



---

# INFORMATIE VOOR DEELNEMERS

# AUTEURS

*Suzanne Batist-Bader en Sabine de Groot*

# ONLINE

*[www.prismacursus.nl](http://www.prismacursus.nl)*

# COPYRIGHT

*© 2019, VU Medisch Centrum Amsterdam*



*Alle rechten voorbehouden.*

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van VUmc.*

# PRISMA ALGEMEEN

U bent uitgenodigd om deel te nemen aan het PRISMA groepsprogramma. PRISMA staat voor 'PRo-actieve Interdisciplinaire Self MAnagement educatie'. Pro-actief betekent dat u zelf actief betrokken wordt. Interdisciplinair staat voor de verschillende hulpverleners die samen werken om deze cursus te geven. En Self-MAnagement houdt in dat we u het heft in eigen hand willen geven om zelf keuzes te maken over uw omgang met de diabetes en hoe u zelf uw risicofactoren kan beïnvloeden om de kans op problemen op langere termijn te voorkomen.

De PRISMA bijeenkomst wordt gegeven voor een groep van ongeveer 10 personen en eventuele partners. De bijeenkomsten worden geleid door 2 hulpverleners. Hierbij kunt u denken aan de verpleegkundige, diëtist, praktijkondersteuner en/of (huis)arts.

De trainers zijn er om u te helpen, uw kennis te vergroten en inzicht te geven in mogelijkheden om gezond te blijven. U kunt altijd met een van de trainers individueel afspreken als u daar behoefte aan heeft.

Het PRISMA programma is opgebouwd rond groepsactiviteiten waarbij u gevraagd wordt actief mee te denken en mee te praten. Het gaat om twee dagdelen, verspreid over twee weken. Na deze twee bijeenkomsten bent u (nog) beter in staat beslissingen te nemen voor een goede zorg voor uw gezondheid.



Tijdens PRISMA kunt u antwoord krijgen op uw vragen, kennis en praktische vaardigheden opdoen, aangemoedigd worden uw eigen keuzes te maken hoe u het risico op hart- en vaatziekten kunt verkleinen, praten over uw zorgen en uitzoeken welke ondersteuning u kunt vragen.

PRISMA wordt aangeboden in groepen omdat het prettig kan zijn om mensen in een vergelijkbare situatie te ontmoeten, mensen van elkaar kunnen leren, mensen elkaar vaak kunnen helpen en ideeën kunnen delen en omdat mensen de bijeenkomsten plezierig vinden.

De bijeenkomsten zullen ontspannen, vriendelijk en plezierig zijn. PRISMA wordt gegeven in kleine groepen, zodat u zich snel op uw gemak voelt.

## Deelname aan PRISMA

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan PRISMA. Als u uw partner, een familielid of vriend(in) mee wilt brengen naar de bijeenkomsten, dan is hij/zij van harte welkom.

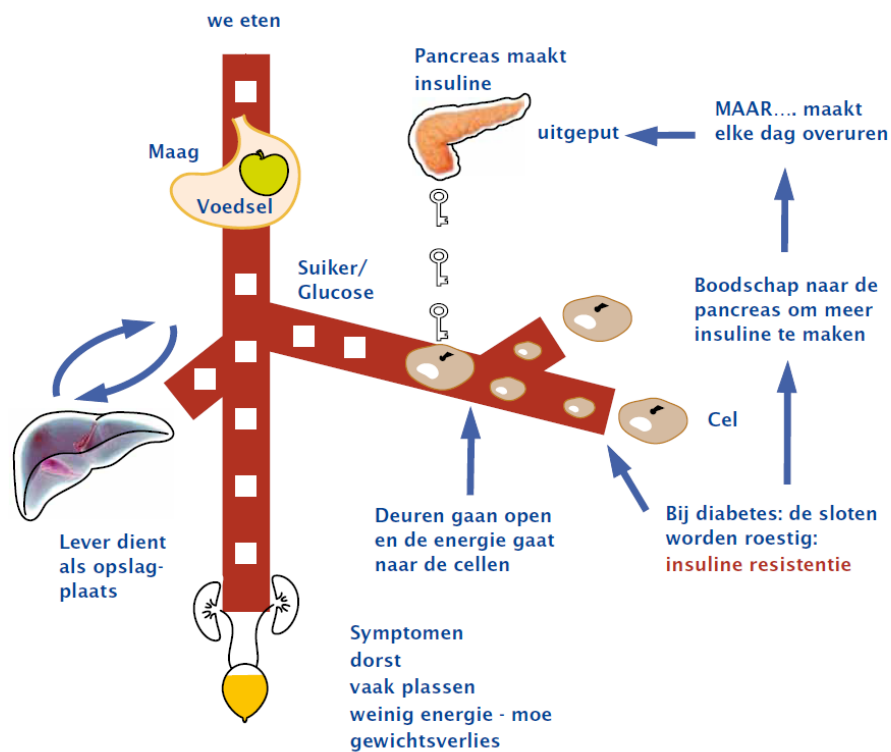
# WAT IS DIABETES?

