

Diabetes type II



Aandacht voor kwaliteit

Diabetes is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht kan houden. Het lichaam heeft dan te weinig *insuline*, het hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt. Ook reageert het lichaam vaak niet goed meer op insuline (type II). Er is sprake van type I wanneer het lichaam geen insuline meer maakt, omdat het afweersysteem de cellen vernietigt die insuline aanmaken.

Risico op Diabetes Type II verminderen

Diabetes is bij type I vaak niet te voorkomen, maar wel bij de meest voorkomende vorm van diabetes, type II. Met de juiste leefstijl, genoeg bewegen, verstandig eten en niet roken, is het risico de helft kleiner!

Bewegen

In beweging blijven is heel belangrijk. Beweeg het liefst elke dag minstens een half uur. Denk bv. aan een stevige wandeling of een fietstocht. Maak bewegen een onderdeel van je dagelijkse leven: ga op de fiets naar je werk of naar de winkel, of neem de trap in plaats van de lift. Zo is het gemakkelijker vol te houden. Ook als je al diabetes hebt, is bewegen belangrijk. Door beweging blijft je bloedsuiker stabiel.

Gezond eten

Eet gevarieerd, met mate en snoep zo min mogelijk. Eet veel groente en volkorenproducten en weinig zout. Gebruik bij het bakken onverzadigde vetten.

Stoppen met roken

Iedereen weet dat roken ongezond is, en stoppen is niet gemakkelijk. Maar roken vergroot de kans op diabetes enorm: met 30 tot 40%.

Gezond gewicht

Ook een gezond gewicht is belangrijk. Bij overgewicht reageert het lichaam minder goed op insuline en krijgt het vaak moeite om de bloedsuiker in balans te houden. Dit kan leiden tot diabetes. Het goede nieuws: de kans op diabetes wordt meteen kleiner als je afvalt, zelfs al bij een paar kilo.

Leefstijl als medicijn

Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat door het veranderen van de leefstijl, sommige vormen van diabetes type II te genezen zijn. Dit vergt wel doorzettingsvermogen! Websites als Leefstijlalsmedicijn.nl en keerdiabetesom.nl kunnen u hierbij ondersteunen.

Diëtiste: inloopsprekuren

Regelmatig is er een diëtiste bij ons in de apotheek. Zij beantwoordt (gratis) uw voedingsvragen. Kijk voor de exacte data op www.flevowijk.nl, of onze facebookpagina, of vraag ernaar in de apotheek.

**Diëtistenpraktijk
van Asselt**



Meer weten?

Heeft u nog vragen over diabetes? Vraag het ons gerust. Op de achterzijde van deze nieuwsbrief hebben wij een aantal betrouwbare websites voor u op een rijtje gezet.

Diabetes type II

Aandacht voor kwaliteit



Betrouwbare Internetsites

www.diabetesfonds.nl: de website waar u informatie over diabetes kunt vinden.

www.flevowijk.nl: de website van Apotheek Flevowijk u vindt hier o.a. ons kwaliteitsjaarverslag.

www.apotheek.nl: met informatie over geneesmiddelen en actuele berichtgeving. Deze site wordt onderhouden door de landelijke apothekers organisatie.

www.kijksluiter.nl: Kijksluiter is een bibliotheek van ongeveer 6.500 animatievideo's, waarin de belangrijkste informatie uit de bijsluiter van een geneesmiddel in begrijpelijke spreektaal wordt uitgelegd. Kijksluiter is bedoeld om thuis in alle rust te bekijken, eventueel samen met een familielid of mantelzorgers.

www.thuisarts.nl: hier vindt u meer informatie over ziektebeelden. Deze site is samengesteld door de landelijke huisartsen vereniging.

www.mijngezondheid.net: op deze website kunt u inloggen, uw eigen gegevens inzien, medicijnen bestellen en een e-consult aanvragen.

patientenvereniging.startpagina.nl: een startpagina met links naar websites van patiëntenverenigingen.

www.lareb.nl: de website waar u alles kunt lezen over bijwerkingen (of het melden daarvan) en is de officiële website van het landelijke bijwerkingen centrum Lareb.

www.betrouwbarebron.nl: hier vindt u links naar sites met betrouwbare medische informatie.

www.nationalebijsluitertelefoon.nl: informatie over de bijsluitertelefoon, bedoeld voor blinden en slechtzienden, maar ook geschikt voor laaggeletterden.

www.bijsluiterwoordenboek.nl: een woordenboek voor de woorden die in bijsluiters gebruikt worden.



Apotheek Flevowijk
Lelystraat 80, 8265 BE Kampen
T. 038-3371400
F. 038-3371414
E info@flevowijk.nl

Website: www.flevowijk.nl
Twitter: [@FlevowijkApo](https://twitter.com/FlevowijkApo)
Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo
Afspraak plannen via internet: Flevowijkapo.youcanbook.me