

## Mijn suiker is verhoogd... en nu ?!?

**Belangrijk:** Deze patiëntenbrief is bedoeld ter ondersteuning van het consult door de huisarts. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven. Bij vragen of onduidelijkheden is het dus raadzaam een afspraak te maken in de praktijk

Bij uw laatste nuchtere bloedafname werd een **te hoge bloedsuiker** gevonden. Dit hoeft op dit moment geen medicatie, maar toch wel de nodige aandacht. Deze test kan er immers om wijzen dat u een verhoogd risico heeft tot het ontwikkelen van suikerziekte (diabetes). Omdat we liever voorkomen dan genezen, vindt u hieronder wat informatie over hoe we uw risico op suikerziekte kunnen verminderen. Deze folder vervangt geen consultatie bij de huisarts: Heeft u vragen of zijn er zaken niet duidelijk, dan neemt u best een afspraak.

### Wanneer is het risico op diabetes verhoogd?

Iedereen kan diabetes (suikerziekte) krijgen. Bij een aantal kenmerken en bij een ongezonde leefstijl is de kans dat u diabetes krijgt verhoogd. Bijvoorbeeld als u:

- ouder bent dan 45 jaar;
- te zwaar bent;
- te weinig beweegt;
- rookt;
- in het verleden al een verhoogd glucosegehalte in uw bloed heeft gehad.

Verder speelt erfelijkheid een rol. Het risico op diabetes is hoger als een van deze situaties voor u geldt:

- Diabetes komt in uw familie voor
- Mensen zijn die afkomstig zijn uit Azië of Afrika, hebben ook een hogere kans op Diabetes

### Waarom is het belangrijk om diabetes mellitus te voorkomen?

Bij diabetes zit er te veel suiker (glucose) in het bloed. Te veel suiker in het bloed hoeft niet direct klachten te geven. Sommige mensen krijgen last van meer dorst, vaak en veel plassen, moeheid, jeuk, slecht genezende wondjes en infecties van de huid.



Na jaren kan schade ontstaan aan de ogen, de nieren, het zenuwweefsel en de bloedvaten. Daardoor kunnen klachten optreden als slechter zien, pijn en tintelingen in armen en benen, loopproblemen en erectiestoornissen.

Diabetes geeft een verhoogde kans op hart- en vaatziekten met problemen als angina pectoris (pijn op de borst bij inspanning), een hartinfarct of een beroerte.

Redenen genoeg om voor een gezonde leefstijl te kiezen. Daarmee helpt u uw bloedsuiker normaal te houden. Zo kunt u klachten en schade door diabetes mellitus zo lang mogelijk uitstellen.

## Hoe kan ik mijn risico op diabetes verlagen?

### **Let op uw gewicht:**

- Als u te zwaar bent, zorg dan dat u in ieder geval niet verder aankomt. Daarvoor is het belangrijk dat u gezond eet en voldoende beweegt.
- Probeer bij overgewicht af te vallen. Afvallen is vaak lastig. Toch zijn er veel mensen bij wie het lukt. Bij overgewicht is een gewichtsverlies van 5 tot 10% al beter voor uw gezondheid (voor uw suiker, uw cholesterol en uw bloeddruk).

### **Zorg dat u veel beweegt:**

- Zorg dat u elke dag tenminste een half uur extra beweegt. Bijvoorbeeld stevig wandelen, fietsen, zwemmen of tuinieren.
- De inspanning moet zo zijn dat u er sneller door gaat ademen.
- Begin rustig aan en bouw dit geleidelijk op.
- Het hoeft niet een halfuur achter elkaar. Ga 's ochtends bijvoorbeeld 10 minuten fietsen, maak tussen de middag een wandelingetje en doe 's avonds nog 10 minuten oefeningen.
- Neem vaker de trap in plaats van de lift. Ga op de fiets in plaats van met de auto.
- Als u wilt afvallen, moet u elke dag een uur of meer bewegen.
- Kies een vaste tijd voor uw extra lichaamsbeweging.
- Spreek af om samen met uw partner of een vriend/vriendin te gaan bewegen.
- Of schrijf u in bij een wandel-, fiets- of fitnessclub. Dan houdt u het gemakkelijker vol.
- Kijk bij de gemeente wat er bij u in de wijk georganiseerd wordt.

