

LloydsPharma

# Beter leven met diabetes type 2



Diabetes kan je leven enorm beïnvloeden. Welke behandeling je ook hebt, medicatie, insuline of alleen je levensstijl aanpassen: vakantie van diabetes heb je nooit! Diabetes hoeft echter een aangenaam leven niet in de weg te staan. Je apotheker kan je hierbij helpen!

### Diabetes

Diabetes, ook suikerziekte genaamd, is een levenslange aandoening waarbij het suikergehalte in het bloed is verhoogd. Deze verhoogde bloedsuikerspiegel ontstaat wanneer de pancreas of alvleesklier onvoldoende insuline aanmaakt, wanneer het lichaam ongevoelig wordt voor de werking van insuline (insulineresistentie) of door een combinatie van beide factoren. Als gevolg hiervan kunnen de cellen onvoldoende suiker (glucose) opnemen, waardoor het zich ophoopt in het bloed.

De verhoogde bloedsuikerwaarden bij diabetes kunnen op termijn zowel de grote als de kleine bloedvaten aantasten. Verschillende organen kunnen hierdoor schade oplopen.

Door de aantasting van de grote bloedvaten heb je een groter risico op een hartinfarct, een hersentrombose en een slechte bloedcirculatie in de benen. De aantasting van de kleine bloedvaten zorgt vooral voor problemen in de ogen en de nieren.

Een slecht geregelde diabetes kan ook de zenuwbanen aantasten. In combinatie met een slechte bloedcirculatie kunnen voetwonden ontstaan die moeilijk genezen. Men spreekt in dit geval van 'diabetische voet'.

### Behandeling

Diabetes type 2 behandel je grotendeels zelf. Naast het correct innemen van je medicatie is het van groot belang een gezonde levensstijl aan te nemen. Gezonde voeding en voldoende lichamelijke activiteit staan daarbij centraal.

**Als je voldoende aandacht schenkt aan je behandeling, aan je voeding en aan lichaamsbeweging, kan je een even actief en lang leven leiden als mensen zonder diabetes.**

Je zal dus elke dag keuzes moeten maken over wat je gaat eten, hoe je genoeg zal bewegen en wanneer je je medicatie zal innemen. Dat is nogal wat. Maar je hoeft dit niet alleen te doen!

Deze folder helpt je alvast op weg!

## Je apotheker kan je helpen!

De juiste steun op het juiste moment kan immers je zelfvertrouwen en motivatie versterken om op een goede manier met diabetes om te gaan.



## Mijn diabetesmedicatie

Diabetesmedicatie zal enkel helpen je bloedsuiker naar beneden te krijgen als je ze elke dag op het juiste tijdstip inneemt. Het is daarom aan te raden een goede gewoonte aan te nemen om je medicatie zo correct mogelijk in te nemen.

Volgende vraagjes kunnen je helpen om deze gewoonte op te bouwen. Vul ze in samen met je apotheker. Het kan je motiveren om je therapie beter te volgen.

- Wanneer (op welk moment van de dag) zal ik mijn medicatie innemen?

Naam	Ochtend		Middag		Avond		Slapen
	Voor eten	Na eten	Voor eten	Na eten	Voor eten	Na eten	

- Aan welk ritueel of aan welke gewoonte wil ik mijn medicatie-inname koppelen? (bv. ochtendwandeling, tanden poetsen, ...)

.....

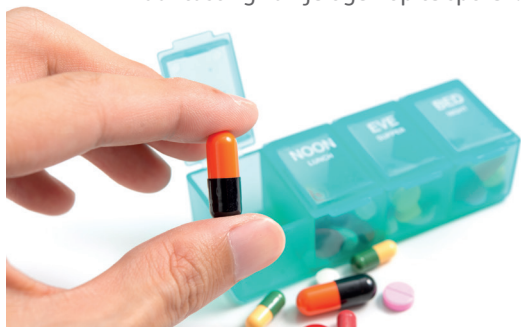
- Wie zal ik vragen om mij te herinneren aan het innemen van mijn medicatie?

.....

- Mijn persoonlijke tips: .....

.....

Ga op regelmatige tijdstippen naar je huisarts, zodat mogelijke complicaties kunnen worden voorkomen, of sneller worden ontdekt en behandeld. Heb je last van bijwerkingen of vergeet je regelmatig je medicatie in te nemen, dan kan hij je behandeling aanpassen. Bezoek minstens éénmaal per jaar je oogarts om eventuele aantasting van je ogen op te sporen.



