



Diabetes type 2: Wat nu?

**Voluit leven met
diabetes e-book**

Voorwoord

Naar alle waarschijnlijkheid lees je dit E-book omdat jij diabetes type 2 hebt, denkt het te hebben of iemand kent met type 2. Je bent op zoek naar meer betrouwbare informatie in het oerwoud aan adviezen online. Misschien zoek je ook wel wat sturing en richting, omdat je kennis op wilt doen. In dit E-book van voluitlevenmetdiabetes.nl ben je aan het juiste adres.

Dit E-book staat stampvol informatie over wat diabetes type 2 is, hoe je het kunt herkennen, wat het verschil is met diabetes type 1, hoe je de strijd kunt aangaan en wat je zelf kunt doen qua voeding, beweging en (mentale) gezondheid. Maar liefst 10 hoofdstukken gidsen je kort maar krachtig door het onderwerp heen. Dit alles zodat jij beter beslagen ten ijs komt, voor jezelf of voor een ander.

Laat je inspireren

Dit (gratis) E-book is slechts een opstapje naar een schat aan informatie op voluitlevenmetdiabetes.nl. Alles wat jij wilt weten over diabetes type 2 is te vinden op ons platform. Mis je een onderwerp? Mail ons dan op info@voluitlevenmetdiabetes.nl.

Mocht je dus inspiratie nodig hebben? Dat regelt het platform voluitlevenmetdiabetes.nl voor je. Dat doen wij door:

- Inspirerende persoonlijke [verhalen](#) van mensen op te tekenen;
- [Interessante artikelen](#) van experts en hun visie op voeding, beweging en gezondheid te delen;
- Altijd de lekkerste, gezonde [recepten](#) te zoeken;
- Een [webshop](#) vol handige producten aan te bieden.

Meer gratis E-books

Naast het E-book Diabetes type 2: Wat nu? heeft voluitlevenmetdiabetes.nl nog een heleboel meer gratis E-books om je van inspiratie te voorzien. Zo hebben wij E-books met daarin recepten voor de winter, lente en zomer. Maar ook boekjes met wandel- en fietsroutes. Alles om jouw leven wat leuker en gemakkelijker te maken met diabetes type 2. Je kunt de E-books op onze [speciale pagina](#) vinden.

Overzicht

1) Wat is diabetes type 2?

Maar liefst 1,2 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes.

2) Hoe krijg je diabetes type 2?

Er zijn een aantal oorzaken voor diabetes type 2.

3) Wat zijn de symptomen?

Het is niet altijd direct te merken dat je diabetes type 2 hebt.

4) Welke complicaties zijn er?

Vaak voelen mensen zich al langere tijd ziek.

5) Hoe voorkom je het?

Zo verklein je het risico op diabetes type 2 en help je het voorkomen.

6) Hoe kom je ervan af?

In sommige gevallen kun je diabetes type 2 'omkeren'.

7) Wat is het verschil met diabetes type 1?

Een infographic van JDRF geeft het verschil goed weer.

8) Voedingstips: De oplossing!

Aanpassing van voedingsgewoontes kan helpen.

9) Beweegtips

Bewegen is belangrijk, zeker als je diabetes hebt.

10) Lifestyletips

Het is ook belangrijk om andere factoren in je leven te bekijken.



1) Wat is diabetes type 2?

Maar liefst 1,2 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes. Waarvan 90% diabetes type 2 heeft. Ieder jaar komen er 60.000 nieuwe gevallen bij. De omvang van de ziekte vraagt volgens volutlevenmetdiabetes.nl om een E-book met uitleg over diabetes type 2 en handvatten om er iets aan te doen. Voordat we overgaan tot het geven van die handreikingen, is het eerst verstandig om stil te staan bij de vraag wat diabetes type 2 eigenlijk inhoudt.

Allereerst moet je weten dat de alvleesklier het hormoon insuline aanmaakt. Insuline zorgt ervoor dat glucose (suikers) vanuit het bloed naar de cellen gaat als brandstof. Tevens zorgt insuline ervoor dat er een reservevoorraad glucose wordt opgeslagen in de lever (glycogeen) en dat het teveel aan glucose in het bloed wordt opgeslagen als vet. Insuline regelt de bloedsuikerspiegel, zonder insuline kan deze glucose nergens heen en blijft het in het bloed zitten. Als er te veel suiker in het bloed blijft zitten, krijg je te maken met hoge bloedglucosewaarden. Als deze langdurig te hoog zijn, kunnen er complicaties optreden.