### **Eet gezond:**

- Eet regelmatig en gevarieerd: drie maaltijden en in de loop van de ochtend, 's middags en 's avonds iets kleins tussendoor. Eet niet te veel.
- Eet bij voorkeur vezelrijke en magere producten. Kies voor onverzadigde vetten in plaats van verzadigd vet. Verzadigd vet zit vooral in boter, room, volle melk, kaas, snacks, koekjes en gebak. Kijk hiervoor op de verpakking.

Voorbeeld voor een dag:



- volkorenbrood en aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta, bonen, erwten, bulgur of couscous: 4-7 sneetjes en 3-5 opscheplepels;
- groente, salade en fruit: 3 - 4 opscheplepels en 2 vruchten;
- zuivel: 400 – 500 ml magere melk(producten) en 1 plak magere kaas (30+ en 20+ kaas)
- mager vlees, vis (1 of 2 keer per week), kip, kalkoen of vleesvervangers zoals tempe, tahoe, sojaproducten: 100-120 gram; of een ei (maximaal drie per week);
- (dieet)margarine uit een kuipje, vloeibare bak- en braadproducten of olie: 20 – 35g (of 1 eetlepel), hierin zitten onverzadigde vetten;
- drink ten minste 1,5 liter (of 8 tot 12 glazen, zuivel inbegrepen), bijvoorbeeld water, thee of koffie zonder suiker, light-frisdrank;
- wees matig met suiker, zout en alcohol (niet meer dan twee glazen alcohol per dag en liefst niet elke dag).

## Hoe gaat het verder bij een verhoogd risico op diabetes?

Als u gezond leeft (niet roken, gezond eten, genoeg bewegen), heeft u minder kans om diabetes te krijgen. U verkleint dan ook de kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte.

Probeer uw nieuwe levensstijl goed vol te houden. Maak het een onderdeel van uw dagelijks leven. Uw nieuwe voedingspatroon en meer bewegen worden dan gewoon voor u.

Daarnaast is het nuttig dat we uw bloedwaarden verder opvolgen. Na ongeveer 6 maand controleren we of uw bloedsuiker gedaald is, of opnieuw te hoog staat.

## En nu aan de slag!

**Gezonde voeding hoeft echt niet saai te zijn...**

Pastasalade met tonijn, olijven en feta

Ingrediënten

- 500 gr fusilli pasta (of tagliatelle)
- 2 blikjes tonijn in water (elk 185 gr), uitgelekt
- 12 Kalamata olijven, ontpit en in plakjes
- 3 eetlepels pijnboompitten
- 1 teentje knoflook, peperst
- handvol gehakte verse basilicum
- handvol gehakte verse peterselie
- 100 gr feta kaas, verkruimeld (indien gewenst)
- 1 citroen, geperst



- 6 eetlepels olijfolie

Bereidingswijze

Vorbereiding: 20 min › Bereiding: 10 min › Klaar in:30 min

1. Kook de pasta in een grote pan met lichtgezouten water beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Meng ondertussen de tonijn, olijven, pijnboompitten, knoflook, basilicum, peterselie, en verkruimelde feta.
3. Giet de pasta af en roer er wat citroensap en olijfolie doorheen. Schep de pasta door het warme tonijnmengsel; dien warm of koud op.

### **Meer informatie over een gezonde levensstijl en diabetes?**

- [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be): een online test om in te vullen hoe gezond je leeft
- [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be): de site van de Vlaamse diabetes vereniging met informatie en praktische tips
- [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl): de site van de Nederlandse diabetes vereniging meer specifiek een functie met lekkere aangepaste recepten!

