

Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau 'GoodFood, Food, Health & Education', een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is uw leefstijl?

Dit artikel gaat over de relatie tussen overgewicht en diabetes



"Een gezonde leefstijl kan diabetes type 2 voorkomen"

Iemand die te zwaar is, moet al snel drie keer meer insuline produceren om de bloedglucosewaarden normaal te houden dan iemand met een normaal gewicht. Op den duur kan dat leiden tot diabetes type 2. Daarom is overgewicht – en vooral afvallen – een belangrijk aandachtspunt bij het voorkomen en behandelen van diabetes.

Wat is diabetes?

Iedereen heeft wel van diabetes gehoord, maar toch is het niet altijd duidelijk wat het precies is. Diabetes mellitus is een chronische aandoening die niet te genezen is maar waar wel goed mee te leven valt. Waar naar gestreefd wordt bij de behandeling van diabetes, is de bloedglucosewaarden zoveel mogelijk binnen de gestelde normen van 4 – 6 mmol/l te houden. De behandeling bij diabetes bestaat uit 3 onderdelen, te weten voeding, beweging en medicijnen.

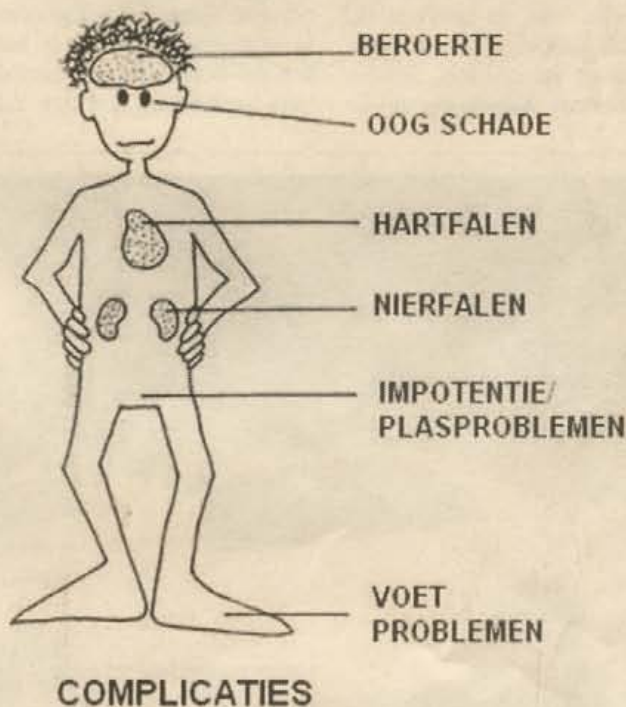
Diabetes wordt over het algemeen in 2 typen verdeeld. Type 1 en Type 2 diabetes.

Diabetes Type 1

Diabetes type 1 komt meestal voor bij mensen onder de 20 jaar. Het is een ziekte waarbij de alvleesklier zeer weinig of geen insuline meer produceert. Insuline is nodig om glucose uit het bloed in de lichaamscellen op te nemen. Op die plekken kan het worden omgezet in energie. Glucose krijgen wij binnen met koolhydraten. Brood heeft bijvoorbeeld koolhydraten. Als je een broodje opeet, worden die koolhydraten omgezet in glucose. Vervolgens is insuline nodig om deze glucose om te zetten in energie. Insuline opent namelijk de cellen in je lichaam waar dit omzetten gebeurt. Eigenlijk is insuline dus een soort sleutel. Als je lichaam geen of te weinig insuline aanmaakt, kan de glucose je cellen niet in komen. De sleutel ontbreekt. Wie diabetes type 1 heeft, moet ervoor zorgen dat er op een andere manier toch insuline het lichaam in komt. In dit geval wordt er insuline toegediend via injecties. Het zogenaamde 'spuiten'.

Diabetes Type 2

Type 2 diabetes wordt vaak geconstateerd bij mensen met overgewicht. Voorheen werd dit type diabetes vooral bij ouderen gezien, maar tegenwoordig zien wij het ook steeds vaker



Eén of meer van de volgende klachten kunnen wijzen op diabetes:

- Vaak dorst en veel plassen
- Vermoeidheid
- Oogklachten, zoals rode en branderige ogen, wazig zien, dubbel zien of slecht zien
- Slecht genezende wondjes
- Kortademigheid of pijn in de benen bij het lopen
- Vaak terugkerende infecties
- Afvallen zonder dat daar een reden voor is
- Constant hongergevoel
- Ziek en beroerd voelen

Voorkomen van diabetes

Indien u te zwaar bent en u verliest zo'n 5 tot 10 procent van uw gewicht, levert dat al gezondheidsvoordelen op: een betere insulinegevoeligheid, betere glucosewaarden, een gunstige invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Doordat mensen weer gevoeliger worden voor insuline, kan soms de medicatie voor diabetes verminderd worden. Af en toe is het effect hiervan zelfs zo gunstig dat mensen geen diabetesmedicatie meer nodig hebben. Dit komt vooral voor bij mensen met diabetes type 2.

cellen in je lichaam waar dit omzetting gebeurt. Eigenlijk is insuline dus een soort sleutel. Als je lichaam geen of te weinig insuline aanmaakt, kan de glucose je cellen niet in komen. De sleutel ontbreekt. Wie diabetes type 1 heeft, moet ervoor zorgen dat er op een andere manier toch insuline het lichaam in komt. In dit geval wordt er insuline toegediend via injecties. Het zogenaamde 'spuiten'.