Bij diabetes type 2 maakt de alvleesklier in eerste instantie nog wel insuline aan, maar het lichaam reageert er niet meer goed op. De bloedsuiker blijft desgewenst te hoog, waardoor de alvleesklier steeds meer insuline gaat aanmaken om de suikerspiegel toch te laten zakken. Deze raakt "uitgeput" en op een gegeven moment maakt de alvleesklier ook bij type 2 telkens minder insuline aan.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

[Voluitlevenmetdiabetes.nl](http://volutlevenmetdiabetes.nl) is een platform met tips over voeding, beweging en gezondheid met bijpassende producten en inspirerende artikelen voor een gezonde leefstijl. Ontdek nu op volutlevenmetdiabetes.nl.



2) Hoe krijg je diabetes type 2?

Diabetes type 2 stond lange tijd bekend als ouderdomssuiker, helaas zijn er steeds meer gevallen bekend van jonge kinderen die diabetes type 2 krijgen. Zo presenteerde een Amerikaanse arts vier jaar geleden de [jongste patiënt ooit](#) met type 2 diabetes. Het kind was 3,5 jaar oud en woog 35 kilo. De term ouderdomssuiker is daarom een beetje achterhaald.

Er zijn een aantal oorzaken voor diabetes type 2, namelijk:

- Ouderdom
- [Erfelijke aanleg](#)
- Roken
- Alcoholgebruik
- Stress
- Overgewicht
- (Teveel) Ongezonde voeding
- Te weinig lichaamsbeweging
- Bepaald medicijngebruik

Vaak wordt diabetes type 2 als leefstijlziekte aangemerkt. Het is volgens Hanno Pijl in een interview met de Leeuwarder Courant een samenhang tussen erfelijke aanleg, voeding en beweging:

“..Diabetes type 2 is niet één enkele aandoening, maar een groep afwijkingen. Van de mensen die deze variant krijgen, is het overgrote deel te zwaar. Het overgewicht zorgt voor een chronisch ontstekingsproces in het lichaam. Geen ontsteking met roodheid, pijn en pus, maar een sudderend proces dat op lange termijn de insuline producerende cellen beschadigt. Datzelfde ontstekingsproces maakt dat de insuline minder goed werkt. We sluiten niet uit dat die chronische ontsteking ook de oorzaak is van hart- en vaatziekten, kanker en zelfs depressie..”

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Wist je dat je op [voluitlevenmetdiabetes.nl](#) ook blogs, expert-artikelen en persoonlijke verhalen vindt? Wij laten geregeld iemand aan het woord die verstand heeft van diabetes type 2, voeding, beweging of uit ervaring weet waar hij/zij over praat. Ontdek onze [content](#).



3) Wat zijn de symptomen?

Het is niet altijd direct te merken dat je diabetes type 2 hebt. Soms kunnen symptomen ook andere oorzaken of aanwijzingen hebben. Hieronder enkele van de symptomen:

- Vermoeidheid
- Droge mond
- Last van de ogen (wazig zien, dubbelzien, branderige of rode ogen)
- (Terugkerende) Infecties (blaasontsteking of urineweginfecties)
- Slecht genezende wondjes
- Veel dorst
- Veel plassen
- Kortademigheid
- Pijn in de benen bij het lopen

Heb je door bovenstaande beschrijving het idee dat je misschien wel diabetes type 2 hebt? Ga dan naar de huisarts met je vermoedens en vraag om een test waarbij de bloedglucosewaarde wordt gemeten. De huisarts prikt vervolgens een druppeltje bloed en meet je bloedglucosewaarde. Is de niet-nuchtere waarde hoger dan 11 mmol/l (millimol per liter bloed), dan is een tweede 'nuchtere' meting nodig. Hiervoor mag je acht uur van tevoren niet eten of drinken. Is de waarde dan hoger dan 6 mmol/l, dan heb je diabetes.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Zoek jij nog lekkere, gezonde en koolhydraatarme of -beperkte recepten? Op [voluitlevenmetdiabetes.nl](https://www.voluitlevenmetdiabetes.nl) vind je een heleboel geweldige recepten waarvan het water je in de mond loopt. Ontdek snel alle [recepten!](#)



4) Welke complicaties zijn er?

