

***Risico op  
type 2 diabetes?***



**HALT <sup>2</sup>  
Diabetes**

# Wat is diabetes?

Je hebt diabetes wanneer het suikergehalte in je bloed te hoog is. Als diabetes niet tijdig ontdekt wordt, kan dat tot ernstige verwikkelingen leiden.

Type 1, type 2 en zwangerschapsdiabetes zijn de meestvoorkomende vormen van diabetes.

## Type 1 diabetes

Meestal bij **kinderen of jongvolwassenen < 40 jaar**

**Minder dan 10%**  
van alle personen met diabetes

**Kun je niet voorkomen**



## Type 2 diabetes

Vooraf  
**vanaf 40 jaar**

**Kun je deels voorkomen!**

Duidelijk verband met  
**overgewicht en ongezonde leefstijl**



**Als diabetes niet tijdig ontdekt wordt, kan dat tot ernstige verwikkelingen leiden.**



**Hart- en vaataandoeningen**



**Oogaandoeningen**



**Nierproblemen**



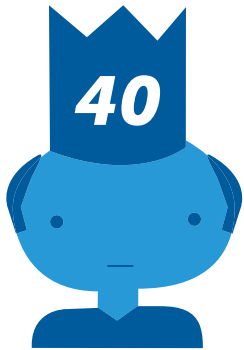
**Voetproblemen**

**Meer en uitgebreide info op [www.HALT2Diabetes.be](http://www.HALT2Diabetes.be)**

# Risicofactoren type 2 diabetes

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

## Niet-beïnvloedbare risicofactoren



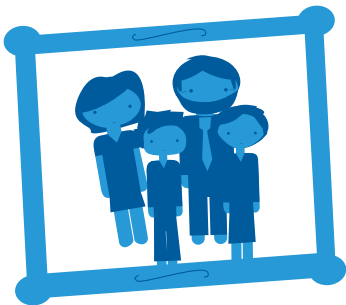
### Leeftijd

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.

## 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.



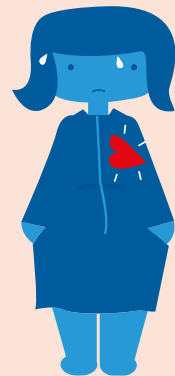
### Ongezonde leefstijl

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

## 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.

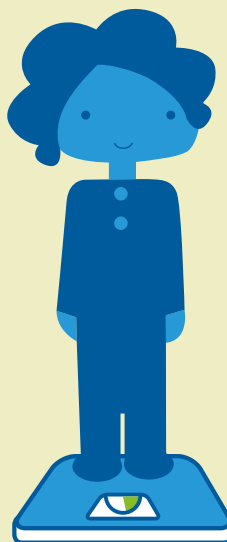
### Eet gezond en gevarieerd

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



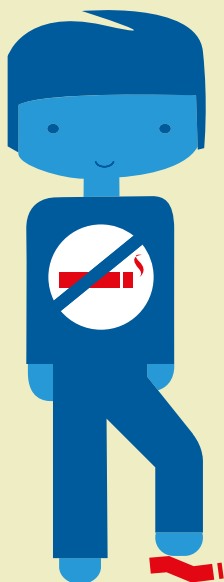
### Streef naar een gezond lichaamsgewicht

