

# Word lid



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



09-2014

## Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (wat doet DVN voor u)

[www.diabeteswiki.nl](http://www.diabeteswiki.nl) (alles over diabetes)

[www.sugarkidsclub.nl](http://www.sugarkidsclub.nl) (voor kinderen en hun ouders)



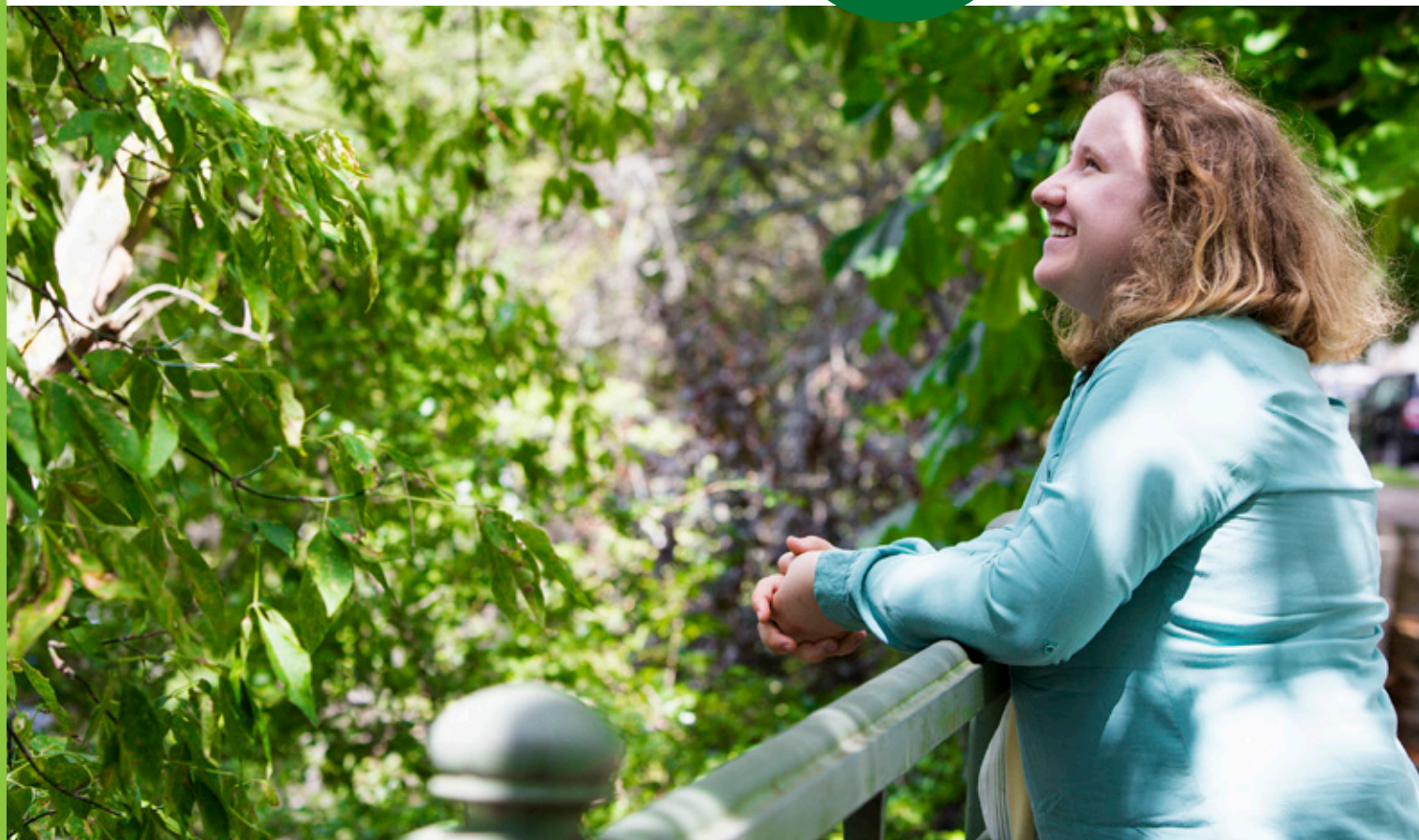
@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL

# Overgewicht

## Leven met diabetes



**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)



**Diabetesvereniging  
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

**U weet het eigenlijk wel: een goed gewicht is gezond. Maar het is niet zo eenvoudig om dat te bereiken. Veel mensen met diabetes type 2 zijn te zwaar. En dat heeft vervelende gevolgen. Andersom geldt het ook: veel mensen met overgewicht krijgen diabetes type 2. Afvallen is dan de eerste stap in de behandeling. Dat is niet altijd makkelijk. Maar de kans is groot dat ook u het kunt. Op uw eigen tijd en wijze.**

### **Te zwaar**

Diabetes type 2 en overgewicht gaan vaak hand in hand. Acht op de tien mensen met diabetes type 2 is te zwaar. Overgewicht is er de oorzaak van dat insuline zijn werk niet goed kan doen (de cellen worden ongevoelig voor insuline). De alvleesklier moet steeds meer insuline maken om de hoeveelheid glucose in uw bloed onder controle te houden. Als dat niet meer lukt, ontstaat diabetes type 2. De bloedglucose wordt te hoog, u voelt zich futloos en sneller vermoeid. Overgewicht kan ook een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte veroorzaken. Alles bij elkaar heeft iemand met diabetes en overgewicht veel meer kans op late complicaties, zoals hart- en vaatziekten, oog- en nierproblemen.

### **Afvallen**

Afvallen is de beste manier om insuline beter te laten werken. U hoeft echt niet in korte tijd heel veel af te vallen. Liever niet juist. Het bereiken van een gezonder gewicht doet u stap voor stap. Als u vijf tot tien

procent van uw lichaamsgewicht verliest, geeft dat de meeste kans op succes. Zodat u niet alleen een beter gewicht bereikt, maar het ook behoudt. Een goed gewicht, en dat is niet hetzelfde als mager of slank, verbetert uw bloedglucose aanzienlijk. U voelt zich fitter, uw bloeddruk en cholesterolgehalte dalen en de kans op late complicaties neemt af.

### **Blijvend**

U zult denken: dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe bereikt u nu een goed gewicht? Streef niet naar een schoonheidsideaal, maar naar wat voor u gezond is. Laat populaire kuren, diëten en pillen liever buiten beschouwing, want daarmee verliest u vaak alleen maar vocht. Snel en veel staat niet garant voor gezond en blijvend. Door bewust minder calorieën te gebruiken, meer te gaan bewegen en deskundige begeleiding te zoeken, bereikt u veel meer.

### **Gezond eten**

Gezond eten is dat u zich bewust bent van wat u eet en waarom. Wees bijvoorbeeld matig met vet, alcohol, zout en suiker. Eet gevarieerd: groente, fruit, brood, aardappelen of pasta. Kies voor eten met weinig calorieën: minder vette producten en zoete frisdranken. Neem af en toe iets lekkers, in plaats van elke dag een paar keer.

### **Bewegen**

Bewegen helpt om op een goed gewicht te komen en te blijven. Door te bewegen daalt (meestal) uw bloedglucose en gaat de insuline beter werken. Een van de

belangrijkste redenen om af te vallen en te bewegen is dat de insulinegevoeligheid van uw lichaam weer toeneemt. Dit betekent dat u minder insuline nodig heeft om hetzelfde resultaat te bereiken.

Het is mooi als bewegen een vanzelfsprekend onderdeel wordt van uw dagelijks leven: boodschappen doen met de fiets, wandelen naar de bussen, de trap in plaats van de lift. Aangeraden wordt dagelijks een half uur extra te bewegen als uw conditie dat toelaat, zoals fietsen, zwemmen, hardlopen of wandelen.

### **Begeleiding**

Afvallen is niet makkelijk. Het kost tijd, energie en inzet. Gelukkig hoeft u het niet alleen te doen. Laat u begeleiden door uw (huis)arts of een diëtiste. Het is belangrijk een plan te maken dat u aanspreekt. Een fysiotherapeut kan ondersteuning bieden, net als uw partner of een groep 'lotgenoten'. Verder kunnen maaltijdvervangers en sommige geneesmiddelen een steun in de rug zijn. Overleg dit wel altijd met uw arts. Verlies niet de moed als u een tijdje niet afvalt: uw lichaam moet wennen aan de nieuwe leefwijze. Wees ook niet te streng voor uzelf en raak niet ontmoedigd als het een keer niet lukt. Met kleine en haalbare stappen boekt u het meeste resultaat. Daar heeft u uw hele leven wat aan.