Tijdens de PRISMA bijeenkomsten heeft u uitgebreid gesproken over de functie van de pancreas, het hormoon insuline en het ontstaan van insuline resistentie. In het volgende gedeelte worden de belangrijkste punten nog eens herhaald.

- Diabetes is een aandoening waarbij er teveel glucose ('suiker') in het bloed aanwezig is.
- De hoeveelheid glucose in het bloed wordt normaal gesproken stabiel gehouden door het hormoon insuline.
- Er zijn verschillende types/soorten diabetes te onderscheiden, wij hebben het over type 2 diabetes.
- Bij type 2 diabetes produceert de pancreas wel insuline, maar het lichaam kan hier niet voldoende gebruik van maken. Dit wordt insuline resistentie genoemd.
- De diabetes kan in de loop der tijd verslechteren: dit gebeurt als de pancreas minder insuline produceert.
- Diabetes is een aandoening die regelmatig om controle vraagt, aangezien het een aandoening is die kan veranderen in de loop van de tijd.
- Als u eenmaal diabetes heeft, zal het niet meer over gaan.
- Diabetes is een aandoening die goed in de gaten gehouden moet worden, gezien de kans op het ontwikkelen van complicaties.
- Het goede nieuws is, dat u veel zelf kan doen om het risico op diabetes of de gevolgen van diabetes te verkleinen.



# Diabetes en Insuline resistentie



1. Het voedsel dat we eten, gaat naar de maag en darmen en wordt daar afgebroken tot glucose.
2. De glucose wordt via het bloed door het lichaam getransporteerd. Een deel van de glucose wordt opgeslagen in de lever en vrijgelaten gedurende de dag en nacht.
3. Cellen hebben glucose nodig als brandstof. Insuline werkt als een sleutel om de deuren van de cellen te openen zodat de glucose de cellen in kan.
4. Insuline wordt geproduceerd in de pancreas.

# SYMPTOMEN VAN DIABETES

U zult tijdens de PRISMA bijeenkomsten hebben gemerkt dat mensen met diabetes verschillende symptomen kunnen ervaren. Het ervaren van deze symptomen, of een toename van deze symptomen, kan een signaal zijn dat uw bloedglucosewaarde te hoog is. Hieronder staan enkele van de meest voorkomende symptomen, die kunnen worden veroorzaakt door een te hoge bloedglucosewaarde:

## Vaak plassen

Als het lichaam er niet in slaagt de bloedglucose onder de 10 mmol/liter te houden, gaat het over op een noodmaatregel. Via de urine wordt glucose uitgeplast. Het nadeel hiervan is, dat dit voor de nieren zwaar is en dat u er mogelijk vaak uit moet 's nachts. Als de bloedglucose normaal is, zal het vele plassen en de dorst weer verminderen.

## Dorst

Als de nieren de glucose uit gaan plassen, moet er vocht zijn om de glucose in op te kunnen lossen. Het lichaam heeft dus meer vocht nodig, dit geeft een dorstig gevoel. Als u de dorst geheel negeert, kunt u uitdrogen. Het uitplassen van de glucose heeft voorrang. De dorst zal afnemen, zodra de bloedglucose verlaagt en het lichaam geen glucose meer hoeft uit te plassen.

