

Diabetes Mellitus en de diëtist

Onlangs heeft u met de praktijkondersteuner van uw huisarts een gesprek gehad over uw gezondheid en Diabetes Mellitus. Hierbij heeft u het advies gekregen om een diëtist te bezoeken. Waarom is dit prettig en belangrijk voor u, wat kan de diëtist voor u doen? Dat hebben we in deze brief nog even voor u op een rij gezet.

Diabetes Mellitus, ook wel suikerziekte genoemd, is er in drie soorten; type 1, type 2 en zwangerschapsdiabetes. De informatie in deze brief gaat over diabetes type 2.

Wat is diabetes type 2?

Diabetes type 2 is de meest voorkomende soort diabetes. Mensen met deze vorm van diabetes hebben te weinig insuline in het lichaam en reageren daar ook niet meer goed op. De suikers worden hierdoor niet goed genoeg opgeruimd uit het bloed, met als gevolg dat het bloedsuikergehalte stijgt. Vroeger kwam deze vorm van diabetes vooral voor bij ouderen, vandaar dat er vaak over 'ouderdomssuiker' werd gesproken. Tegenwoordig komt deze vorm ook bij veel jongere mensen voor, soms zelfs bij kinderen. Daarom praten we niet meer over ouderdomssuiker, maar spreken we over 'diabetes type 2'.

Hoe ontstaat diabetes type 2?

We weten niet precies waardoor diabetes ontstaat, maar vaak speelt leefstijl een belangrijke rol. Mensen krijgen eerder diabetes type 2 als ze te zwaar zijn en weinig bewegen. Ook roken en een verkeerd voedingspatroon zijn van invloed. Daarnaast speelt erfelijkheid een rol: mensen krijgen eerder diabetes als dit al in de familie voorkomt, Er zijn ook mensen die altijd gezond leven en die toch diabetes type 2 krijgen. Lang niet iedereen kan dus voorkomen dat hij/zij diabetes type 2 krijgt.

Waarom is behandeling nodig?

Als diabetes niet goed behandeld wordt, heeft het lichaam te lang een te hoog bloedsuikergehalte. Dat kan overal in het lichaam tot problemen (complicaties) leiden, denk aan ogen, voeten, zenuwen, hart- en vaakziekten en vermoeidheid. Met de behandeling van diabetes proberen we de bloedsuikers op goede waarden te krijgen, zodat we complicaties zo veel mogelijk kunnen voorkomen.

Waarom naar een diëtist?

Bij Diabetes Mellitus type 2 is goede voeding extra belangrijk. Maar hoe weet u of u goed en gezond eet? Wat en hoeveel kunt u het beste eten om de bloedsuikers te verlagen en wanneer doet u dat? De diëtist kan u hier antwoorden op geven. Samen met u kijkt zij naar uw huidige eetpatroon. U krijgt duidelijke informatie en handige tips om uw eetpatroon aan te passen, zodat uw bloedsuikers lager worden.

Ook de rest van uw gezondheid wordt bekeken: misschien kunt u wel aanvullende adviezen gebruiken om een te hoog cholestorolgehalte te verlagen? Of een te hoge bloeddruk? De diëtist weet precies wat u nodig heeft. U krijgt praktische adviezen die op uw eetgewoontes zijn afgestemd.

Gewichtsvermindering

Daarnaast kan de diëtist u helpen als er sprake is van overgewicht. Gewichtsvermindering heeft een positieve invloed op de bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker; een juist lichaamsgewicht speelt een grote rol bij de beheersing van diabetes mellitus type 2. Ook hierover kan de diëtist u adviseren, als u dit wenst.

Een nieuwe leefstijl

Op basis van het eerste consult ontvangt u een persoonlijk voedingsadvies. Dit is geen dieet, maar wel een blijvende aanpassing op uw leefstijl. Bij de ene patiënt zijn dit een paar kleine veranderingen, bij de ander zijn de veranderingen wat ingrijpender.

Bij de vervolgsconsulten helpt de diëtist u om uw nieuwe eetpatroon zo goed mogelijk in uw leven in te passen. U krijgt praktische adviezen, zodat u goed leert omgaan met verschillende situaties; eten in combinatie met sporten, feestjes, verjaardagen, vakanties, wisselende werkdiensten, enzovoorts.

De diëtist heeft regelmatig overleg met praktijkondersteuner en/of diabetesverpleegkundige en/of huisarts. U kunt er dus op rekenen dat uw behandeling optimaal is.

Een gezond idee

Kortom: bij de diëtist krijgt u persoonlijk adviezen op het gebied van voeding en gewicht. De diëtist denkt mee, coacht en ondersteunt waar mogelijk. Zo werkt u samen aan het leren leven met Diabetes Mellitus type 2. Een gezond idee!

Meer weten?

Wilt u meer informatie over dit onderwerp?

Neemt u dan contact op met de praktijkondersteuner van uw huisarts.