



**GEEF JOUW GEZONDHEID  
EEN BOOST**

**EN VERMINDER JOUW RISICO**

**OP DIABETES TYPE 2**

**halt<sup>2</sup>  
diabetes**  
Diabetes Liga

# WAT IS DIABETES?

Je hebt diabetes wanneer het suikergehalte in je bloed te hoog is. Als diabetes niet tijdig ontdekt en behandeld wordt, kan dat tot ernstige verwickelingen leiden. Diabetes type 1, type 2 en zwangerschapsdiabetes zijn de meest voorkomende vormen.

## I DIABETES TYPE 1

Ontstaat meestal bij KINDEREN of JONGVOLWASSENEN  
MINDER DAN 10% van alle personen met diabetes  
Kan je niet voorkomen



## ZWANGERSCHAPSDIABETES

ABNORMALE HOGE BLOEDSUIKERWAARDEN tijdens de zwangerschap  
Verdwijnt meestal na de zwangerschap  
ALARMSIGNAAL van het lichaam want deze vrouwen hebben een sterk verhoogd risico om diabetes type 2 te ontwikkelen.



MEER INFO OP [WWW.ZOETZWANGER.BE](http://WWW.ZOETZWANGER.BE)

## II DIABETES TYPE 2

Vooraf VANAF 40 JAAR  
MEER DAN 90% van alle personen met diabetes  
Kun je deels voorkomen  
Duidelijk verband gelinkt aan ONGEZONDE LEEFSTIJL en OVERGEWICHT



## MOGELIJKE COMPLICATIES VAN DIABETES?



Oogaandoeningen



Hart- en vaatandoeningen



Nierproblemen



Voetproblemen

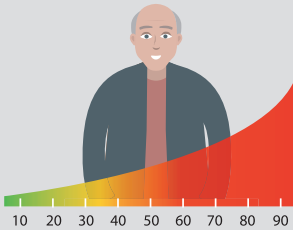


Zenuwschade

MEER INFO? [WWW.HALT2DIABETES.BE](http://WWW.HALT2DIABETES.BE)

# RISICOFACTOREN DIABETES TYPE 2?

## NIET-BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



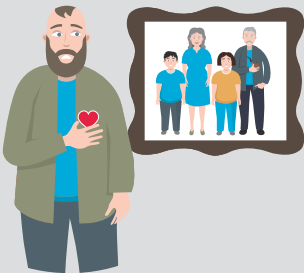
### Leeftijd

Het risico stijgt al vanaf 40 jaar.



### Verhoogde bloedsuiker- waarde

Ook tijdelijk verhoogde bloedsuikerwaarden (zoals bijv. tijdens de zwangerschap (zwangerschapsdiabetes) of bij een ziekenhuisopname) verhogen het diabetesrisico 5 tot 7.5 keer.

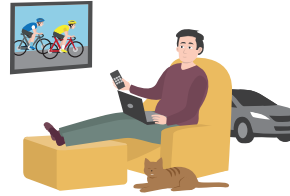


### Familiale voorgeschiedenis

Diabetes type 2 bij één van de ouders, broers of zussen verhoogt het risico. Ook diabetes bij familie in de tweede graad (grootouder, tante/oom, neef/nicht) verhoogt je diabetesrisico.

Bij diabetes type 2 zijn er, in tegenstelling tot bij diabetes type 1, een aantal specifieke risicofactoren.

## BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



### Onvoldoende beweging en te veel stil zitten

Onvoldoende beweging en te veel stil zitten verhogen het diabetesrisico met 60%.



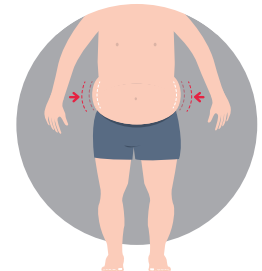
### Ongezonde voeding en onregelmatig eetpatroon

Ongezonde voeding en een onregelmatig voedingspatroon verhogen het risico op diabetes type 2.



### Roken

Rokers hebben 40% meer kans om diabetes te krijgen. Ook passief roken verhoogt het risico.



### Overgewicht en een te grote buikomtrek

Overgewicht, obesitas en een grote buikomtrek verhogen je risico op diabetes type 2.

# HALVEER JE RISICO OP DIABETES TYPE 2



## Eet gezond, gevarieerd en regelmatig

Eet gevarieerd met voldoende vezels/groenten en fruit, genoeg (niet te weinig, niet te veel), regelmatig (plan je maaltijden) en maak het gezellig.

**WWW.ZEKERGEZOND.BE**  
**OF RAADPLEEG EEN DIËTIST**

## Stop met roken

Stoppen met roken heeft een positieve impact op het risico op diabetes type 2.

**WWW.TABAKSTOP.BE**



## GA VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Aan sommige risicofactoren kun je niets veranderen, andere heb je wel in de hand. Het goede nieuws is dat je door gezond te leven, je risico op diabetes type 2 minstens kunt halveren.



## Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen doet wonderen voor je gezondheid. Meer bewegen en minder stilzitten is dus de boodschap, waarbij elke stap telt.



## Zorg voor voldoende nachtrust

Eén uur extra slaap per nacht vermindert je risico op diabetes type 2.



## Besteed voldoende aandacht aan jouw mentale gezondheid

**WWW.GEZONDLEVEN.BE**

## Streef naar een gezond lichaamsgewicht

Een te hoog, te laag of zelfs normaal gewicht is niet altijd per definitie gezond of ongezond. Veel hangt af van je leefstijl. Maar ook andere factoren zoals botstructuur en spiermassa kunnen je gewicht beïnvloeden. Probeer voor jezelf eerlijk de balans te maken, of bespreek met je huisarts wat voor jou een 'gezond gewicht' betekent.