## Weinig energie/moe

Glucose is de brandstof, alle delen van het lichaam hebben glucose nodig. Als de glucose in het bloed hoog blijft en in onvoldoende mate op de plekken komt waar het nodig is, treedt vermoeidheid op. Er is een gebrek aan energie. Zodra de glucose weer goed uit het bloed opgenomen kan worden, zal de vermoeidheid verminderen.



## Gewichtsverlies

Door het uitplassen van glucose gaat energie verloren. Als het lichaam te weinig energie kan halen uit de glucose in het bloed, gaat het energie halen uit de vetten in ons lichaam. Sommige mensen merken dat ze hierdoor afvallen. Afvallen lijkt een mooi bijverschijnsel en geen klacht, maar afvallen op deze manier is niet gezond voor de nieren. Zodra de bloedglucose verbetert, zal het gewicht weer stabiliseren.

## Infecties/blaasontsteking

Een infectie wordt veroorzaakt door bacteriën. Bacteriën houden van zoet, dus van glucose. Een veel voorkomende klacht bij diabetes is het hebben van blaasontstekingen. Als er glucose in de urine komt, doordat de nieren het teveel aan glucose gaan uitplassen, is dit een ideale plek voor bacteriën om zichzelf te vermenigvuldigen. Gevolg is een nare blaasontsteking, die vaak terug blijft komen. Als er geen glucose meer in de urine zit, doordat de bloedglucose onder controle is, zal de blaasontsteking beter te bestrijden zijn en komt deze minder makkelijk terug.

## Wazig zien

Bij hoge bloedglucosewaarden vindt een verandering plaats in de lens van het oog. Ook daar zit dan meer glucose in, waardoor hij vervormt. De vervorming van de lens zorgt voor wazig zien. Zodra de bloedglucose weer normaal is, zal het wazig zien verdwijnen.

## Geen symptomen

Geen symptomen ervaren kan misleidend zijn en betekent niet automatisch dat de bloedglucosewaarden dan normaal zijn. De klachten bij hoge waarden zijn niet uitgesproken, iedereen is wel eens moe, moet extra plassen, heeft een infectie/ontsteking of voelt zich minder fit. Wazig zien of meer dorst hebben, hoeven niet op te vallen. Van gewichtsverlies hoeft helemaal geen sprake te zijn. Wel ervaren de meeste mensen wanneer ze starten met de behandeling van diabetes een verschil, dan pas beseffen ze dat ze niet in orde waren.



# BEHANDELING VAN DIABETES

## Lichaamsbeweging

De cellen worden gevoeliger voor insuline door beweging. Ze nemen de glucose makkelijker op, met als resultaat minder glucose in het bloed. Als u voor en na een half uur beweging uw bloedglucose meet, ziet u dit duidelijk terug. Niet alleen tijdens de beweging verlaagt zich de hoeveelheid glucose in het bloed, maar ook ruime tijd daarna. Daarnaast is beweging zeer belangrijk als uw middelomvang wil verkleinen. Minder vet rond de buik zorgt er ook voor dat de insuline beter kan werken en de glucose naar beneden gaat. Naast dat beweging invloed heeft op uw middelomtrek en gewicht, helpt het ook om de bloeddruk te verlagen, het cholesterol te verbeteren, het hart gezond te houden, stress te verminderen en uw stemming te verbeteren.

## Gezond eten

Glucose komt via de voeding in het bloed. De koolhydraten die u eet worden in uw darmen afgebroken tot glucose. Glucose kan vervolgens door de darmwand worden opgenomen in het bloed. Hoe meer koolhydraten u eet, hoe hoger de bloedglucose mogelijk zal worden. Het aanpassen van uw voeding kan dus grote invloed hebben op het verlagen van de bloedglucose. De belangrijkste producten waar koolhydraten in zitten zijn brood, ontbijtgranen, aardappels, rijst, pasta, fruit, en alle producten waar suiker aan toegevoegd is, zoals limonade, frisdrank, koek en snoep.