Als je niets doet aan je diabetes type 2 kan het zijn dat je op den duur medicatie moet gaan slikken of insuline moet spuiten. Vaak voelen mensen zich al langere tijd ziek, maar vinden ze de gevolgen die ze ervan ondervinden niet erg genoeg om ook daadwerkelijk actie te ondernemen. Totdat de noodzaak om medicatie te gebruiken om de hoek komt kijken of als er complicaties optreden. Pas dan wordt vaak pijnlijk duidelijk wat de ziekte daadwerkelijk inhoudt.

Diabetes is een ziekte waarbij de bloedsuiker uit evenwicht is. Daarom heet het ook wel suikerziekte. Het bereiken van een zo goed mogelijke bloedglucosewaarde kan de kans op complicaties verminderen. Verderop meer hoe je dit kunt bereiken. Dit geeft mensen met diabetes dus een belangrijke eigen verantwoordelijkheid. Complicaties kunnen onder andere zijn:

- **Ogen** (Wazig, onscherp dubbel- of troebel zien, oogontstekingen, een branderig gevoel aan de ogen, blindheid, maculadegeneratie)
- **Voeten** (verzamelnaam [diabetesvoet](#))
- **Zenuwen** (pijn, tintelingen, gevoelloosheid, evenwichtsklachten of bijvoorbeeld minder kracht, en tenslotte uitval van de gehele zenuw)
- **Hart en bloedvaten** (deze zijn erg vatbaar door hoge concentraties glucose in het bloed en vaatjes raken verstopt of gaan kapot. Ook raken vaatwanden van grotere vaten beschadigd, vindt aderverkalking plaats en stijgt de bloeddruk (Hanno Pijl schreef [een boek](#) om hart- en vaatziekten aan te pakken))

Meer complicaties staan op de volgende pagina.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

[Voluitlevenmetdiabetes.nl](#) is een platform met tips over voeding, beweging en gezondheid met bijpassende producten en inspirerende artikelen voor een gezonde leefstijl. Ontdek nu op [voluitlevenmetdiabetes.nl](#).



4) Welke complicaties zijn er?

- *Maag en darmen* (diabetes beschadigt de zenuwen in en rond de maag)
- *Nieren* (de filterfunctie van de nieren neemt af en er gaat eiwitlekage plaatsvinden. Ook afvalstoffen blijven in het bloed achter)
- *Hersenen* (er is bewijs dat sommige vormen van Alzheimer een verband hebben met diabetes)
- *Vermoeidheid* (hogere bloedglucosewaarden zorgen voor vermoeidheid en het hebben van een chronische ziekte put het lichaam uit)
- *Seksualiteit* (zowel bij mannen als bij vrouwen kan dit plaatsvinden: beschadigde bloedvaten en zenuwbanen zijn hier de oorzaak van)
- *Gewrichten* (met name de pols, vingers, en tenen. Ook een "frozen shoulder" komt relatief vaak voor bij mensen met diabetes)
- *Depressie* ([informatie over depressie](#) of [tips om depressie aan te pakken](#))
- *Huid* (de huid droogt sneller uit, beschadigt sneller, herstelt minder goed en is minder elastisch dan bij mensen zonder diabetes)
- *Infecties en ontstekingen* (blaasontsteking, urineweginfecties of bijvoorbeeld tandvleesontsteking)

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Wist je dat je op voluitlevenmetdiabetes.nl ook blogs, expert-artikelen en persoonlijke verhalen vindt? Wij laten geregeld iemand aan het woord die verstand heeft van diabetes type 2, voeding, beweging of uit ervaring weet waar hij/zij over praat. Ontdek onze [content](#).



5) Hoe voorkom je het?

Of je wel of geen diabetes type 2 krijgt hangt niet alleen van (ongezonde) leefstijlfactoren af. Ook erfelijke aanleg, genetische en medische (alvleesklierkanker bijvoorbeeld) factoren spelen een rol. Niet iedereen met overgewicht of ongezonde leefgewoontes hoeft diabetes type 2 te krijgen. Zo kunnen ook slanke mensen type 2 ontwikkelen. Wel is duidelijk dat mensen die gezond leven een kleinere kans hebben om het te krijgen, dus een gezonde leefstijl is hoe dan ook belangrijk om het risico op diabetes type 2 te verkleinen.

