



## Hoofdstuk 2

# Gezonde leefstijl bij Diabetes Mellitus

## 2.1 Voeding bij Diabetes Mellitus

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 voor Diabetes Mellitus.

Voor mensen met diabetes kunnen een matig koolhydraatbeperkt voedingspatroon, een mediterraan voedingspatroon of een vegetarisch voedingspatroon goed als uitgangspunt dienen. Deze hebben een gunstig effect op het bloedglucosegehalte en op het voorkomen van hart- en vaatziekten.

In hoofdstuk 3 leest u meer over gezonde voeding bij diabetes.

## 2.2 Regelmaat

Een belangrijke leefregel voor iemand met Diabetes Mellitus is regelmaat. Regelmaat bevordert een goede glucosewaarde 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 met uw (ultra)kortwerkende insuline bij te spuiten als u meer koolhydraten gaat eten of juist minder te spuiten als u 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 minimaal een half uur per dag, op ten minste 5 dagen per week.** Dit mag verdeeld worden over de dag, bijvoorbeeld 2 maal 15 minuten of 3 maal 10 minuten. Matig intensieve beweging is voldoende: bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, zwemmen, in de tuin werken of dansen.

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.

Voor iedereen is er wel een geschikte sport of bewegingsvorm te vinden. Belangrijk is dat u een sport of bewegingsvorm kiest die u leuk vindt en die bij uw mogelijkheden past.

'Gezond bewegen' is goed voor u, maar als u wilt afvallen is méér nodig. In hoofdstuk 6 kunt u hierover meer lezen. Bent u er niet zeker van of u dergelijke inspanning aankunt? Overleg dan met uw behandelend arts.

## 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 en/of bij een gespecialiseerd pedicure of podotherapeut.

## Regelmaat in controle

Met uw behandelend arts en/of diabetesverpleegkundige kunt u bespreken hoe u uw bloed het beste kunt laten controleren. Het is gebruikelijk dat 1 maal per jaar uw bloed uitgebreider wordt gecontroleerd. Behalve het bloedglucosegehalte wordt dan o.a. ook het cholesterolgehalte gecontroleerd en het HbA1c bepaald. Het HbA1c is een bepaling die inzicht geeft in het effect van de behandeling. Het bloedglucosegehalte meten is altijd een momentopname. De HbA1c-bepaling geeft een gemiddelde aan van uw bloedglucosegehalte in de afgelopen 6-8 weken. Het geeft aan of de totale instelling goed of onvoldoende is.

Daarnaast is het van belang dat éénmaal per jaar of éénmaal per 2 jaar een oogarts uw ogen controleert.



## 2.3 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.

**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)

### 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 60 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 serieus 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. U krijgt van de diëtist een afgestemd advies en begeleiding bij het afvallen.