# VOEDING

## TIPS



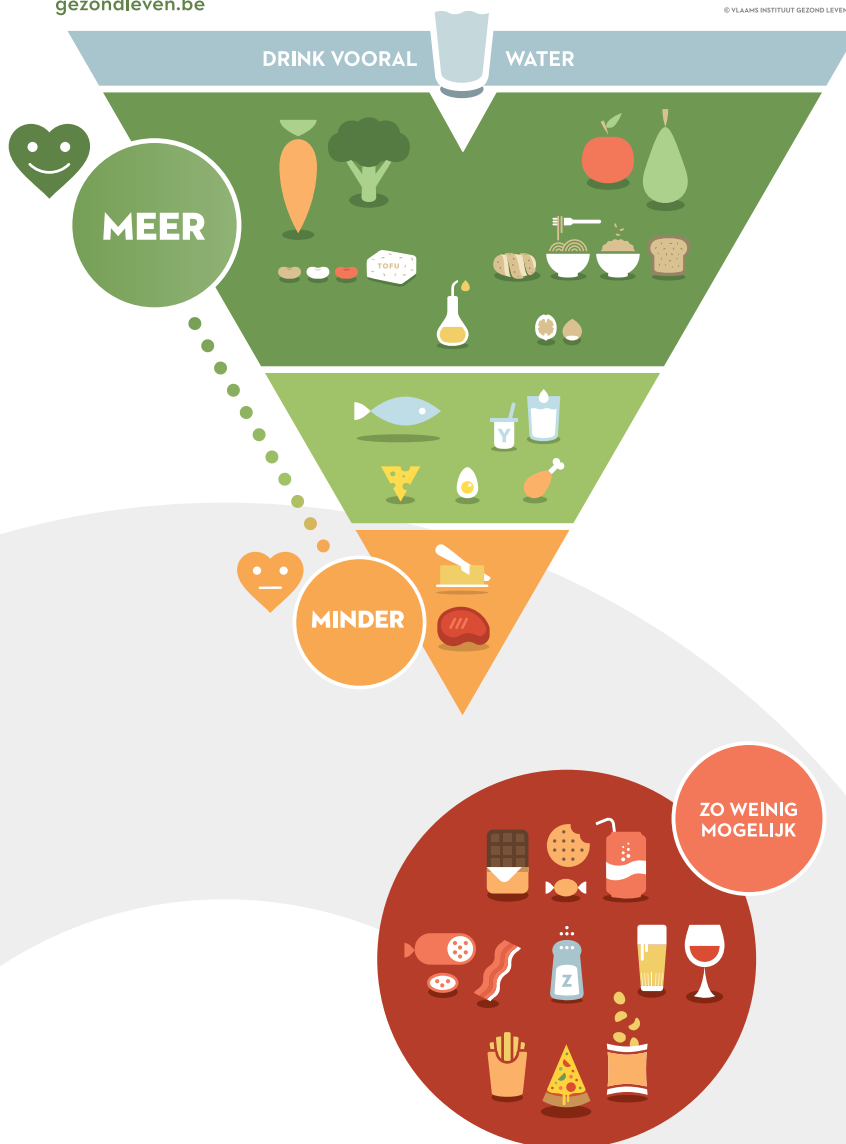
- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- Beperk je inname van dierlijke producten.
- Drink vooral water.
- Kies zo weinig mogelijk voor sterk bewerkte producten.
- Varieer en zoek alternatieven: elke dag hetzelfde eten wordt snel eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon.
- Eet regelmatig en samen met anderen.
- Eet bewust en met mate.
- Pas je omgeving aan: richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt.
- Werk stapsgewijs. Moet je van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit.
- Geniet van wat je eet! Laat eten vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding.

# VOEDINGSDRIEHOEK

GEZOND  
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



# BEWEGING

## TIPS



- Zit minder lang stil én beweeg meer. Ga regelmatig staan of een rondje wandelen als je lange tijd moet zitten.
- Ga stap voor stap te werk. Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks.
- Ga elke dag voor een gezonde mix: maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen.
- Varieer de momenten waarop je beweegt en minder zit: hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen.
- Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes. Bijv. ga te voet of met de fiets naar de winkel en naar het werk, neem de trap in plaats van de lift ...
- Voel je goed. Geef jezelf een schouderklapje na een gezonde dag. Bedenk een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past.
- Denk vooruit en plan: sluit deals met jezelf – en met anderen.
- Pas je omgeving aan: richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt.

# ONDERSTEUNING NODIG?

- Een coach die samen met jou een beweegplan maakt en opvolgt zodat je meer gaat bewegen op jouw eigen tempo? Doe dan een beroep op een Bewegen Op Verwijzing-coach ([www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)).
- Je kan op [www.mijngezondleven.be](http://www.mijngezondleven.be) een concreet actieplan maken om meer te gaan bewegen.
- Tel je graag stappen? Ga aan de slag op [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).
- Zit je veel tijdens het werk? Probeer om het half uureven recht te staan en te bewegen ([www.wisselwerken.be](http://www.wisselwerken.be)).



gezondleven.be

**BEWEGINGSDRIEHOEK** **GEZOND LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**1 OP DE 10 BELGEN  
HEEFT DIABETES**

**1 OP DE 3 WEET NIET DAT  
HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT**

**HALVEER JE RISICO OP  
DIABETES TYPE 2 DOOR  
EEN GEZONDE LEEFSTIJL**

**Heb jij een verhoogd  
risico op diabetes type 2?**

**Doe de ONLINE RISICOTEST op  
[www.gezondheidskompas.be](http://www.gezondheidskompas.be)**



**WWW.HALT2DIABETES.BE**

**WWW.ZOETZWANGER.BE**