## Een gezonde voeding bij diabetes

De basis van het voedingsadvies bij diabetes is geen 'dieet' maar een gezonde en gevarieerde voeding, met extra aandacht voor koolhydraten, vetten en voedingsvezels.

### Koolhydraten

Koolhydraten zijn de brandstof van ons lichaam. Ze zijn de belangrijkste bron van energie.

We kennen koolhydraten beter onder de naam 'suikers'. Suikers zijn koolhydraten, maar niet alle koolhydraten zijn suikers. Ook zetmeel is bijvoorbeeld een koolhydraat. Men spreekt vaak van 'snelle suikers' en 'trage suikers'.

Maar wat betekent dit nu eigenlijk?

Wanneer een koolhydraat wordt opgenomen in het lichaam, wordt het door de spijsvertering omgezet in glucose. Dit komt vervolgens in ons bloed terecht waardoor de bloedglucosewaarde stijgt. Deze stijging kan heel snel of eerder traag gebeuren. Een maat voor de snelheid waarmee de bloedsuikerspiegel stijgt als je koolhydraten gegeten hebt, noemen we de glycemische index (GI).

Koolhydraten die snel worden afgebroken tijdens de spijsvertering en hun glucose snel afgeven in de bloedbaan hebben een hoge glycemische index. Dit zijn de snelle suikers.

Koolhydraten die langzaam worden afgebroken en hun glucose geleidelijk aan het bloed afgeven, hebben een lage glycemische index en noemen we trage suikers.

De glycemische index van een voedingsmiddel wordt bepaald ten opzichte van een referentieproduct. Dit referentieproduct, meestal glucose dat heel snel in het bloed wordt opgenomen, krijgt een waarde van 100. Hoe dichter de GI van een voedingsmiddel bij de 100 ligt, hoe sneller het in staat is om het bloedsuiker te doen stijgen.

Over het algemeen worden voedingsmiddelen ingedeeld in de volgende categorieën:

Glycemische index	voedingsmiddelen
GI < 35	De meeste fruitsoorten, groene groenten, pure chocolade rijk aan cacao, volkoren pasta, melk en zuivelproducten, ...
35 < GI > 50	Couscous, muesli, bepaalde soorten fruit als mango en ananas, ...
GI > 50	Aardappelen, wit brood, bewerkte graanproducten zoals stokbrood, pistolets, rijst, ...

Sommige factoren kunnen de glycemische index van voedingsmiddelen beïnvloeden:

- Vezels doen de absorptie van glucose vertragen, waardoor de GI van vezelrijke producten laag is.
- Wist je dat appelsap een hogere GI heeft dan een appel? Dit komt omdat ook de vorm van het voedingsmiddel de GI ervan bepaalt. Een vaste vorm heeft vaak een lagere GI dan een vloeibare vorm.
- Ook de aanwezigheid van andere voedingsstoffen zoals vetten en eiwitten zal de GI mee bepalen. Meestal zorgen zij voor een lagere GI.
- Tot slot zal ook het productie- en het bereidingsproces een invloed hebben op de GI. Een industrieel gebakken volkoren stokbrood heeft een hogere GI dan een snede volkorenbrood.

#### Enkele tips:

- Verspreid de inname van koolhydraten over de dag, zodat er niet in een keer veel suikers in het bloed komen.
- Gebruik liever niet te veel voeding met 'snelle' koolhydraten, die heel snel als suiker in het bloed komen, zoals snoep, koekjes, jam, wit brood, witte rijst en aardappelpuree. Kan je toch niet weerstaan aan een lekkere ontbijtkoek? Eet er dan een eiwit- of vezelrijk product bij, zoals yoghurt, om je bloedsuikerspiegel niet te laten oplopen.
- Vaak staat op een verpakking 'ongezoet' of 'zonder toegevoegde suikers'. Maar let op: daarin zitten vaak wel suikers, zoals in vruchtensap of in melkproducten (melksuiker, lactose). Pas op met "light"producten. Ze bevatten niet altijd minder suikers.
- Kunstmatige zoetmiddelen die zo goed als geen energie aanbrenge (bv. aspartaam, acesulfaam K) mag je, met mate, gebruiken in een gezonde diabetesvoeding. Zij hebben geen invloed op je bloedsuikerwaarden, noch op je lichaamsgewicht.
- Zoetstoffen zoals maltitol, lactitol en xylitol hebben geen invloed op je bloedsuikerwaarden maar brengen wel een zekere hoeveelheid energie aan (iets meer dan de helft van het caloriegehalte van suiker). Wie op zijn lichaamsgewicht moet letten, gebruikt ze best niet teveel.

