Gezond leven met diabetes mellitus

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

U hebt diabetes en u hebt allerlei adviezen gekregen voor een gezonde leefstijl. Het is goed mogelijk dat er voor u veel verandert. Niet alleen zult u anders en regelmatiger moeten gaan eten en drinken, maar ook moet u meer gaan bewegen. Misschien moet u zelfs stoppen met roken of minder alcohol gaan drinken.
Een gezonde leefstijl helpt u om uw gezondheid te verbeteren. Ook verkleint en vertraagt u het risico op complicaties die door diabetes mellitus kunnen ontstaan.

Voordat u begint met een dieet of trainingsprogramma is het heel belangrijk om uw conditie en uw eigen behoeftes uitvoerig met uw zorgverleners te bespreken. Zij kunnen u helpen bij het stellen van **haalbare doelen** en u adviseren hoe u die doelen ook echt kunt bereiken. In deze folder krijgt u praktische adviezen en tips hoe u gezonder kunt leven.

Gezond eten en drinken

Voor mensen met diabetes geldt hetzelfde als voor iedereen: gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de 5 regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum:

1. Eet gevarieerd.
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Gebruik minder verzadigd vet.
4. Eet volop groente, fruit en brood.
5. Ga veilig met voedsel om.



De 5 vakken geven aan hoe u variatie aanbrengt. Hanteer de aanbevolen hoeveelheden als richtlijn. Deze kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl.
Het is ook mogelijk om doorgestuurd te worden naar de diëtist. U kunt dit bespreken met uw behandelaar.

Verschillende voedingsstoffen



Alles wat u eet bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden.
Eet u gevarieerd, dan is de kans het grootst dat u voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt.
Eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf zorgt voor een gezonde basis. Dat betekent:

- volkoren brood, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten;
- groente en fruit;
- twee keer per week vis;
- zuivel en vlees, eieren of vleesvervangers;
- dieetmargarine of –halvarine, vloeibare bak- en braad-producten (olijf- of zonnebloemolie);
- verder is voldoende drinken belangrijk (geen limonades of suikervrije dranken).

Extra's

Voedingsmiddelen zoals sauzen, snacks, koek, snoep en gebak zijn niet opgenomen in de Schijf van Vijf omdat deze producten al snel voor te veel calorieën zorgen.
Bovendien zijn ze minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. We noemen deze producten daarom "extra's".
Gezond eten betekent dan ook: niet te veel van alles buiten de Schijf van Vijf.

Eet- en drinkadvies bij diabetes mellitus

Voor iedereen geldt dat gezond eten en drinken zorgt voor een gezond lichaam. Voor mensen met diabetes zijn de volgende adviezen nog belangrijker dan voor mensen zonder diabetes:

- Eet regelmatig: 3 maaltijden en eventueel 3 tussendoortjes. Door regelmatig te eten voorkomt u pieken en dalen in uw bloedsuikerspiegel.

Tip: sla nooit een maaltijd over, want dan krijgt u zoveel trek dat u gaat snoepen. Ga ook nooit boodschappen doen met een lege maag.

- Gebruik zoveel mogelijk onverzadigd vet. Dit is beter voor uw cholesterol en voor hart en bloedvaten. Bakken in olie is bijvoorbeeld veel gezonder dan bakken in roomboter.
- Eet zoveel mogelijk vezelrijke voeding. Bijvoorbeeld volkoren graanproducten, fruit en groenten.
- Beperk uw zout- en suikergebruik. Zout heeft invloed op de bloeddruk. Teveel suiker kan er voor zorgen dat u ongewenst in gewicht aankomt.
- Drink 1 à 2 liter drinkvocht (bijv. water) per dag.
- Alcohol is niet verboden voor mensen met diabetes, maar drink met mate:
  - niet elke dag;
  - mannen niet meer dan 2 consumpties per dag en vrouwen niet meer dan 1 consumptie per dag.

  Alcohol kan veel koolhydraten bevatten (bier, likeur, mixdrankjes, zoete wijn). Dat zal er eerst voor zorgen dat de bloedglucose zal stijgen. Maar na een aantal uren kan de bloedglucose flink zakken. Als u dan teveel alcohol op zou hebben, kan het zijn dat u niet voelt dat uw bloedglucose veel te laag wordt. U kunt dan onjuist reageren op die lage waarde.

Regelmatig bewegen



Gezonder leven betekent ook meer en regelmatig bewegen. Dat kan heel eenvoudig door bijvoorbeeld vaker de trap te nemen, de fiets te pakken of naar de volgende bushalte te lopen. Liever iedere dag een half uurtje stevig doorwandelen dan een keer per week anderhalf uur zwaar trainen.

Regelmatig bewegen heeft belangrijke voordelen:

- U verliest gewicht. Daardoor wordt uw lichaam gevoeliger voor insuline. Dit kan leiden tot vermindering van de medicatie voor uw diabetes.
- Vetweefsel verdwijnt en uw spieren worden sterker.
- Meer bewegen heeft ook een gunstig effect op uw hart en bloedvaten, cholesterol, bloeddruk, botten en uw stoelgang.
- Het kan u ook helpen beter om te gaan met stress.

