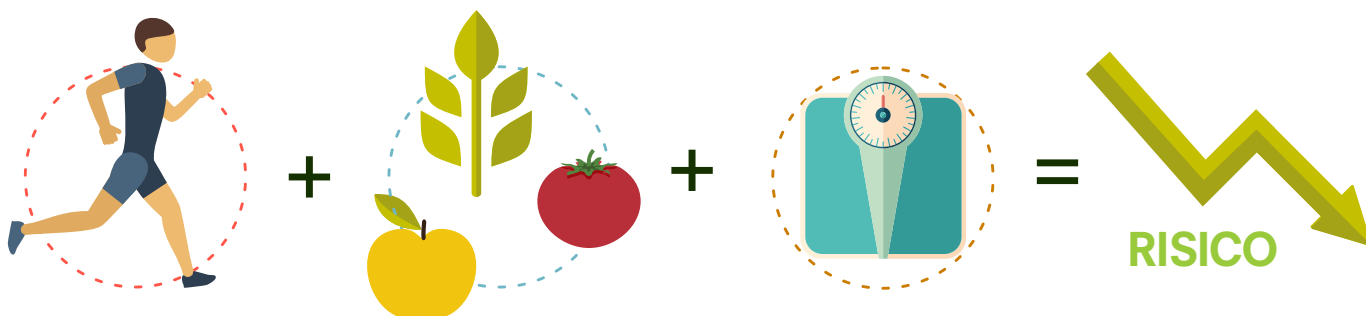


Voorkom diabetes



Zowel in ons land als in de rest van de wereld neemt het aantal mensen met diabetes type 2 exponentieel toe. Nochtans is de ziekte te voorkomen. Dat vergt wel een gezondere levensstijl. Makkelijker gezegd dan gedaan?

Evelyne Deltenre – Maurice Vanbellingen

Diabetes type 2 (suikerziekte) grijpt steeds meer om zich heen. De Wereldgezondheidsorganisatie spreekt van een wereldwijde epidemie. Toch is het goed mogelijk dat u nooit diabetes type 2 krijgt. Maar door onze (slechte) voedingsgewoonten en ons zittend leven, komt de ziekte alsmear vaker en vroeger voor.

Zware gevolgen

Vroeger kwam diabetes type 2, ook gekend als ouderdomsdiabetes, gewoonlijk pas voor vanaf de leeftijd van 45 jaar. Tegenwoordig wordt de aandoening in toenemende mate ook bij jongeren en jongvolwassenen vastgesteld. Het gaat om een ernstige ziekte, die de organen op lange termijn zodanig kan aantasten, dat er complicaties

optreden. En die complicaties zijn niet min: verhoogd risico op hartinfarct of hersenbloeding, beschadiging van het netvlies met soms blindheid tot gevolg, nierproblemen, aantasting van de bloedvaten in de ledematen (vooral de voeten) met mogelijk een amputatie tot gevolg enz. Alleen het risico op hart- en vaataandoeningen is bij diabetici minstens dubbel zo hoog! Gelukkig zijn de risico's te beperken als de ziekte vroeg wordt ontdekt en behandeld. Maar voorkomen is altijd beter. Eens u diabetes hebt, is er immers geen weg terug.

Zo ontstaat de ziekte

Om te kunnen functioneren, heeft ons lichaam glucose (suiker) nodig. Glucose ontstaat door de omvorming van voedingsstoffen uit onze voeding

>

Zo voorkomt u diabetes

Als we alle studies uitvlooiën, blijkt dat ze niet allemaal dezelfde maatregelen voorstellen om het risico op diabetes te verlagen. Drie aanbevelingen komen echter telkens terug: gezonder eten, regelmatig bewegen en uw gewicht onder controle houden.



Beter eten

Voeding met goede calorieën

Zelfbereide maaltijden op basis van onverwerkte voeding.

Niet-geraffineerde producten

Volkoren ontbijtgranen, pasta, rijst enz. Bij de raffinage (om bv. witte bloem te verkrijgen) gaan heel wat voedingsstoffen en vezels verloren. Geraffineerde producten doen de bloedsuikerspiegel na de maaltijd sterker stijgen.

Goede vetten

Bij voorkeur geen volle melkproducten, wel vis, gevogelte, plantaardige eiwitbronnen (peulvruchten, groenten ...) en goede oliën. In de Spaanse PREDIMED-studie gebruikten de deelnemers dagelijks 50 ml olijfolie. Beperk verzadigde vetten: vlees, vooral verwerkte vleesproducten (worst, gehakt ...), vleesbeleg, koffiekoeken, koekjes enz. Vermijd ook transvetzuren. Zorg ervoor dat vetten niet meer dan 30 % van uw dagelijkse calorieopname uitmaken en voor maximaal 1/10e uit verzadigde vetten bestaan.