Diabetes Type 2

Type 2 diabetes wordt vaak geconstateerd bij mensen met overgewicht. Voorheen werd dit type diabetes vooral bij ouderen gezien, maar tegenwoordig zien wij het ook steeds vaker bij jonge volwassenen en kinderen. Type 2 diabetes wordt ook wel als een ziekte van een ongezonde leefstijl beschouwd omdat de aandoening meestal het gevolg is van een tamelijk zittend bestaan en een te hoog lichaamsgewicht. Maar ook leeftijd en erfelijkheid spelen een rol. Als een ouder of bloedverwant type 2 diabetes heeft, dan lopen ook hun familieleden een verhoogd risico op het krijgen type 2 diabetes.

Zwangerschapsdiabetes

Zwangerschapsdiabetes is ook een vorm van diabetes die vrij veel voorkomt. Deze vorm verdwijnt echter meestal weer nadat de baby geboren is, terwijl type 1 en 2 diabetes chronische aandoeningen zijn. Indien dit type diabetes onbehandeld blijft, kunnen er ernstige complicaties voor zowel moeder als kind optreden.



Gevolgen

De aandoening diabetes mellitus gaat vaak gepaard met een verhoogde bloeddruk, een verhoogd cholesterolgehalte en een hoger vetgehalte (triglyceriden) in het bloed. Dit zijn stuk voor stuk risicofactoren voor aderverkalking. Deze verslechterde conditie van de bloedvaten zorgt weer voor meer kans op latere complicaties, zoals hart- en vaatziekten, oog-aandoeningen en nierproblemen. Ook neurologische aandoeningen worden veel gezien bij diabeten. Amputaties van ledematen kunnen hiervan het gevolg zijn.

Leven met diabetes

Als je diabetes hebt, is het belangrijk om regelmatig zelf je bloedglucose-gehalte (oftewel bloedsuikerspiegel) te meten. Dat doe je met behulp van een bloedglucose-meter. Daarnaast is het goed om enkele malen per jaar het HBA1C gehalte bij de arts te laten meten. Deze waarde geeft aan hoe hoog uw bloedglucose-gehalte over de laatste 8 - 12 weken is geweest.

Hoe kunt u zelf diabetes herkennen?

De symptomen van diabetes zijn niet altijd direct merkbaar. Doordat de klachten moeilijk te herkennen zijn lopen veel mensen ongemerkt jarenlang rond met diabetes.

Voorkomen van diabetes

Indien u te zwaar bent en u verliest zo'n 5 tot 10 procent van uw gewicht, levert dat al gezondheidsvoordelen op: een betere insulinegevoeligheid, betere glucosewaarden, een gunstige invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte. Doordat mensen weer gevoeliger worden voor insuline, kan soms de medicatie voor diabetes verminderd worden. Af en toe is het effect hiervan zelfs zo gunstig dat mensen geen diabetesmedicatie meer nodig hebben. Dit komt vooral voor bij mensen met diabetes type 2.

Het volgen van een gezonde leefstijl kan u voor een belangrijk deel behoeden voor het ontstaan van diabetes mellitus.

"Diabetes mellitus type 2 kan uitgesteld worden als iemand afvalt. In diverse studies is aangetoond dat 58% minder diabetes ontstond als betrokkenen 7 kg afvielen en wekelijks 150 minuten lichaamsbeweging hadden."

In het geval van diabetes type 2 kan een aangepast voedingspatroon het verloop van de ziekte zelfs in gunstige zin doen keren.

1. Eet regelmatig en kies volop voor zetmeelrijke producten. Ontbijt en eet om de 2 - 3 uur.
2. Wees alert voor vet. Kiezen voor vetarme bereidingswijzen (stomen, grillen, roerbakken)
3. Beperk het gebruik van suikers. Overmatig suikergebruik kan de bloedglucose de hoogte in jagen. Wees alert voor 'suikers' in koekjes, soft en stroop. Zoetstoffen hebben geen bloedglucose verhogend effect.
4. Wees matig met eiwitten. Te veel eiwitten zijn belastend voor de nieren, die bij diabetes sowieso al een verhoogd risico lopen op beschadiging.
5. Ga volop voor vezels. Groente en fruit, aardvruchten, pesi, volkoren granen, noten en zaden voorkomen een snelle bloedglucose stijging.
6. Limiteer je zoutinname. De meeste producten bevatten vaak véél meer zout dan je zou verwachten.
7. Wees zuinig met alcohol. Alcoholische dranken kunnen een te lage bloedsuikerspiegel veroorzaken.

Mocht u meer informatie wensen rondom diabetes mellitus, dan kunt u hulp zoeken bij uw huisarts, diabetesverpleegkundigen, en diëtisten. Stichting Diabetes Educatie en de Diabetesvereniging zijn er ook om diabeten te ondersteunen.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar; surinamewordttezwaar@gmail.com

GoodFood gezondheidstip

Drink suikervrij!

Water is niet alleen om te baden. Water, koud/warm is de beste drank. Maar wissel het ook eens af met:

- Vruchten- of kruidenthee (bijvoorbeeld: citroen-gras, anijsblad, sjoeroe) zonder suiker, warm of als ijsthee.
 - Koffie zonder suiker eventueel met zoetstof.
 - Light/ zero soft, licht oplosstroop
 - Magere of halfvolle melkdranken (evt. met oploskoffie of cacao en zoetstof erin)
 - (Zelf geperste) vruchtensap zonder suiker
- Iedereen is erbij gebaat om minder suiker te gebruiken, niet alleen diabeten.