

# DIABETES?

**SAMEN STAAN WE STERK.**

## Stress

Stress beïnvloedt je bloedglucosewaarde. Op het moment dat je stress hebt, stuurt je lever glucose naar het bloed, waardoor je bloedglucosewaarde stijgt. Stress kun je niet altijd voorkomen, maar misschien helpen de volgende tips.

## TIPS

- Doe iedere dag iets waar je blij van wordt.
- Ga iedere dag naar buiten, het liefst de natuur in.
- Neem iedere dag minstens een half uur voor jezelf.

## Roken

Als je rookt, reageert je lichaam niet meer goed op insuline, waardoor je bloedglucosewaarde stijgt. Ook neemt de kans op complicaties bij diabetes enorm toe. Stoppen met roken valt meestal niet mee. Wil je graag stoppen, maar lukt het niet? Vraag dan je behandelaar om hulp.

## Meer weten over een gezonde leefstijl?



Lees verder op  
[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

Diabetesvereniging Nederland komt op voor de belangen van alle mensen met diabetes. Goede zorg en voluit leven met diabetes, daar zetten wij ons voor in. Om jou daarbij te helpen organiseren we activiteiten, cursussen en webinars. Ook kun je bij ons terecht voor advies en ondersteuning. Meer weten? Kijk op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

## Steun ons

Ben je blij met wat Diabetesvereniging Nederland voor jou kan betekenen? Je kunt ons helpen door te helpen als vrijwilliger, lid te worden of ons te steunen met een gift. Meer weten? Kijk op [www.dvn.nl/help-mee](http://www.dvn.nl/help-mee)

## Adres

Stationsplein 139  
3818 LE Amersfoort

## Telefoon & mail

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

## Social Media

[twitter.com/DiabetesNL](https://twitter.com/DiabetesNL)  
[facebook.com/diabetesverenigingNL](https://facebook.com/diabetesverenigingNL)  
[facebook.com/sugarkidsclub](https://facebook.com/sugarkidsclub)  
[facebook.com/jongmetdiabetes](https://facebook.com/jongmetdiabetes)  
[linkedin.com/company/diabetesvereniging-nederland](https://linkedin.com/company/diabetesvereniging-nederland)



# Gezonde leefstijl

Leven met  
diabetes type 1



**Als je diabetes type 1 hebt, is er veel om rekening mee te houden. Je moet op je bloedglucosewaarden letten en insuline spuiten. Ook is het advies om zo gezond mogelijk te leven. Een gezonde leefstijl kan ervoor zorgen dat je minder insuline hoeft te gebruiken. En je hebt minder kans op complicaties. Maar hoe doe je dat, gezonder leven?**

Voeding, bewegen, slaap en stress zijn van invloed op je gezondheid en hoe je je voelt. Hoe jij met deze factoren omgaat, bepaalt jouw leefstijl. Waarschijnlijk doe je het op bepaalde gebieden heel goed. Maar op andere gebieden kun je misschien nog winst boeken. Om zo gezond mogelijk te leven, is het belangrijk dat je een manier vindt die bij jou past.

### Eten en drinken

Gezonde voeding is de basis van een gezonde leefstijl. Maar adviezen over gezonde voeding bij diabetes verschillen. De één zegt koolhydraatbeperkt eten, de ander mediterraan en weer een ander vegetarisch. Waar het op neerkomt, is dat er geen gouden standaard is. Wat bij de één werkt, hoeft bij een ander totaal niet aan te slaan. Het gaat erom dat je een gezond voedingspatroon vindt dat bij jou past. Dan houd je het ook makkelijker vol. In de Voedingsrichtlijn Diabetes vind je voedingspatronen die helpen om je bloedglucosewaarden in balans te houden en langer gezond te blijven.

### TIPS

We geven je een paar tips voor een gezond voedingspatroon:

- Kies vooral voor volkoren producten.
- Eet lekker veel groenten.
- Gebruik vloeibare of zachte vetten. Deze zijn beter voor je hart en vaten.
- Drink vooral water of koffie en thee zonder suiker.
- Wil je een koolhydraatbeperkt dieet doen? Bespreek dit eerst met je zorgverlener. Je insulinedosering moet dan aangepast worden.

### Bewegen

Bij diabetes type 1 is beweging heel belangrijk. Door te bewegen krijg je een betere conditie. Maar het vermindert ook stress, helpt bij afvallen en zorgt ervoor dat je je fitter voelt. Daarnaast verlaagt je bloedglucosewaarde door beweging, verbetert je cholesterolspiegel, krijg je sterkere botten en verhoogt je gevoeligheid voor insuline. Door te bewegen kun je negatieve effecten van diabetes op jouw lichaam dus verminderen.

### Sporten

Regelmatig sporten heeft een positieve invloed op je diabetes. Sporten zorgt ervoor dat je gevoeliger wordt voor insuline en er minder van nodig hebt. Wel heeft iedere sport een ander effect op de bloedglucosewaarden. En ieder mens is natuurlijk ook anders. Probeer uit te vinden hoe jouw lichaam reageert op de sport die jij doet. Dit kan door je waardes te meten voor, tijdens en na het sporten. En door op te schrijven wat je eet en hoeveel insuline je wanneer hebt gebruikt. Het is vaak wel even puzzelen om je diabetesbehandeling af te stemmen op je sportactiviteit. Je kunt altijd je behandelaar om advies vragen.

Bewegen kan een hypo veroorzaken. Is je bloedglucosewaarde laag voordat je gaat sporten, breng dit dan eerst op peil. Dit kan door te kiezen voor snelwerkende koolhydraten, zoals glucosetabletten of dranken met suiker. Ook is het handig om altijd glucosetabletten mee te nemen als je gaat sporten.

### TIPS

Er zijn veel manieren om meer te bewegen én om het vol te houden.

- Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten. Een stappenteller-app op je telefoon kan daarbij helpen.
- Zoek een maatje om mee te sporten of te bewegen. Je motiveert elkaar en het is ook gezelliger.
- Probeer bewegen in te bouwen in je dagelijkse routine. Wandel bijvoorbeeld iedere dag een kwartier na je ontbijt.
- Kijk op [dvn.nl/activiteiten](https://www.dvn.nl/activiteiten). Daar vind je altijd wel iets om te doen!

### Slapen

Als je diabetes hebt, is een goede nachtrust belangrijk. Na een slechte nacht (minder dan 6 uur slaap) neemt je gevoeligheid voor insuline af. Daardoor kun je moeilijk je bloedglucosewaarde op peil houden. Slaap je regelmatig slecht, dan kunnen de verstoorde waarden schade veroorzaken aan bloedvaten en organen.

### TIPS

Heb je moeite met slapen, dan heb je misschien wat aan deze tips:

- Zorg dat je overdag genoeg beweegt.
- Kijk 1 tot 2 uur voor het slapen gaan niet naar een beeldscherm.
- Gebruik alleen gedimd licht na zonsondergang.
- Ga iedere dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Kom het laatste half uur voor het slapengaan tot rust. Luister naar muziek, lees, doe ontspannings- en/of ademhalingsoefeningen of doe gewoon even niets.
- Zorg dat je slaapkamer koel en donker is.

Helpen deze tips niet? Bespreek dan met je behandelaar hoe je je slaapprobleem kunt aanpakken.