U kunt de koolhydraten verdeeld over de dag eten: in plaats van grote porties in één keer, kleinere maaltijden en desgewenst een tussendoortje. U kunt ook minder koolhydraten eten. Bijvoorbeeld minder rijst bij de warme maaltijd en daarvoor in de plaats meer groente/salade. Ook zou u minder suiker kunnen gebruiken door producten te vervangen, light frisdrank ipv gewone frisdrank, een biscuitje in plaats van een roomboterkoekje.

Minder vet rond de buik zorgt er ook voor dat de insuline beter kan werken en de glucose naar beneden gaat. Om de buikomvang te verkleinen moet het lichaam zijn vetreserves gaan aanspreken. U moet minder energie binnenkrijgen dan u verbruikt. Er zijn 2 manieren om dit te doen: minder eten (minder energie binnenkrijgen) en meer bewegen (meer energie verbruiken).

## Medicatie

Er zijn verschillende tabletten die helpen om de bloedglucose te verlagen.

Metformine zorgt ervoor dat de sloten van de cellen beter opengaan, minder roestig worden. De glucose kan makkelijker uit het bloed de cel binnen, waardoor de bloedglucose lager wordt. Ook zorgt Metformine dat er minder glucose uit de lever vrijkomt.

De tabletten Sulfonylureum (S.U.) kan de alvleesklier aanzetten om meer insuline te maken. Deze tabletten kunnen er soms voor zorgen dat u een te lage bloedglucose heeft. Dit komt dan waarschijnlijk doordat u niet goed heeft gegeten, meer actief bent geweest of alcohol heeft gedronken.

De tabletten Thiazolidinedionen zorgen net als Metformine ervoor dat de glucose makkelijker in de cel komt. Een nadeel van Thiazolidinedionen is dat ze ervoor kunnen zorgen dat uw gewicht toeneemt.

Bij één op de drie mensen met diabetes type 2 heeft het lichaam extra insuline nodig. Er zijn verschillende soorten insuline, die op verschillende momenten werken. Er zijn insulines die de hele dag door een beetje werken, ze helpen het lichaam de hele dag door met extra beschikbare insuline. Er zijn ook insulines die snel werken en de stijging van de glucose na de maaltijd weten te beperken. De hoeveelheid en soort insuline hangt af van wanneer uw lichaam wat extra nodig heeft. Het wordt afgestemd op wat er bij u nodig is. Als u insuline spuit, heeft u geen ernstigere diabetes. Jarenlange hoge bloedglucose is ernstiger dan elke dag insuline spuiten waardoor de bloedglucose goed onder controle is.

# RISICO'S EN COMPLICATIES

Sommige mensen praten over type 2 diabetes als een 'milde' vorm van diabetes, vooral als er geen klachten worden ervaren. Vanuit de PRISMA bijeenkomsten weet u dat, ongeacht het type diabetes, er sprake kan zijn van ernstige risico's en medische complicaties. Het goede nieuws is dat er veel gedaan kan worden om risico's te verminderen.

Diabetes kan schade veroorzaken aan de grote bloedvaten, kleine bloedvaten en de zenuwen. Deze bevinden zich overal in het lichaam.

## Grote bloedvaten

De grote bloedvaten zorgen voor de bloedtoevoer naar het hart, de hersenen en benen/voeten. Wanneer deze grote bloedvaten verstopt raken met name door cholesterol, verhoogt dit de kans op een hartinfarct, herseninfarct of problemen in de bloedcirculatie in de voeten en/of benen.

De risicofactoren voor het ontwikkelen van problemen aan de grote vaten zijn een verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol, roken, te grote middelomvang, te weinig lichaamsbeweging en hoge bloedglucosewaarden. Bij diabetes is het extra belangrijk om deze risicofactoren zo gunstig als mogelijk te beïnvloeden.



## Kleine bloedvaten

Diabetes veroorzaakt verhoogde bloedglucosewaarden. Hierbij kan de glucose aan de wand van de (vooral kleine) bloedvaten gaat plakken, het bloed is dan 'stroperiger'.

Met als gevolg dat de wanden van de bloedvaten vernauwen en het bloedvat verstopt kan raken. Dit kan verschillende problemen geven, afhankelijk van de plek.