Diabetes is niet altijd te voorkomen (Nb. het is nooit te voorkomen in het geval van diabetes type 1), maar je kunt het risico op diabetes type 2 wel verminderen door het aanpassen van je leefstijl. Met genoeg bewegen, verstandig eten en niet roken kom je een heel eind!

Zo verklein je het risico op diabetes type 2 en help je het voorkomen:

- Ben je te zwaar? Val dan een paar kilo af. Uit onderzoek is gebleken dat je gezondheid aanzienlijk verbetert als je al vijf tot tien procent afvalt. Hier geldt dus zeker: alle beetjes helpen.
- Eet zuinig en koolhydraatarm of -beperkt en kies voor gezonde voeding. Eet elke dag voldoende fruit (twee porties) en groente (250 gram), wees matig met suiker en alcohol en probeer bewerkte voeding en pakjes en zakjes zo veel mogelijk te vermijden. Bekijk de [video van professor Hanno Pijl](#) met tips om je leefstijl aan te pakken. Ook het [Voedingscentrum](#) geeft een onafhankelijk en betrouwbaar advies op dit gebied.
- Beweging is zeker zo belangrijk als een gezond gewicht! Probeer zo veel mogelijk beweging in je leven in te bouwen: neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift, pak voor kleine stukjes de fiets in plaats van de auto of parkeer de auto een stukje verderop. Stel jezelf haalbare doelen, je hoeft echt niet meteen elke dag naar de sportschool. Deze [5 tips om meer te bewegen](#) kunnen je helpen.
- Iedereen kent het advies om te stoppen met roken. Het is uiteraard een algemeen advies, maar voor mensen met diabetes is het extra belangrijk. Als je diabetes hebt is het risico op hart- en vaatziekten door de ziekte zelf al verhoogd, roken verhoogt dit risico nog verder.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

[Voluitlevenmetdiabetes.nl](#) is een platform met tips over voeding, beweging en gezondheid met bijpassende producten en inspirerende artikelen voor een gezonde leefstijl. Ontdek nu op [voluitlevenmetdiabetes.nl](#).



6) Hoe kom je ervan af?

In sommige gevallen kun je diabetes type 2 'omkeren'. Het wil dus niet zeggen dat dat bij iedereen lukt of dat het iedereen gegeven is. Er kunnen andere factoren aan ten grondslag liggen die een leven zonder medicijnen of insuline verhinderen. Lees bijvoorbeeld maar eens het artikel '[Diabetes type 2? Geen eigen schuld, dikke bul!](#)'.

Genezen van diabetes type 2 is niet mogelijk, wel een leven zonder medicatie. Het is algemeen bekend dat er dus geen sprake is van genezen als zodanig. De ideale behandeling van je diabetes is een afstemming tussen je koolhydraatname (dus glucose) en de verbranding ervan, zodat hoge waarden voorkomen worden. Dat betekent niet dat de diabetes daarmee genezen is, het betekent dat je de meest gunstige medicatie toepast: voeding en beweging. Wie gezonder gaat eten, let op zijn/haar koolhydraatname, meer beweegt en afvalt, kan ervoor zorgen dat het lichaam weer beter reageert op insuline. Met onder andere als gevolg dat de bloedsuikerspiegel lager en stabiel wordt. De diagnose kan dan naar de achtergrond verdwijnen. Zodra je echter terugvalt in je oude leefstijlgewoontes, keert de hoge bloedsuiker terug en komt de diagnose diabetes type 2 ook weer om de hoek kijken.