Je merkt het ... gezond eten bij diabetes kan soms ingewikkeld zijn. Voor voedingsadvies kan je steeds terecht bij je apotheker of diëtist.



## Vetten

Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. We onderscheiden verzadigde (zoals in vlees, volle melkproducten, boter en kaas) en onverzadigde vetzuren (zoals in vette vis, sommige plantaardige oliën, smeer- en bereidingsvetten en noten). Personen met diabetes hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Vooral verzadigde vetten hebben hierop een ongunstige invloed. Onverzadigde vetten hebben daarentegen een gunstige invloed op de bloedvetten.

#### Enkele tips:

- Kies voor mager vlees (kalfsvlees, kip, kalkoen, mager rundsvlees), vis (magere of vette vis), magere kaas, magere of halfvolle melkproducten, ...
- Bereid je maaltijd met weinig of geen vet (maximaal 1 eetlepel voor de bereiding van de maaltijd).
- Gebruik minarine, vloeibare margarine, olijfolie, arachideolie, maïsolie of koolzaadolie voor het bereiden van je maaltijd.
- De hoeveelheid vlees, vis of vleesvervangers vult maximaal ¼ van het bord.

## Vezels

Het is aangeraden 30 tot 35g vezels per dag in te nemen. Deze haal je uit volkorenproducten, fruit, rauwkost, havervlokken, ... Ze zorgen voor een betere verzadiging en darmtransit. De oplosbare voedingsvezels (onder meer in groenten, fruit en peulvruchten) zorgen bovendien voor een tragere opname van glucose, waardoor het glucosegehalte in het bloed trager stijgt.

#### Enkele tips:

- Eet groenten à volonté, bij voorkeur een ½ bord, minimum 2 keer per dag: rauwe of gekookte groenten, soep, sappen, ...
- Eet elke dag 2 stukken fruit.
- Eet je fruit als dessert na een maaltijd om de opname van de suiker aanwezig in het fruit te vertragen.
- Kies vooral voeding waar het woord 'volkoren' voor staat, zoals volkorenbrood en volkoren pasta, en voor erwten, bonen en linzen.

## Drank

Voldoende drinken is, zoals voor iedereen, ook voor diabetespatiënten erg belangrijk.

### Enkele tips:

- Drink 1,5 liter, liefst water, per dag. Ook koffie, thee en bouillon kunnen zolang je er geen suikers aan toevoegt.
- Beperk je alcoholconsumptie, dat wil zeggen 1 consumptie voor vrouwen en 2 consumpties voor mannen per dag. Drink dit beter tijdens een maaltijd, want alcohol verlaagt je bloedsuikergehalte.
- Alcohol is bovendien een belangrijke bron van calorieën. Je drinkt het dus best niet als je je gewicht in de gaten moet houden.

## Hoe kan je gezond eten volhouden?

- **Varieer en zoek alternatieven.** Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.
- **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.** Las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden.
- **Pas je omgeving aan.** Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.
- **Werk stapsgewijs.** Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.
- **Geniet van wat je eet!** Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitpatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

Op het vlak van voeding is de diëtist de specialist die je kan ondersteunen en begeleiden bij het aanpassen van jouw voedings- en leefgewoonten. Daarnaast kan de diëtist antwoorden op vragen rond product- en etiketinformatie, het uitwerken van recepten enzovoort. Voor iedere persoon met diabetes wordt voor minstens 2 consultaties per jaar van een half uur een tegemoetkoming voorzien.



Lekker en gezond eten met diabetes, het kan! Of je nu een snelle hap wil bereiden of een gastronomisch diner, je vindt voor elke gelegenheid inspiratie. Met een aantal tips kan je recepten uit tijdschriften of kookboeken al een heel stuk gezonder maken:

- Verminder de hoeveelheid aangegeven vetstof (gebruik maximum 1 eetlepel bereidingsvet bij de warme maaltijd).
- Vervang boter en harde margarine door olijfolie, arachideolie, koolzaadolie of vloeibaar bak- en braadvet.
- Vervang room door een sojaroom alternatief.
- Voorzie voldoende groenten.
- Pas eveneens de hoeveelheid koolhydraten aan je persoonlijk dagschema aan.

## Recept

### Spinaziesalade met kip en mozzarella



#### Ingrediënten

- 200 g gewassen spinaziebladeren
- 400 g gerookte kip
- 240 g mozzarella
- 4 tomaten
- 2 rode uien
- 60 g pijnboompitten
- 16 blaadjes basilicum
- 4 eetlepels dressing

#### Bereiding

Snijd de kip, tomaat en mozzarella in blokjes/plakjes.

