

# Andere leefstijl helpt bij diabetes 2

⌚ VRIJDAG, 09:02 AANGEPAST VRIJDAG, 17:46 BINNENLAND (/NIEUWS/BINNENLAND/)

Mensen met diabetes type 2 kunnen voor een groot deel van hun ziekteverschijnselen afkomen door hun leefstijl te veranderen. Dat blijkt uit de eerste uitkomsten van het programma *Keer Diabetes 2 Om*: na 12 maanden is 87 procent van de deelnemers geheel of gedeeltelijk van de ziekte af, 38 procent gebruikt zelfs helemaal geen medicijnen meer.

In Nederland hebben 1 miljoen mensen diabetes 2, een van de vormen van suikerziekte. *Keer Diabetes 2 Om* is een groepsprogramma dat begint met een gezamenlijk weekend waarbij patiënten leren hoe ze hun leefstijl moeten aanpassen om zich beter te voelen.

Het gaat om veranderingen in voeding, bewegen, slaap en ontspanning. Daarna volgen nog een aantal terugkomdagen, na een, drie en zes maanden. De ziekte zelf verdwijnt niet, wel de hinderlijke symptomen als vermoeidheid, dorst en veel naar de wc moeten.

## **Wat is diabetes type 2?**

Bij diabetes kan het lichaam de bloedsuiker niet meer goed regelen. Bij type 2 heeft het lichaam te weinig insuline en reageert het lichaam niet meer goed op insuline. Het kan betekenen dat iemand insuline moet spuiten. Overgewicht, weinig beweging, erfelijke aanleg en hogere leeftijd vergroten de kans op de ziekte.

Uitleg: Diabetes, wat is dat ook alweer?

Luca Perini, deelnemer aan het programma, is enthousiast: "Tien jaar geleden kreeg ik op mijn 22ste de diagnose diabetes type 2. Sindsdien moest ik insuline spuiten en pillen slikken. Toen ik vorige zomer weer eens in het ziekenhuis belandde, was ik het zat. In oktober ben ik begonnen en nu ben ik van mijn insuline af, mijn dosis tabletten is gehalveerd en ik voel me veel beter".

Volgens Luca is het belangrijkste dat je geen koolhydraten meer moet eten: geen brood, aardappelen, pasta enzovoorts meer, en bijvoorbeeld meer groente, vlees, eieren. "Ik vind dat helemaal niet moeilijk. Er is nog heel veel lekkers over."

Huisarts Nynke van der Zijl is medisch eindverantwoordelijk voor het programma. Zij zegt: "Het is nadrukkelijk geen afval-programma, geen crash-dieet. Je leert je voeding aan te passen door er zoveel mogelijk koolhydraten uit te halen. En de resultaten zijn fantastisch."

### **'Hoe eerder, hoe beter'**

Naast voeding is ook meer bewegen belangrijk, wandelen, fietsen of sporten. Volgens Van der Zijl is de aanpak voor bijna alle patiënten geschikt. "Alleen voor een groepje van 5 procent dat al heel lang ziek is en bijvoorbeeld geen alveesklierfunctie meer heeft, is het geen optie. Voor alle anderen geldt hoe eerder je begint, hoe beter."

De groep van Luca Perini komt vandaag voor het laatst bij elkaar. Hij spreekt van een heel geslaagd traject: "We zijn een groep van 16. Echt iedereen is er op vooruit gegaan. Niet iedereen is van de insuline af, zoals ik, maar dan spuiten ze zeker veel minder eenheden."

*Keer Diabetes 2 Om* is begonnen met tientallen, later met enkele honderden deelnemers. Nu de resultaten zo goed zijn, wordt het dit jaar opgeschaald: de gemeente Rotterdam sloot deze week een samenwerkingsovereenkomst waardoor enkele duizenden inwoners de mogelijkheid krijgen mee te doen. Zorgverzekering VGZ vergoedt voor haar verzekerden de meeste kosten van het programma.

#### BEKIJK OOK

[Meer diabetes en hart- en vaatziekten door nachtdiensten](#)



(/artikel/2199501-meer-diabetes-en-hart-en-vaatziekten-door-nachtdiensten.html)

['Ik heb diabetes 2 maar toch een koelkast vol lekkere dingen'](#)



(/artikel/2144969-ik-heb-diabetes-2-maar-toch-een-koelkast-vol-lekkere-dingen.html)

[WHO: aantal diabetespatiënten verviervoudigd sinds 1980](#)



(/artikel/2097470-who-aantal-diabetespatiënten-verviervoudigd-sinds-1980.html)