Hoe dit omkeren van je diabetes type 2 werkt lees je in de hoofdstukken 8 t/m 10. Tip: De boeken '[Diabetes type 2? Maak jezelf beter](#)' en het gelijknamige [Kookboek](#) van professor doctor Hanno Pijl, hoogleraar in de Diabetologie, zijn echte aanraders als je je leefstijl wilt omgooien. Ook de methode '[Diabetes overwinnen](#)' van diëtist Harriët Verkoelen is er één om te proberen.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Zoek jij nog lekkere, gezonde en koolhydraatarme of -bepaalde recepten? Op voluitlevenmetdiabetes.nl vind je een heleboel geweldige recepten waarvan het water je in de mond loopt. Ontdek snel alle [recepten!](#)

7) Verschil diabetes type 2 en type 1

Een infographic van JDRF geeft het verschil goed weer:



7) Verschil diabetes type 2 en type 1



Bij diabetes type 2 is het lichaam ongevoelig of resistent voor insuline. De alvleesklier maakt dus nog wel insuline aan, maar dit is te weinig of de cellen in het lichaam reageren niet goed op insuline. Bij diabetes type 1 maakt het lichaam geen insuline meer aan. Dit komt doordat het afweersysteem de cellen die insuline aanmaken vernielt. Zonder insuline kun je niet leven. Mensen met type 1 moeten daarom insuline spuiten. Je kunt ook een insulinepomp dragen. 1 Op de 10 mensen met diabetes heeft type 1.



8) Voedingstips: De oplossing!

Aanpassing van voedingsgewoontes kan helpen bij een betere regulatie van de bloedsuikerwaarde. Ook kan het ervoor zorgen dat je geen medicatie of insuline meer nodig hebt. Uiteraard is voeding niet het enige waar je rekening mee moet houden, onder andere beweging speelt een belangrijke rol.

Als je diabetes type 2 hebt, is het belangrijk te werken aan een gezonde leefstijl. Misschien moet jij dus vaste patronen die je gewend bent aanpassen, om zo tot een betere levensstijl te komen. Hoe pas je gezond(er) eten toe in je dagelijks leven? We geven je hierbij 10 tips, afkomstig uit het boek '[Diabetes Type 2? Maak jezelf beter](#)', dat boordevol goede adviezen, inspiratie, ervaringsverhalen en recepten staat:

- Eet pure en onbewerkte producten, zoveel mogelijk zoals ze uit de natuur komen.
- Kook je eten zelf.
- Eet minder koolhydraten. Eet en drink geen suikerhoudende producten, zoals frisdrank, vruchtensap, snoep, koek, zoete ontbijtgranen en zoet beleg. Vervang brood door koolhydraatarm brood of crackers, vervang pasta, aardappelen en rijst door extra groenten.
- Probeer zo min mogelijk tussendoortjes te eten. Zorg dat je hoofdmaaltijden je zo verzadigen, dat je geen tussendoortjes nodig hebt.
- Houd je energie in balans. Als je wilt afvallen, minder dan vooral de koolhydraten in je voeding.
- Eet voldoende eiwitrijke producten, zoals vlees, vis, zuivel, eieren, peulvruchten en noten.
- Vet is een goede energiebron voor mensen met diabetes. Eet volle zuivelproducten, gebruik olie en roomboter en eet vette vis en noten. Maar: eet niet te veel, luister naar je lichaam en stop als je verzadigd bent.
- Eet veel groenten, minstens 400 gram groenten per dag. Eet zo vaak mogelijk groenten bij de lunch en eet bij het avondeten minstens twee groentegerechten.
- Doe geen boodschappen als je hongerig bent.
- Pak de draad altijd weer op, ook als je eens uit de band bent gesprongen.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Voluitlevenmetdiabetes.nl is een platform met tips over voeding, beweging en gezondheid met bijpassende producten en inspirerende artikelen voor een gezonde leefstijl. Ontdek nu op Voluitlevenmetdiabetes.nl.



9) Beweegtips

Bewegen is belangrijk, zeker als je diabetes hebt. Door te bewegen verdwijnt de bloedsuiker gemakkelijker uit het bloed, zodat je bloedsuikerspiegel sneller daalt. Meer bewegen helpt daarom om je diabetes beter te managen. Bij type 1 is dat omdat de insuline efficiënter gaat werken. Bij type 2 gaat de insuline ook efficiënter werken en kan het bij deze vorm van diabetes ervoor zorgen dat je van de medicatie af kan.

Natuurlijk helpt een bezoek aan de sportschool, maar ook een wandeling, de zolder opruimen, de was strijken of je boodschappen te voet of per fiets doen in plaats van met de auto zijn allemaal manieren om (meer) beweging in je dag in te bouwen.