Fruit en groenten

Eet die voldoende, vooral groene bladgroenten.

Meer vezels

Minstens 15 g per 1 000 kcal, hetzij ongeveer 30 g vezels per dag volgens een Finse studie.

Vezels zitten in groenten, volkoren ontbijtgranen en rijst, quinoa, linzen, fruit (geen fruitsap) ... Ze vertragen de spijsvertering en vermijden bloedsuikerpieken.

Meer noten

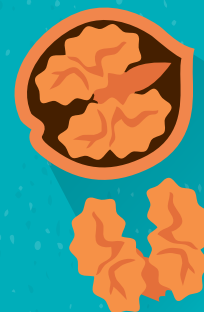
30 g omega 3-rijke walnoten, hazelnoten of amandelen per dag (volgens PREDIMED).

Niet te veel alcohol

1 tot 2 glazen verkleinen (misschien) het risico, maar meer is zeker schadelijk.

Minder suiker

Geen toegevoegde suiker en geen gesuikerde drank.



Op gewicht blijven

Streef naar een gezond gewicht

Volgens het Amerikaanse Diabetes Prevention Program verlaagt elke extra kilogram gewichtsverlies het relatieve risico op diabetes met 16 %. De meeste onderzoeken die het effect van een bijsturing van de (slechte) eetgewoonten hebben bestudeerd, wijzen erop dat gewichtsverlies een doorslaggevende factor is om het risico op diabetes te doen dalen. Maar ook zonder gewichtsverlies is een gezonde voeding heilzaam.



Meer bewegen

30 tot 40 minuten per dag bewegen

Bovendien blijkt dat elke week anderhalf uur stevig wandelen de kans op diabetes met 2 % doet dalen.

Minstens 3 keer per week sporten

Regelmatig sporten versterkt de positieve werking van andere veranderingen in uw levensstijl (betere voeding, gewichtsverlies ...).

Om het half uur 3 minuten lichte beweging

De American Diabetes Association raadt mensen met (pre)diabetes aan om na een half uur stilzitten even te bewegen (rechtstaan, armen en benen strekken enz.). Als aanvulling op de echte sportbeoefening zouden die regelmatige bewegingen de gezondheid van het hart verbeteren en gewichtsverlies versnellen.



>

en circuleert in het bloed. Onder invloed van insuline – een hormoon afgescheiden door de pancreas – wordt glucose opgenomen door de cellen, waar de stof als energie wordt gebruikt. Zo helpt de insuline om het glucosegehalte in het bloed constant te houden en een te lage of te hoge bloedsuikerspiegel (respectievelijk hypoglykemie of hyperglykemie) te voorkomen. Dit mechanisme kan echter verstoord geraken, vaak als gevolg van een ongezond voedingspatroon en een gebrek aan lichaamsbeweging. De overtollige glucose wordt dan mogelijk niet meer goed afgevoerd. Daardoor ontstaat een te hoge bloedsuikerspiegel of continue hyperglykemie. Dat is diabetes.

Een derde tot de helft van de diabetici is zich niet bewust van de ziekte. Die kan immers lang onopgemerkt blijven en de symptomen zijn elk op zich vrij algemeen: gevoel van dorst of honger, vaak plassen, gewichtsschommelingen, vermoeidheid, wazig zicht, schimmelinfecties ...

De oorzaken zijn bekend. Zo kan diabetes te maken hebben met erfelijke aanleg (in ongeveer 5 % van de gevallen), de leeftijd (vooral na 40 jaar) of zwangerschap. Maar de belangrijkste oorzaak is een gebrek aan beweging in combinatie met een te calorierijke voeding die te weinig vezels en te veel verzadigde vetten, geraffineerde en voorverwerkte voedingsmiddelen bevat. Een levensstijl dus die tot overgewicht en zwaarlijvigheid leidt. Wie met overgewicht kampt, heeft trouwens drie keer meer kans op diabetes en wie aan obesitas lijdt zelfs zeven keer meer!

