

Gezond & actief leven

OKTOBER 2024

*Gratis
abonneren?*

Scan QR-code op p. 3

**INTERVIEW
HILDA DICKENS**

**WAT DOET ALCOHOL
MET JE LICHAAM?**

**DE KRACHT VAN DE NATUUR:
BEWEGEND TOT RUST KOMEN**

**KAN HET OOK MET
MINDER VLEES?**

 **diabetesliga**

WWW.DIABETES.BE

0800 96 333

Beste lezer,

Het is weer zover: de herfst maakt zijn intrede, de bladeren beginnen te verkleuren en er waait een frisse wind door het land. Is er iets fijner dan een aangename wandeling door de natuur? De bladeren die onder je voeten kraken, de bomen die lichtjes zwieren door de wind, de leuke babbels met vrienden of gezinsleden en de benen die op het einde van een wandeling de vermoeidheid voelen. Bewegen tijdens het najaar is een waar genot én goed voor je gezondheid!

Bewegen kan altijd en overal en elke stap, klein of groot, is het waard. Regelmatig bewegen kan niet alleen helpen om het risico op diabetes te verkleinen, maar het is ook goed voor je mentaal welzijn, je energie en je algemene gezondheid. Of je nu kiest voor een rustige wandeling in de natuur, een fietstocht langs het water of een paar simpele oefeningen thuis, alles draagt bij aan een gezonder en actiever leven.

In deze editie van Gezond & Actief Leven willen we je op weg helpen en zetten we beweging centraal. Zo krijg je concrete tips om te beginnen bewegen en enkele handige apps en filmpjes van krachttoefeningen. Hopelijk vind je zo inspiratie voor jouw stap.

Veel leesplezier en tot in 2025!

Met vriendelijke groeten,

Arnout Wouters, Algemeen directeur – Diabetes Liga



in dit nummer

03

Edito

08

Wat doet alcohol met je lichaam?

14

De kracht van de natuur: bewegend tot rust komen

17

Diabetes Liga Walking Team: elke stap telt!

18

Krachttraining in je dagelijks leven met handige apps en filmpjes

20

Kan het ook met minder vlees?

23

Geef je gezondheid een boost met HALT2Diabetes en Bewegen Op Verwijzing!



04

Interview
Hilda Dickens

INTERVIEW

Hilda Dickens

"De lessen Gezonde Voeding op Verwijzing waren goud waard"



Het advies van haar huisarts om voorzichtig te zijn met haar suikerinname, was voor Hilda Dickens het signaal om zich bewust te worden van de mogelijke risico's van een verhoogde bloedsuikerspiegel. Toen ze een artikel las over het project HALT2Diabetes, dat personen begeleidt met een verhoogd risico op diabetes type 2, schreef ze zich dan ook snel in.

TEKST **JOKE VEBEKE** FOTOGRAFIE **TIJS KETSMAN**

Hilda was zich al bewust van het risico op diabetes type 2, nadat haar huisarts na een bloedcontrole het advies gaf om 'wat op haar suiker te letten'. Dat speelde in haar achterhoofd toen ze in een nieuwsbrief van de huisartsenpraktijk een artikel las over HALT2Diabetes. Ze ging opnieuw langs bij haar huisarts, die een voorschrift schreef zodat ze kon deelnemen aan het project rond diabetespreventie. "Ik woonde eerst een infoavond over HALT2Diabetes bij", vertelt ze. "In kleine groepjes kregen we uitleg van een diëtiste, een bewegingscoach en een vertegenwoordiger van Diabetes Liga en maakten we kennis met het traject. Ik was meteen overtuigd en heb me ingeschreven."

Samen met vier andere deelnemers volgde ze 'Gezonde Voeding op Verwijzing'. Dat bestaat uit zes gratis opeenvolgende groepssessies van anderhalf uur. Personen met een verhoogd risico leren er praktijkgericht gezonder te eten, onder begeleiding van een diëtist. "Die lessenreeks was goud waard", klinkt Hilda enthousiast. "Het is motiverend om samen met gelijkgestemden aan je levensstijl te werken, ook al lag de focus bij de andere deelnemers net iets meer op hun gewicht dan bij mij. We hadden zelfs een Whatsappgroepje om elkaar te motiveren. Diëtiste An Van Laerhoven heeft ons enorm goed begeleid. Ze vertrok van drie 'driehoeken': de voedingsdriehoek, bewegingsdriehoek en geluksdriehoek."

"Het is motiverend om samen met gelijkgestemden aan je levensstijl te werken."

Dat heeft voor mij goed gewerkt. Toen ik onlangs de kaap van 15 kilo gewichtsverlies bereikt had, heb ik haar dat toch even laten weten."

Ook An zelf beaamt dat de groepsdynamiek een essentieel onderdeel van de begeleiding is: "Ik treed niet op als 'de diëtist' die vooraan haar les komt opzeggen, maar we werken interactief. Deelnemers bepalen zelf mee welke onderwerpen ze willen bespreken en waarop ze verder willen ingaan. Doordat de sessies regionaal worden georganiseerd, komen alle deelnemers uit de buurt en kunnen zij elkaar tips geven over het aanbod in lokale buurtwinkels en activiteiten, of samen aan de slag gaan."

BEPERKEN VAN SUIKERINNAME

Het belangrijkste doel van An is om deelnemers bewuster te laten eten, haalt ze aan: "Vaak is men zich niet bewust van wat en waarom men eet. Een snack eten als je thuiskomt na het werk bijvoorbeeld, is eerder een gewoonte dan uit honger. Door bewust

om te gaan met voedingskeuzes en de vraag 'waarom eet ik?', verandert er vaak al iets in het eetpatroon van de deelnemers. Dat geeft gunstige resultaten op lange termijn, zonder dat er restrictief gewerkt wordt."

Dat klopt helemaal, want zonder echt te diëten is Hilda 16 kilo kwijt. "De voornaamste aanpassing in mijn voedingspatroon was het beperken van mijn suikerinname", legt ze uit. "Het is opvallend hoeveel suiker je eet zonder dat je het beseft. De eerste 10 dagen waren het lastigst; ik moest toch wat afkicken. Nu eet ik thuis helemaal geen suiker mee, maar op locatie wel – een koekje bij de koffie sla ik bijvoorbeeld niet af."

Een andere grote aanpassing is dat Hilda nu veel meer groenten eet. "Bij mijn boterhammen eet ik nu ook groenten, of ik kies voor een slaatje of wrap met groentjes. Vroeger heb ik af en toe strenge diëten gevolgd. Toen had ik altijd het gevoel dat ik voortdurend moest opletten en voeding moest afwegen. Nu eet ik wel anders, maar vooral gezonder. Daarnaast drink ik meer water dan vroeger. Het is voor mij belangrijk om daar actief op te letten, want ik heb nooit dorst. An gaf trouwens als tip om maar één keer per week op de weegschaal te staan, en daar hou ik me ook aan. Het vermijdt dat ik te veel zou focussen op mijn gewicht, terwijl het eigenlijk vooral belangrijk is om goed in je vel te zitten en gezond te zijn."