Zo kan een [Fitbit fitness tracker](#) je inzicht geven in je eigen conditie en gezondheid. Daarnaast helpt het horloge om je te [motiveren meer te bewegen](#). Als je buitenshuis sporten nog wat ver gezocht vindt, dan kun je ook altijd [thuis oefeningen](#) doen om fit te blijven. Om het sporten veilig te doen (lees: hypo-gevaar) geeft trainer en cursusleider Jeroen Doorenbos van Diabetesvereniging Nederland in het artikel '[6 tips waar je op moet letten tijdens het sporten](#)' advies.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Wist je dat je op [voluitlevenmetdiabetes.nl](#) ook blogs, expert-artikelen en persoonlijke verhalen vindt? Wij laten geregeld iemand aan het woord die verstand heeft van diabetes type 2, voeding, beweging of uit ervaring weet waar hij/zij over praat. Ontdek onze [content](#).



10) Lifestyletips

Naast voeding en beweging is het ook erg belangrijk om andere factoren in je leven onder de loep te nemen? Krijg jij bijvoorbeeld voldoende rust? Hoe zit het met je stressniveau? Zit je mentaal lekker in je vel? De volgende tips geven je hopelijk wat sturing als het gaat om je mentale gezondheid. Want ook dat is erg belangrijk als je diabetes type 2 wilt bestrijden.

Leefstijlverbetering

Leefstijlcoach Meijke van Herwijnen van Visiom legt uit hoe je met simpele veranderingen in je gedrag en gedachten, het beste resultaat behaalt.

1. Focus op het positieve

Het zit in de mens om te focussen op alles wat fout gaat en dat te willen verbeteren. Maar draai het eens om: focus op het positieve en neem dat als uitgangspunt om de minder goede punten beter te maken.

2. Maak kleine stapjes in plaats van grote stappen

Als je te snel te veel van jezelf vraagt en probeert om alles meteen goed te willen doen, dan raak je geheid teleurgesteld. Dus zorg ervoor dat je verbeterpunten in behapbare stukken opdeelt.

3. Maak van verbeterpunten gewoontes

Als je er een gewoonte van maakt om volkorenpasta te eten in plaats van witte pasta, dan wordt het op een gegeven moment een vanzelfsprekendheid waar je niet meer over hoeft na te denken.

Meer leefstijlverbetering tips taan op de volgende pagina.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Zoek jij nog lekkere, gezonde en koolhydraatarme of -bepaalde recepten? Op [voluitlevenmetdiabetes.nl](https://www.voluitlevenmetdiabetes.nl) vind je een heleboel geweldige recepten waarvan het water je in de mond loopt. Ontdek snel alle [recepten!](#)



10) Lifestyletips

4. Eén ding tegelijk aanpakken

Als je gezonder wilt eten en meer wilt bewegen en dat tegelijkertijd wilt veranderen, kun je gaan ervaren dat dat een onmogelijke klus is. Waarom? Niet omdat je deze twee punten niet kunt veranderen, maar omdat je twee dingen tegelijk wilt doen. Refererend naar Punt 2: vraag niet te veel van jezelf en maak kleine stapjes voorwaarts.

5. Kijk naar je omgeving

In wat voor omgeving bevind jij je? Ga eens na wat de omgeving voor jou doet en of deze je helpt je doelen na te streven. En bedenk ook eens hoe mensen in die omgeving jou kunnen stimuleren hierbij.

6. Praat en leg uit

Als je aan een nieuw hoofdstuk in je leven begint, namelijk een gezondere en fittere leefstijl, dan is het heel belangrijk om je omgeving daarover in te lichten. Vergeet daarbij vooral niet om je bedoelingen daarbij goed duidelijk te maken.

7. Vraag wat iemand anders belangrijk vindt

Als je bijvoorbeeld aan je partner uitlegt dat je minder wilt gaan snoepen, maar het zo brengt dat hij of zij eigenlijk ook niet meer mag snaaien, dan stuit je op meer verzet dan wanneer je vraagt wat de ander belangrijk vindt waar jij aan kan bijdragen.

Voor meer uitleg bij de verschillende tips lees je het artikel [7 tips om je leefstijl te verbeteren](#).

Voluitlevenmetdiabetes.nl

[Voluitlevenmetdiabetes.nl](#) is een platform met tips over voeding, beweging en gezondheid met bijpassende producten en inspirerende artikelen voor een gezonde leefstijl. Ontdek nu op [voluitlevenmetdiabetes.nl](#).