Prediabetes: het kantelpunt

Er is sprake van diabetes als de nuchtere bloedsuikerspiegel boven 125 mg/dl ligt. Onder 100 mg/dl spreekt men van een normale bloedsuikerspiegel. Maar tussen die twee waarden in ligt een grijze zone. Vanaf 110 mg/dl spreekt men

>



> momenteel van “prediabetes”. Sommige instanties, zoals de ADA (American Diabetes Association), willen die drempel echter verlagen tot 100 mg/dl. Dat zou ingrijpende gevolgen hebben aangezien bijna de helft van de bevolking dan in de risicozone zou zitten en in aanmerking komen voor “behandeling” (bv. preventieve medicatie). Prediabetes is echter geen ziekte, eerder een risicofactor waardoor u meer kans loopt op diabetes.

Prediabetes vermijden

Er zijn de laatste jaren heel wat studies geweest om de meest doeltreffende aanpak voor de preventie van diabetes te bepalen. Uit al dat onderzoek blijkt dat bepaalde maatregelen de ontwikkeling van diabetes kunnen vertragen of voorkomen. Die studies gebeurden bij mensen die al een verhoogd risico hadden, prediabetes met andere woorden. Vrijwilligers die deelnemen aan dergelijke studies zijn uiteraard al bijzonder gemotiveerd (anders doe je niet mee). Ze moesten de aanbevelingen gedurende soms meerdere jaren strikt volgen. Om hen hierbij te helpen kregen ze regelmatig voedingsadvies, bewegingscoaching en andere vormen van intensieve begeleiding. Prediabetes evolueerde bij hen minder vaak tot diabetes of de evolutie naar diabetes werd enkele jaren uitgesteld.

In België worden zogenaamde risicopersonen steeds vaker gescreend op (pre)diabetes. Op lange termijn heeft die screening niettemin beperkingen. In gecontroleerde studies is het al niet eenvoudig om mensen zo ver te krijgen dat ze blijvend hun levensstijl en voedingsgewoonten gaan aanpassen, in de dagelijkse praktijk is het nog veel moeilijker. Alleen sterk gemotiveerde individuen kunnen zo wellicht diabetes vermijden of de evolutie naar de ziekte vertragen. Wat op zich natuurlijk wel een goede zaak is. Maar dat we de



6,7%

van de volwassen Belgische bevolking zou diabetes hebben

1/3

van de diabetici weet het niet

4,8%

van de Belgische volwassenen zou prediabetes hebben

4 269

Belgen zijn in 2015 aan diabetes gestorven



Bron: International Diabetes Federation

**Bij zwaarlijvigen
is het risico
diabetes te krijgen
7 keer hoger**

diabetesepidemie als zodanig een halt kunnen toeroepen alleen door in te zetten op elke individuele verantwoordelijkheid, is meer dan twijfelachtig.

Nood aan politieke coherentie

De evolutie naar diabetes voorkomen of vertragen bij mensen die al in het stadium van prediabetes zitten, is in principe mogelijk, maar niet makkelijk. Beter ware het het probleem bij de wortel aan te pakken en te voorkomen dat gezonde mensen prediabetes ontwikkelen. Maar om dat mogelijk te maken, moet het gezondheidsbeleid maatregelen op lange termijn ondersteunen. Gezonder eten, zo nodig diëten en meer bewegen vraagt inspanningen die weinig mensen lang volhouden. Mettertijd neemt de motivatie af en sluipt slechte gewoonten er weer in, mede onder invloed van reclame voor ongezonde en bovendien vaak goedkope voeding en het gebrek aan maatregelen om ons zittend leven te doorbreken. Ook al moeten we zelf de koe bij de hoorns vatten, toch is er ook nood aan een globale aanpak van de oorzaken van het probleem.

Zo moet men de bevolking informeren, niet alleen via sensibiliseringscampagnes, maar ook via duidelijke voedingsetiketten en een strenge wetgeving daaromtrent, zodat iedereen gezonde en ongezonde voeding weet te herkennen. Daarnaast moet de overheid in overleg maatregelen nemen en financieren om individuele gewichtsbeheersing en sportbeoefening te ondersteunen, bijvoorbeeld de toegang tot dieetopvolging vergemakkelijken, maar ook de nodige infrastructuur bieden voor dagelijkse beweging. Wat hebben campagnes om naar het werk te fietsen bijvoorbeeld voor zin als er geen werk wordt gemaakt van veilige fietspaden? Belangrijk is ook de strijd tegen armoede, aangezien zwaarlijvigheid en diabetes vaker voorkomen bij personen met een laag opleidings- en inkomensniveau. De overheid moet inzien dat preventie van diabetes de hele bevolking ten goede komt en bijgevolg de globale gezondheidsuitgaven doet dalen. ♥