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



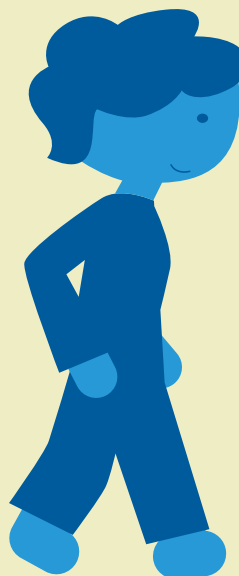
### Stop met roken

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



### Beweeg voldoende en vermijd lang stilzitten

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



# Voedingstips

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

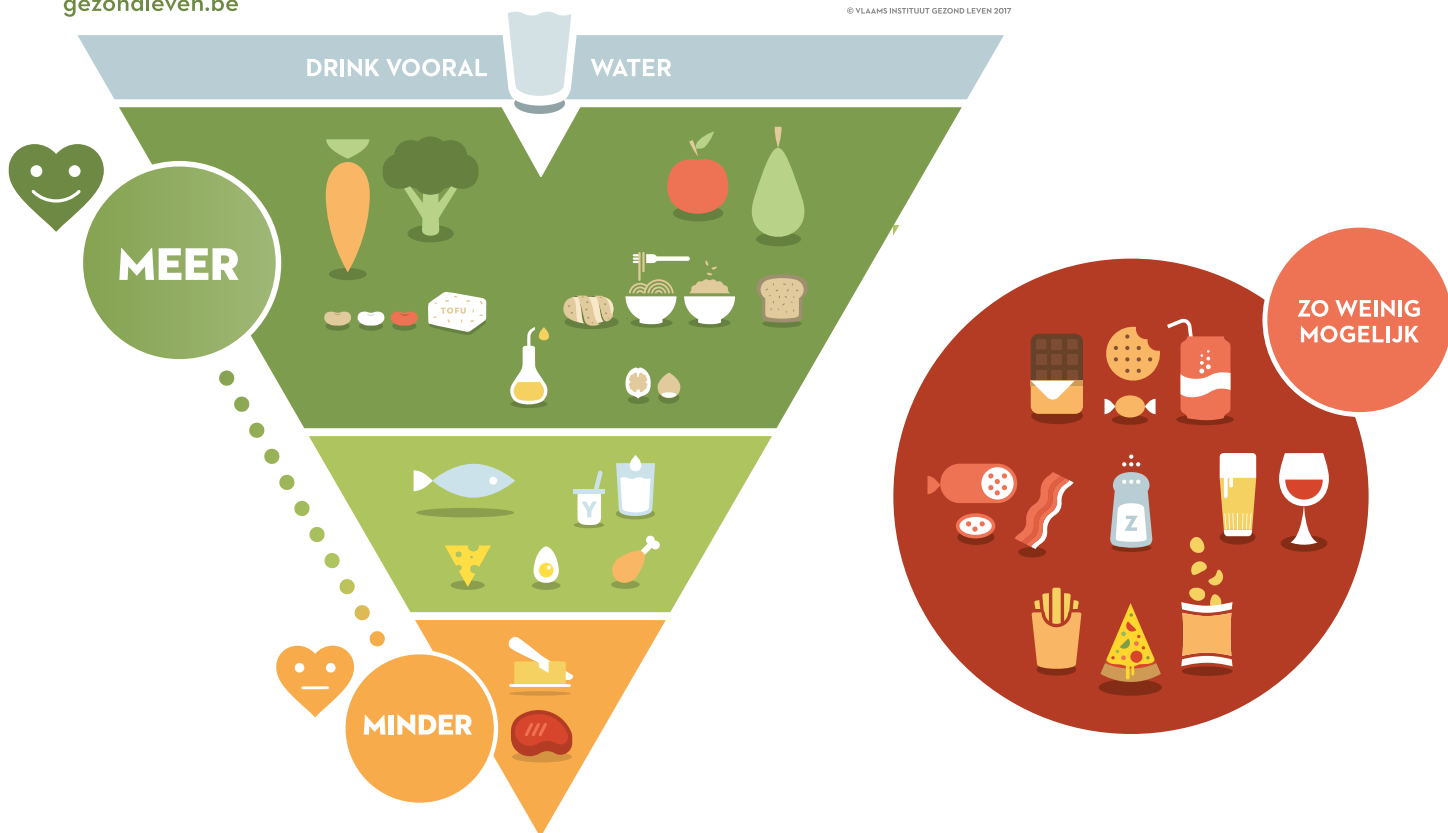
© Vlaams Instituut Gezond Leven  
www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek

## VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



# Bewegingstips

- 1. Zit minder lang stil én beweeg meer.**  
Ga regelmatig staan of een rondje wandelen als je lange tijd moet zitten.
- 2. Ga stap voor stap te werk.** Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven. Want élk beetje beweging is beter dan niks.
- 3. Ga elke dag voor een gezonde mix:** maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen.
- 4. Varieer de momenten waarop je beweegt en minder zit:** hou je ogen open voor kansen om minder te zitten en meer te bewegen.
- 5. 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, ...
- 6. Voel je goed.** Geef jezelf een schouderklopje na een gezonde dag. Bedenk een beloning voor jezelf, die in je gezonde straatje past.
- 7. Denk vooruit en plan:** sluit deals met jezelf – en met anderen.
- 8. Pas je omgeving aan:** richt je omgeving zodanig in dat je eerst naar de gezonde keuze grijpt.

© Vlaams Instituut Gezond Leven  
[www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek](http://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek)

# Nuttige links

[www.HALT2Diabetes.be](http://www.HALT2Diabetes.be)  
[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)



[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGS DRIEHOEK** **GEZOND LEVEN**

**1 op de 12 Belgen  
heeft diabetes**

**1 op de 3 weet niet dat  
hij/zij diabetes heeft**

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

**Halveer je risico op  
type 2 diabetes door  
een gezonde leefstijl**

**Praat erover met  
je huisarts of  
huisapotheker**

**Meer info? [HALT2Diabetes.be](http://HALT2Diabetes.be)**

**HALT<sup>2</sup>  
Diabetes**

**diabetes**  **liga**  
[www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)  
0800 96 333

 **Vlaanderen**  
is zorg