10) Lifestyletips

Mentale gezondheid

Het gevoel hebben dat alles je even teveel wordt, heeft iedereen weleens. Als dit gevoel voor een langere tijd aanhoudt, is er misschien wel meer aan de hand.

Komt nog bij dat mensen met diabetes twee keer zoveel kans hebben om depressieve klachten te ontwikkelen. Zeker als er ook nog complicaties bij de ziekte ontstaan. Door de zelfzorg die komt kijken bij diabetes kan het soms als een tweede baan aanvoelen.

Professor doctor Frans Pouwer, gespecialiseerd in psychosociale aspecten van diabetes, geeft 5 tips om de strijd met depressieve gevoelens aan te gaan!

Tip 1. Probeer fysiek actief te blijven

Depressieve gevoelens kunnen ervoor zorgen dat je minder energie hebt om te bewegen. Door te bewegen verlaag je je stressniveau en maak je *feel good* stofjes aan zoals serotonine, testosteron en endorfine.

Tip 2. Lichttherapie helpt

Lichttherapie helpt niet alleen om winterdepressie door daglichttekort te verhelpen, maar ook bij niet-seizoensgebonden depressies. Uit Nederlands onderzoek blijkt zelfs dat lichttherapie net zo succesvol is als antidepressiva.

Tip 3. Gezond eten

Depressie kan ervoor zorgen dat je je eetlust verliest of dat je juist veel te veel gaat eten om nare gevoelens weg te stoppen.

Meer mentale gezondheid tips taan op de volgende pagina.

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Wist je dat je op voluitlevenmetdiabetes.nl ook blogs, expert-artikelen en persoonlijke verhalen vindt? Wij laten geregeld iemand aan het woord die verstand heeft van diabetes type 2, voeding, beweging of uit ervaring weet waar hij/zij over praat. Ontdek onze [content](#).



10) Lifestyletips

Tip 4. Ga sociale contacten aan

Contact met andere mensen zorgt ervoor dat je niet vereenzaamt. Bovendien zorgt het voor welkome afleiding. Je kunt je verhaal kwijt aan iemand. Een luisterend oor is altijd fijn.

Tip 5. Mindfulness therapie

Mindfulness therapie kan helpen om negatieve gedachten los te laten. Mindfulness laat je zien hoe het anders kan door ervaringen van nu als uitgangspunt te nemen.

Meer uitleg bij de verschillende tips vind je in het artikel [7 tips om depressieve klachten te voorkomen of verminderen](#).

Bronnen

www.voluitlevenmetdiabetes.nl

www.dvn.nl

www.diabetesfonds.nl

www.jdrf.nl

www.leeuwardercourant.nl

www.volkskrant.nl

Voluitlevenmetdiabetes.nl

Zoek jij nog lekkere, gezonde en koolhydraatarme of -beperkte recepten? Op voluitlevenmetdiabetes.nl vind je een heleboel geweldige recepten waarvan het water je in de mond loopt. Ontdek snel alle [recepten](#)!

Nawoord

Hopelijk ben je na het lezen van dit E-book over diabetes type 2 wat wijzer geworden. Ons advies is om dit E-book ook aan anderen met type 2 te laten lezen of door te sturen. Vertel ze over het platform voluitlevenmetdiabetes.nl! Wie weet hoe waardevol jouw aanbeveling kan zijn.

Ben je echt geïnspireerd geraakt om aan de slag te gaan met je leefstijl? Neem dan ook eens een kijkje in onze [webshop](#). Hier vind je allerlei producten passend bij een gezonde leefstijl. Van [kookboeken over koolhydraatarm eten](#) tot [Fitbit fitness horloges](#) voor een actief leven. Voor korting in onze webshop maak je een [gratis premium account](#) aan. Dit geeft je vele voordelen, zoals: gratis E-books, kortingen op producten, toegang tot alle recepten en artikelen, winacties, etc.

Schrijf je in voor onze [nieuwsbrief](#) en mis geen enkel interessant artikel meer! Als je je nu inschrijft voor onze wekelijkse bulletin, ontvang je een gratis E-book naar keuze. Kies jij voor een receptenboek, wandel- of fietsroutes?

We zien je graag terug op voluitlevenmetdiabetes.nl.