

Pre-diabetes, wat is het en wat kan ik er zelf aan doen? Onderstaand krijg je hier meer informatie over.

Wat is pre-diabetes?

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

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

Diabetes mellitus type 2 (diabetes)

Diabetes wordt wel suikerziekte genoemd. Het lichaam maakt wel insuline, maar te weinig. Bij een tekort aan insuline kan de glucose dus niet of in onvoldoende mate de lichaamscellen in. Meestal wordt diabetes behandeld met medicijnen die het glucosegehalte in het bloed verlagen.

Heb je 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 jouw 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 zwangerschapdiabetes heeft gehad.

Als je weet dat je pre-diabetes hebt, is het aan te raden om na 6 maanden opnieuw je 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 kun je zorgen voor een gezonde leefstijl? Je 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 jouw bloed en ook voor jouw bloeddruk en jouw gewicht. De 'Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen' voor volwassenen is tenminste 150 minuten per week matig intensief bewegen, verspreid over diverse dagen. Matig intensief bewegen is: bewegen waarbij de ademhaling iets versnelt zonder dat je buiten adem raakt en/of een iets snellere hartslag krijgt. Als je niet gewend bent om te bewegen, kun je beginnen met 3x 10 minuten per dag en langzaam opbouwen. Extra bewegen kun je geleidelijk opbouwen. Veel nuttige manieren van bewegen passen gewoon in jouw dagelijkse routine.

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Ga naar jouw werk of doe een boodschap op de fiets in plaats van met de auto.
- Maak dagelijks een wandeling.
- Kies een sport die je leuk vindt; soms stimuleert het om dit samen met iemand te doen. Kies iets wat bij je past, dan is de kans groter dat je 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 je overgewicht hebt, kan het verminderen van jouw gewicht een positieve uitwerking hebben op het glucosegehalte in je bloed. Overleg met je behandelaar wat een haalbaar doel is om af te vallen in jouw situatie. Hiermee verlaag je de kans op het krijgen van diabetes en het krijgen van hart- en vaatziekten aanzienlijk.

Eventueel kun je met je huisarts of specialist overleggen voor een doorverwijzing naar de diëtist. Je kunt ook zonder verwijzing bij de diëtist terecht. Deze zorg kan in je basispakket zitten. De diëtist kijkt samen met jou naar jouw voedingspatroon en zal je zo nodig adviseren hoe je dit voedingspatroon het beste kunt aanpassen.

Gezonde voeding

Je 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 handje ongezouten noten. Indien nodig kun je de maaltijd uitbreiden met wat rauwkost.
- 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 (liefst 2 x per week). Neem minder vette soorten vlees en kaas zoals bijvoorbeeld 30+ kaas (minder vet), achterham, rosbief, rookvlees, kipfilet, kalkoenfilet.
- Gebruik dagelijks 2 tot 3 porties zuivel, bijvoorbeeld magere of halfvolle melk of yoghurt.
- Gebruik halvarine of margarine uit een kuipje, 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 je weinig of geen vet nodig hebt. Bijvoorbeeld door een pan met anti-aanbaklaag te gebruiken, te stomen, vlees te grillen of door voedsel op te warmen in de magnetron hierbij hoeft je geen extra vet toe te voegen.
- Eet voldoende 4 tot 8 sneetjes volkorenbrood, zeker 250 gram groente en twee stuks vers fruit (200 gram). Fruit bij voorkeur niet uitgeperst.
- Beperk het eten van calorierijke producten zoals snoep, koek, snacks en alcohol.
- Drink bij voorkeur (bron)water, thee, koffie. Incidenteel frisdranken, vruchtensappen of siroop, dit alles zonder suiker.
- Maximaal 2 tot 3 glazen light of zero frisdrank, vruchtendrank of siroop.
- Drink bij voorkeur geen alcohol of beperk het gebruik.



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 jou op?

- Het risico om diabetes te krijgen wordt kleiner.
- De kans op het krijgen van hart- en vaatziekte is kleiner.
- Je bloeddruk verbetert.
- Het cholesterolgehalte in je 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-, zenuwen nierproblemen. Dit is nog niet zeker, maar het wordt in de komende jaren verder onderzocht. Het kan zijn dat jouw dokter je toch al glucose-verlagende medicijnen aanbiedt, zeker als je al een hoog risico op hart- en vaatziekten hebt.



Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia013-pre-diabetes/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIA013
06-01-2023