



St. Anna Ziekenhuis

Pre-diabetes

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

Pre-diabetes, wat is het en wat kan ik er zelf aan doen? In deze folder krijgt u hier meer informatie over.

Wat is pre-diabetes

Pre-diabetes is het stadium vóór diabetes (suikerziekte). Het glucosegehalte in uw bloed (bloedsuiker) is hoger dan normaal, maar nog niet hoog genoeg om al te spreken van diabetes mellitus type 2 (diabetes). In deze fase reageert het lichaam al minder goed op insuline. Daardoor heeft het lichaam meer moeite met het verwerken van bloedsuiker.

Meestal heeft u nog geen klachten. Wel wordt vaak een hogere bloeddruk gemeten en is uw cholesterol al afwijkend. Pre-diabetes betekent ook dat u in de toekomst mogelijk diabetes kunt krijgen, wat weer negatieve gevolgen heeft voor uw gezondheid.

Diabetes mellitus type 2 (diabetes)

Diabetes wordt wel suikerziekte genoemd. Het lichaam maakt wel insuline, maar te weinig. De cellen in het lichaam zijn geleidelijk minder gevoelig voor insuline geworden, waardoor glucose niet meer goed uit het bloed gehaald wordt. Meestal wordt diabetes behandeld met medicijnen die het glucosegehalte in het bloed verlagen.

Heeft u diabetes?

Veel mensen hebben jarenlang diabetes zonder dat te weten. Dit komt doordat er vaak geen klachten zijn of klachten niet altijd even duidelijk zijn. Mogelijke tekenen van diabetes zijn: veel dorst, vaak plassen, wazig of slecht zien, een slap en moe gevoel, terugkerende infecties of slechte genezende wondjes. De beste manier om (pre)diabetes vast te stellen is door het glucosegehalte in het bloed te meten. Dit kan bij uw huisarts.

Uit onderzoek is gebleken dat de kans op het krijgen van diabetes groter wordt bij onder andere overgewicht, weinig bewegen, roken, als één of meer familieleden diabetes hebben en als iemand tijdens de zwangerschap diabetes heeft gehad.

Als u weet dat u pre-diabetes heeft, is het aan te raden om na 6 maanden opnieuw uw glucosegehalte te laten bepalen.

Kan ik pre-diabetes terugdraaien

Ja, het effect van een gezonde leefstijl is vaak zo groot dat iemand met pre-diabetes kan voorkómen dat hij of zij echt diabetes krijgt.

Hoe kunt u zorgen voor een gezonde leefstijl? U kunt:

- meer bewegen;
- afvallen;
- gezonde voeding gebruiken;
- niet roken.

Om te starten met een gezonde leefstijl is iedere stap een goed begin.

Meer bewegen

Meer bewegen is gunstig voor het glucosegehalte en het cholesterolgehalte in uw bloed en ook voor uw bloeddruk en uw gewicht.

De 'Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen' voor volwassenen is minimaal een half uur matig intensief bewegen per dag. Dit half uur beweging mag verdeeld worden over meerdere keren per dag, bijvoorbeeld 3 x 10 minuten.



Het effect van meer bewegen is zo sterk dat iemand in het voorstadium van diabetes (pre-diabetes) met meer lichamelijke activiteit en gezonder eten vaak kan voorkómen dat het echt tot diabetes komt.

Extra bewegen kunt u geleidelijk opbouwen.

Veel nuttige manieren van bewegen passen gewoon in uw dagelijkse routine.

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Ga naar uw werk of doe een boodschap op de fiets in plaats van met de auto.
- Maak dagelijks een wandeling.
- Kies een sport die u leuk vindt; soms stimuleert het om dit samen met iemand te doen. Kies iets wat bij u past, dan is de kans groter dat u het volhoudt.
- Ook als je niet afvalt, blijft het gunstig effect van bewegen bestaan.