Als u al enige tijd niet actief bent geweest, moet u wel eerst uw lichamelijke conditie bepalen voordat u aan een trainingsprogramma begint. Overleg met uw arts of diabetesverpleegkundige hoe u dit het beste kunt aanpakken.

Tip:
Omdat regelmatig bewegen tot nu toe misschien niet uw gewoonte was, is het verstandig om niet alleen spontaan meer te bewegen, maar ook momenten van beweging in te plannen.
Zo weet u zeker dat u iedere dag aan de nodige beweging toekomt.

Afvallen

Door gezond te eten en meer te bewegen valt u vaak al af. Daardoor wordt uw lichaam ook weer gevoeliger voor insuline en daardoor kan de medicatie voor uw diabetes verminderd of zelfs overbodig worden. Om dit te bereiken zult u definitieve veranderingen moeten aanbrengen in uw eet- en beweegpatroon. De beste manier is om geleidelijk gewicht te verliezen. Als u langzaam afvalt, is de kans het grootst dat uw gewichtsverlies blijvend is.



Wees op uw hoede met diëten die weinig koolhydraten bevatten, want die kunnen een te lage bloedglucose veroorzaken.
U kunt vragen om te worden doorgestuurd naar een diëtist.

Deze kan u uitleggen hoe u de juiste keuzes maakt bij het klaarmaken van gezonde maaltijden die u helpen bij het afvallen. Zelfs als u maar een paar pondjes afvalt, wordt het makkelijker om uw bloedglucose op peil te houden.

Het is heel belangrijk dat u zichzelf in het begin haalbare doelen stelt.

Ga vervolgens verder met meer uitdagende doelstellingen. Onthoud dat kleine veranderingen op de lange duur een groot verschil kunnen maken!

Het is soms lastig om een gezond leefpatroon vol te houden, maar houd voor ogen dat de voordelen van een gezond gewicht en een goed bewegingspatroon hier tegen opwegen.
U mag zichzelf daar ook best voor belonen. Niet alleen hebt u reden om trots te zijn - u bent op de goede weg of u heeft uw doel bereikt - ook zult u:

- een betere controle hebben over uw diabetes;
- een lagere dosering tabletten of insuline nodig hebben;
- meer plezier beleven aan lichaamsbeweging of sport;
- zich gemakkelijker kunnen bewegen;
- zich energieker voelen;
- meer zelfvertrouwen hebben.



Stoppen met roken

Door uw diabetes heeft u een hoger risico op hart- en vaatziekten. Wanneer u rookt, wordt dit risico alleen nog maar hoger. Roken verhoogt de kans op een hartaanval of beroerte en verdubbelt de kans op andere ziekten. Het is misschien niet makkelijk om te stoppen met roken maar miljoenen mensen zijn u voorgegaan. Er zijn veel methodes die u daarbij kunnen helpen. Praat er daarom over met uw internist of diabetesverpleegkundige. U verbetert niet alleen uw gezondheid, stoppen met roken bespaart u ook veel geld.

Lichaamsverzorging

- Mensen met diabetes hebben vaak last van geïrriteerd of ontstoken **tandvlees**. Laat uw gebit regelmatig controleren door de tandarts. Poets uw tanden en kiezen met een zachte tandenborstel 2x per dag. Laat tandsteen tijdig verwijderen door uw tandarts of mondhygiënist.
- Als u last heeft van een droge **huid**, kunt u deze verzorgen met een bodylotion.
- Door diabetes kunnen de bloedvaten en de zenuwvezels in uw **voeten** beschadigd raken. Er stroomt dan minder bloed naar uw voeten. U krijgt minder gevoel in uw voeten en daardoor kunt u ongemerkt wondjes en blaren oplopen. Wondjes genezen minder snel en kunnen gemakkelijk infecteren. Voorkom zoveel mogelijk voetproblemen door:
  - uw voeten goed te (laten) verzorgen;
  - uw nagels kort te houden;
  - goede schoenen te dragen.

Regelmatige gezondheidscontroles



Een goede behandeling van diabetes houdt in dat gezondheidscontroles een vast onderdeel van uw leven gaan worden. Deze controles laten u zien of de veranderingen in uw manier van leven effect hebben. De controles geven aan:

- hoe het met uw algehele gezondheid en welzijn is;
- of uw bloedglucosewaarden binnen de gestelde grenzen blijven;
- of uw bloeddruk en cholesterolgehalte binnen de gestelde grenzen blijven;
- hoe het met uw grote en kleine bloedvaten is;
- of uw benen en voeten gezond zijn.

Deze controles zullen een aantal keren per jaar plaatsvinden.

Daarnaast zult u veel informatie krijgen over het ziektebeeld diabetes. Hoe meer u weet, hoe beter u in staat bent de diabetes een plaats te geven in uw leven.

Met dank aan Eli Lilly and Company.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met de medewerkers van de polikliniek Interne Geneeskunde, telefoonnummer **010 – 258 5930**.

Uw diabetesverpleegkundige is ook te bereiken

- via E-consult (via Mijn IJsselland) of
- via Beter Dichtbij.

Beiden in overleg met uw diabetesverpleegkundige te activeren.

Klik hier voor meer informatie over het *E-consult* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.085.
Klik hier voor meer informatie over *Beter Dichtbij* of kijk op www.yslfolder.nl, zoekwoord DIV.100.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**