadert het risicogebied	Probeer af te vallen (zorg er in ieder geval voor dat u niet aankomt)
> 102	> 88	Ernstig overgewicht: u heeft een verhoogd risico op ziekten	Probeer af te vallen (liefst onder begeleiding)

Bovenstaande indeling geldt voor volwassenen van 18 tot ongeveer 70 jaar.

Voor sommige bevolkingsgroepen, zoals mensen van Aziatische en Hindoestaanse afkomst, gelden andere grenswaarden. Dat heeft te maken met een andere lichaamsbouw. Over deze grenswaarden is nog discussie. Duidelijk is wel dat bij deze bevolkingsgroepen al bij lagere waarden sprake is van een verhoogd risico.

## Overgewicht?

Het is de moeite waard om te proberen uw gewicht te verminderen als u te zwaar bent. 5-10% gewichtsverlies levert al veel gezondheidswinst op! Hierdoor daalt het bloedglucosegehalte en meestal ook het cholesterolgehalte en de bloeddruk. Bespreek met uw diëtist hoe u uw voeding het beste kunt aanpassen.

‘Gezonde leefstijl’,  
 Patiënten Informatie Map Diabetes Mellitus en voeding  
 Gelre ziekenhuizen Apeldoorn/Zutphen (2022).