Afvallen

Een te hoog lichaamsgewicht verhoogt de kans op het ontstaan van diabetes en hart- en vaatziekten. Als u overgewicht heeft, kan het verminderen van uw gewicht een positieve uitwerking hebben op uw glucosegehalte in het bloed. Overleg met uw behandelaar wat een haalbaar doel is om af te vallen in uw situatie. Hiermee verlaagt u de kans op het krijgen van diabetes en het krijgen van hart- en vaatziekten aanzienlijk .

Soms wordt u door uw huisarts of internist doorverwezen naar een diëtist. Zij kijkt samen met u naar uw voedingspatroon en zal u zo nodig adviseren hoe u dit voedingspatroon het beste kunt veranderen.

Gezonde voeding

U hoeft geen 'suikervrij' dieet te volgen. Het advies is een gezonde voeding, zoals dat eigenlijk voor iedereen geldt.

Belangrijke spelregels zijn:

- Een gezonde voeding bestaat uit een ontbijt, lunch (bijvoorbeeld met wat rauwkost), een warme maaltijd en niet meer dan drie gezonde tussendoortjes, zoals bijvoorbeeld fruit of een plak ontbijtkoek.
- Eet gevarieerd en niet te veel.
- Eet minder verzadigd vet. Verzadigd vet zit vooral in dierlijke producten met uitzondering van vis. Bij voorkeur minder vlees en wat vaker vis (lieft 2 x per week). Neem minder vette soorten vlees en kaas zoals bijvoorbeeld 30+ kaas (minder vet), achterham, rosbief, rookvlees, kipfilet, kalkoenfilet.
- Gebruik magere of halfvolle zuivelproducten.
- Gebruik halvarine, zachte margarines, olie en vloeibare bak- en braadproducten. Deze zijn gezonder omdat deze minder verzadigd vet bevatten dan harde boter.
- Kies voor een manier van bereiden waarbij u weinig of geen vet nodig heeft. Bijvoorbeeld door een pan met antiaanbaklaag te gebruiken, te stomen, vlees te grillen of door voedsel op te warmen in de magnetron hierbij hoeft u geen extra vet toe te voegen.



-
- Eet voldoende brood, zeker 200 gram groente en twee stuks vers fruit. Fruit bij voorkeur niet uitgeperst. Dit zijn producten waar veel vitamines, vezels en mineralen in zitten en in verhouding weinig calorieën.
 - Beperk het eten van calorierijke producten zoals snoep, koek, snacks en alcohol.
 - Drink (bron)water, thee, koffie, frisdranken zonder suiker.

Roken

Roken verhoogt het glucosegehalte doordat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die roken meer kans lopen op diabetes dan vrouwen die niet roken. Dit geldt waarschijnlijk ook voor mannen.

Rokers hebben verder meer kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, zoals hartinfarcten, beroertes en etalagebenen.



Wat levert bovenstaande gezonde leefstijl u op

- Het risico om diabetes te krijgen wordt kleiner.
- De kans op het krijgen van hart- en vaatziekte is kleiner.
- Uw bloeddruk verbetert.
- Het cholesterol-gehalte in uw bloed verbetert.
- Er is een kleinere kans op het krijgen van andere gezondheidsproblemen zoals gewricht- en rugklachten.

Andere aandoeningen door diabetes

Bijna alle mensen met diabetes krijgen vroeg of laat te maken met hart- en vaatziekten, zoals oog-, zenuw- en nierproblemen, hartinfarct, herseninfarct of afsluitingen van andere slagaders.

Medicijnen

Er zijn aanwijzingen uit wetenschappelijk onderzoek dat het bij pre-diabetes al nuttig kan zijn om glucoseverlagende medicijnen te gebruiken. Mogelijk vermindert dit het risico op het daadwerkelijk krijgen van diabetes, op hart- en vaatziekten en op het ontstaan van oog-, zenuw- en nierproblemen. Dit is nog niet zeker, maar het wordt in de komende jaren verder onderzocht. Het kan zijn dat uw dokter u toch al glucoseverlagende medicijnen aanbiedt, zeker als u al een hoog risico op hart- en vaatziekten heeft.





St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**DIAB013
07-16**