



RISICO OP

TYPE 2 DIABETES?

halt²
diabetes
Diabetes Liga

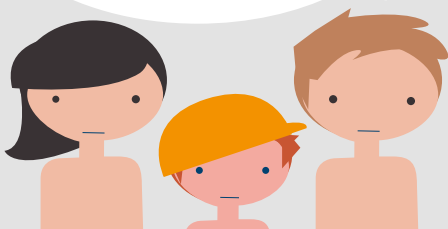
WAT IS DIABETES?

I TYPE 1 DIABETES

Meestal bij
KINDEREN OF
JONGVOLWASSENEN < 40 jaar

MINDER DAN 10%
van alle personen met diabetes

**Kun je niet
voorkomen**

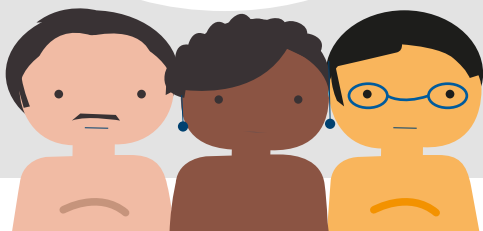


II TYPE 2 DIABETES

Vooraf
VANAF 40 JAAR

**Kun je deels
VOORKOMEN**

Duidelijk verband met
**OVERGEWICHT EN
ONGEZONDE LEEFSTIJL**



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

ZWANGERSCHAPSDIABETES

**Abnormale hoge
bloedsuikerwaarden**
tijdens de zwangerschap

**Verdwijnt meestal
na de zwangerschap**

Alarmsignaal van het lichaam
want bijna de helft van de vrouwen die
zwangerschapsdiabetes hebben gehad,
ontwikkelen type 2 diabetes
binnen de 5 à 10 jaar



**HART- EN
VAATAANDOENINGEN**



OOGAANDOENINGEN



NIERPROBLEMEN



VOETPROBLEMEN

MEER INFO? [HALT2DIABETES.BE](https://www.halt2diabetes.be)

[WWW.ZOETZWANGER.BE](https://www.zoetzwanger.be)

RISICOFACTOREN TYPE 2DIABETES?

NIET-BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



Leeftijd

Meer dan 1 op de 10 65-plussers ontwikkelt diabetes. Het risico stijgt al vanaf 40 jaar.



Verhoogde bloedsuiker- waarde

Ook tijdelijk verhoogde bloedsuikerwaarden verhogen het diabetesrisico 5 tot 7,5 maal. Verhoogde waarden tijdens de zwangerschap (zwangerschapsdiabetes) of bij een ziekenhuisopname wijzen op een sterk verhoogd diabetesrisico.



Familiale voorgeschiedenis

Type 2 diabetes bij een van de ouders, broers of zussen verhoogt het risico. Ook diabetes bij familie in de tweede graad verhoogt je diabetesrisico.

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

BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



Overgewicht

Type 2 diabetes is voor 80% te wijten aan overgewicht. Het risico is het hoogst bij personen met een te dikke buik.



Ongezonde leefstijl

Te weinig beweging en ongezonde voeding verhogen je kans op type 2 diabetes, onafhankelijk van andere risicofactoren.



Roken

Zowel passief als actief roken verhoogt het diabetesrisico met 30 à 60%.



Metabool syndroom

Personen met een combinatie van een dikke buik, hoge bloeddruk en hoge cholesterol (metabool syndroom), hebben tot 5 maal meer kans op type 2 diabetes.

HALVEER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES



Eet gezond en gevarieerd

Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding. Eet zo weinig mogelijk sterk bewerkte voeding. Drink vooral water.

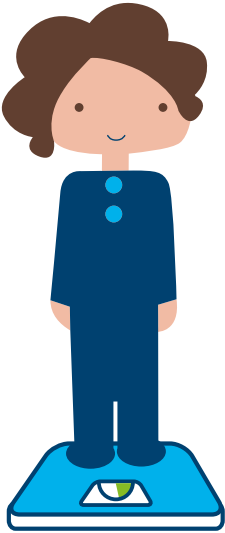
Stop met roken

Ondanks eventuele gewichtstoename helpt stoppen met roken type 2 diabetes te voorkomen.