Verdeel de gesneden ingrediënten samen met de spinazie over de borden.

Garneer met de pijnboompitten, basilicum en de dressing en de salade is klaar!



## Bewegen: eenvoudiger dan je denkt

Voldoende bewegen verbetert de gemoedstoestand en heeft daarnaast ook een positieve weerslag op de bloedsuikerregeling.

Regelmatig bewegen of sporten wil zeggen dagelijks minimum 30 minuten extra bewegen aan een matige intensiteit zodat je lichtjes gaat zweten en een wat hogere hartslag dan normaal krijgt.

Op welke manier je beweegt, speelt niet zo'n grote rol voor het effect op je gezondheid. Ga voor een sport die je misschien vroeger al beoefende en die beantwoordt aan je mogelijkheden. Voor iedereen bestaat een geschikte beweegvorm. Ook wandelen, fietsen, tuinieren of schoonmaken zijn manieren van bewegen die je eenvoudig in je dagelijkse bezigheden kan inplannen.

#### Enkele tips om in de loop van de dag beweegminuten te sprokkelen:

- doe te voet of met de fiets boodschappen in plaats van met de wagen;
- neem de trap in plaats van de lift;
- ga met de fiets naar het werk.

**Let op!** Bij (langdurige) inspanningen kan er een hypo (= een te lage bloedsuikerspiegel) optreden. Door te bewegen ga je namelijk meer energie verbruiken. Hou dus extra suikers bij de hand of eet eventueel iets extra voor een lange inspanning. Drink ook voldoende tijdens de inspanning.

Gun jezelf een beloning voor een geleverde inspanning!

- Kies een beloning die past binnen je gezonde keuzes, zoals:
  - heerlijk douchen na je activiteit of jezelf masseren (of laten masseren);
  - lekker genieten van je favoriete drankje: een frisse muntthee in de zomer of een hete koffie in de winter;
  - gezellig samenkomen met vrienden op een terrasje;
  - leuke plannen maken met je gezin of familie.
- Herinner jezelf aan de beloning: plak een Post-it in je agenda of aan je badkamerdeur. Zo kijk je er zelfs naar uit om te bewegen.
- Haal ook vreugde uit je bewegingssessies zelf: nadien voel je je vaak beter. Hou dat gevoel op voorhand al in gedachten.



## Laat naar je voeten kijken!

Veel mensen met diabetes krijgen last aan hun voeten. Het is belangrijk dat je je voeten goed verzorgt en controleert om problemen te voorkomen.

Door de hoge concentratie aan glucose in je bloed kan het zijn dat je zenuwbanen aangetast worden. Dit wordt diabetische neuropathie genoemd. Een verminderd gevoel in je voeten kan hier onder andere het gevolg van zijn. Je hebt hierdoor minder last van knellende schoenen bijvoorbeeld, waardoor ernstige wonden kunnen ontstaan. Als de bloedstroom ook vertraagd wordt door vernauwde bloedvaten, treden er ook gemakkelijk kwetsuren op en wordt de genezing extra bemoeilijkt. Slecht verzorgde wonden kunnen leiden tot weefseldood en uiteindelijk tot amputatie.

Laat daarom je voeten jaarlijks onderzoeken door je arts. Hij zal met een speciale techniek testen hoeveel pijngevoel je nog hebt in je voeten. Is dit pijngevoel bijna volledig verdwenen, dan is het tijd om je voeten dagelijks te onderzoeken. Kijk daarbij naar wondjes, kloven, eelt en blaren. Elke ontstekingsreactie, warmte en roodheid, kan een alarmsignaal zijn. Maak gebruik van een spiegel om zelf je voeten te onderzoeken, of vraag het aan je partner, familielid of mantelzorg.