LEEF GEZOND OP ALLE VLAKKEN

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 type 2 diabetes minstens kunt halveren.

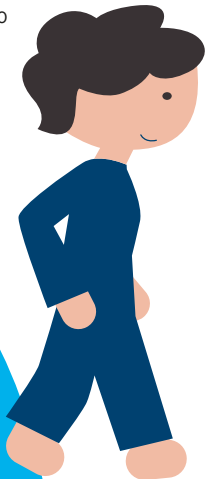


Streef naar een gezond lichaamsgewicht

Overgewicht? Bij een daling van je lichaamsgewicht met 5%, daalt het diabetesrisico met 30%.

Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten

Met 30 min. lichaamsbeweging per dag vermindert het diabetesrisico met 30%. Elke stap telt.



VOEDING

TIPS



- **Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.**
- **Beperk je inname van dierlijke producten.**
- **Drink vooral water.**
- **Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.**
- **Varieer en zoek alternatieven: elke dag hetzelfde eten wordt snel eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon.**
- **Eet op vaste tijdstippen 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.**

VOEDING

gezondleven.be



NGSDRIEHOEK

GEZOND
LEVEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

DRINK VOORAL



WATER



MINDER



ZO WEINIG
MOGELIJK



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 schouderklopje 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.

ELKE STA

ELKE
30 MIN.
EVEN
RECHT-
STAAN



gezondleven.be

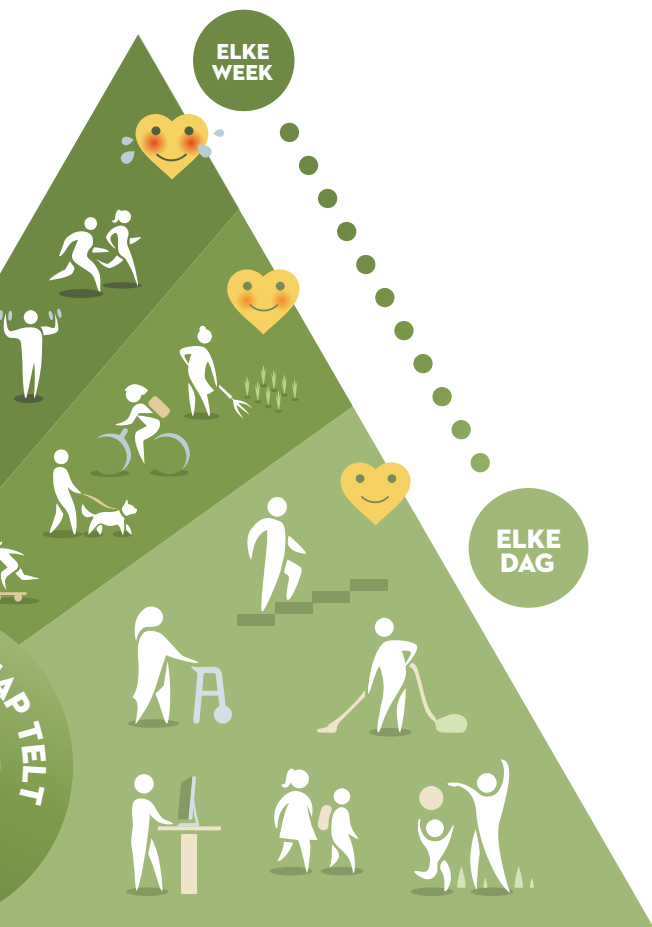
BEWEGING

NUTTIGE LINKS

WWW.HALT2DIABETES.BE

WWW.GEZONDLEVEN.BE

WWW.ZOETZWANGER.BE



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

GEZOND DRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

halt² diabetes

Diabetes Liga

**1 OP DE 10 BELGEN
HEEFT DIABETES**

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

**HEB JIJ EEN RISICO
OP TYPE 2 DIABETES?**

**DOE DE ONLINE RISICOTEST OP
WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE**

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

**PRAAT EROVER MET
JE HUISARTS OF
HUISAPOTHEKER**

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE

WWW.ZOETZWANGER.BE