## Enkele Tips:

- Was dagelijks je voeten met lauw water. Droog ze nadien zorgvuldig af, vooral tussen de tenen. Vermijd vochtigheid want dat kan schimmelinfecties veroorzaken.
- Zorg voor een correcte nagelverzorging: de nagels moeten recht worden geknipt, en de hoeken die tot voorbij de nagelrand moeten komen, worden gevijld. Zo vermijd je wondjes door het indrukken van scherpe nagels.
- Gebruik een zachte crème of lotion bij droge schilferende huid, maar smeer nooit tussen de tenen.
- Verschoon dagelijks je sokken. Draag goed passende, naadloze kousen liefst uit katoen of wol.
- Loop nooit op blote voeten, ook niet binnenshuis.
- Kies schoenen die ruim zitten rond de tenen en goed afsluiten rond de enkel, zodat de voet er niet in kan schuiven. De schoenen hebben bij voorkeur een lederen bovendeel en een zool die voldoende schokdempend is. Soms zijn er speciale inlegzolen nodig om kwetsbare punten te ontlasten. Bij erg vervormde voeten is het soms nodig om op maat gemaakt orthopedisch schoeisel aan te schaffen.
- Controleer met je hand de binnenkant van je schoenen op vreemde voorwerpen, plooien, barsten, ... alvorens ze aan te trekken.
- Draag nieuwe schoenen niet langer dan één uur de eerste dag.
- Probeer eelt en eksterogen niet zelf te verzorgen. Vraag hulp aan een gespecialiseerde voetverzorgster of een podoloog, die op de hoogte is van je diabetes. Gebruik nooit bijtende zalven of pleisters die voor dit doel worden verkocht.
- Als je last hebt van koude voeten, draag dan dikke, warme sokken die niet spannen om de benen. Gebruik echter nooit warmwaterkruiken en verwarmingstoestellen.

Diabetespatiënten met een verhoogd risico op voetwonden kunnen in aanmerking komen voor een tegemoetkoming voor een tweemaaljaarlijks bezoek aan de podoloog. Vraag hierover informatie bij je ziekenfonds.

## Zelf je bloedglucose meten

Zelfmeting van je bloedsuikerspiegel helpt je actiever betrokken te zijn bij je ziekte en behandeling. Je wordt je bewust van de invloed van je eetgewoontes, lichaamsbeweging en geneesmiddelen op je bloedsuikerspiegel.

Je kan je bloedsuikerwaarden zelf opvolgen met behulp van een glucosemeter. Met een naaldje prik je in je vingertop zodat zich een bloeddruppeltje vormt. Dit druppeltje wordt opgezogen door een teststrip die in de glucosemeter zit. De meter geeft dan aan hoeveel glucose er op dat moment aanwezig is in je bloed.

Hoe correct meten:

- Was zorgvuldig je handen met water en zeep. Droog ze nadien goed af. Het is niet nodig je vingertop te ontsmetten. Dit kan de resultaten beïnvloeden.
- Gebruik bij elke prik een nieuwe lancet (naaldje). Prik aan de zijkant van je vingertop. Daar is de prik het minst pijnlijk.
- Indien de verkregen bloeddruppel te klein is, masseer dan je vinger vanaf de handpalm naar boven toe om de bloedtoevoer te verhogen.
- Plaats de bloeddruppel ter hoogte van teststrip. Gebruik een nieuwe teststrip voor elke meting.

De streefwaarden van je bloedglucosewaarden verschillen van persoon tot persoon en zullen door je arts bepaald worden. Volgende waarden zijn richtwaarden:

Nuchter (voor het ontbijt)	70-110 mg/dl
2u na een maaltijd	< 180 mg/dl
Hypoglycemie	< 70 mg/dl
Hyperglycemie	> 180 mg/dl

**Belangrijk!** Het zelf opvolgen van je bloedglucosewaarden betekent niet dat je zelf de behandeling met geneesmiddelen mag aanpassen. Dit moet steeds in overleg met je arts gebeuren.



## Stoppen met roken

Stoppen met roken is niet makkelijk, maar het goede nieuws is dat het één van de beste manieren is om gezonder te worden.

Als je diabetes hebt, heb je meer kans op hart- en vaatziekten. Door een hoge bloedsuikerspiegel worden de bloedvaten dikker en stugger en raken ze sneller beschadigd. Als je rookt verhoog je het risico op hart- en vaatziekten nog meer. Je apotheker staat klaar om je te helpen! Het is bewezen dat door combinatie van nicotinevervangtherapie met persoonlijke ondersteuning je tot vier keer meer kans hebt om te slagen dan wanneer je het op je eentje probeert.





## Persoonlijk advies & ondersteuning van je apotheker

Hij kan je tips geven voor een gezonde levensstijl en hulpmiddelen voorstellen om je medicatie tijdig in te nemen.

Hij kan je helpen zoeken naar een diëtist om je voedingsgewoontes aan te passen of een podoloog in de buurt die je voeten in topconditie houdt.

Je apotheker helpt je eveneens bij het kiezen van een bloedglucosemeter.



*Want jouw gezondheid*  
**ligt ons nauw aan het hart!**



0912033