In het netvlies van het oog kan dit problemen geven, tot bloedingen in het netvlies aan toe. Dit kan op een fundusfoto worden gezien.

In de nieren kan het nierfunctieproblemen geven. Dit kan via bloedonderzoek worden ontdekt.

Ook kan verstopping van de kleine bloedvaten bij mannen leiden tot erectieproblemen.

## Zenuwen

Hoge bloedglucosewaarden kunnen ook de zenuwen, in het bijzonder de zenuwen in de voeten, beschadigen. Het gevoel onder de voeten kan minder worden of juist pijnlijk worden. Bij een verstoord gevoel onder de voeten kunnen wondjes of infecties worden gemist. Elke dag de voeten even bekijken kan veel problemen voorkomen.

Bij mannen kunnen problemen aan de zenuwen ook erectieproblemen veroorzaken.

## Mogelijkheden om uw risico's te verkleinen

Ondanks het slechte nieuws, is het belangrijk nog eens terug te denken aan de PRISMA bijeenkomsten. Daarin zijn veel van deze zaken besproken. U heeft misschien al nagedacht over dingen die u in uw leven zou willen veranderen om te proberen deze mogelijke gevolgen op langere termijn te voorkomen.

Voor degene die al een of enkele van deze problemen heeft, u kunt iets doen om verslechtering te voorkomen. Als de schade nog heel recent is, kunt u deze misschien nog verhelpen.

Hoge bloedglucosewaarden, hoge bloeddruk, hoog cholesterolgehalte, extra lichaamsgewicht, roken en depressief voelen worden ook wel risicofactoren genoemd. Als u een of meerdere risicofactoren heeft is de kans groter dan u problemen krijgt.

Als u weet wat uw risicofactoren zijn voor het ontwikkelen van complicaties, dan kunt u samen met een van de hulpverleners besluiten wat voor u nodig is om problemen te voorkomen.

# Uw gezondheidsprofiel

Tijdens de PRISMA bijeenkomsten heeft u een gezondheidsprofiel ingevuld en de mogelijkheid gehad dit met de trainers te bespreken.

Uw gezondheidsprofiel laat u zien hoe het op dit moment met u gaat. U kunt uw gezondheidsprofiel verbeteren door zoveel mogelijk risicofactoren van de rode naar de oranje of van de oranje naar de groene balk te verschuiven.

U vindt het gezondheidsprofiel achterin deze map. Ook kunt u online het gezondheidsprofiel invullen: [www.prismacursus.nl](http://www.prismacursus.nl)

# RISICOFACITOR BLOEDGLUCOSEWAARDEN

HbA1c is een test die meet hoeveel glucose er vast is gaan zitten aan de rode bloedcellen in uw bloed. HbA1c vertelt u iets over uw gemiddelde bloedglucosewaarde van de afgelopen 6–8 weken en daarmee over uw diabetesinstelling. Het is een voorspellende waarde ten aanzien van het ontwikkelen van complicaties op langere termijn.

Voor dit onderzoek wordt bloed afgenomen op het laboratorium. In het algemeen zult u streven naar een HbA1c van  $<53$  mmol/mol. Uw arts bespreekt met u welke streefwaarde voor u geldt.

Eerder in deze map bij behandeling van diabetes zijn al manieren besproken waarop de bloedglucose kan worden verlaagd en daarmee ook het HbA1c. Het HbA1c kan verlaagd worden door meer lichaamsbeweging, te letten op het eten, af te vallen, tabletten en/of insuline te gebruiken zoals voorgeschreven.

## Koolhydraten

Tijdens de PRISMA cursus zijn de koolhydraten besproken. Dit is een verzamelnaam voor de producten die worden omgezet tot glucose in het lichaam.

Koolhydraten zitten in:

- Zetmeel: brood, pasta, rijst, graanproducten
- Fruitsuiker of fructose: in alle soorten fruit en vruchtensappen (ook ongezoet)
- Melksuiker of lactose: in alle melkproducten, ook karnemelk en yoghurt
- Suiker: alles wat gezoet is met suiker: frisdrank, koekjes, chocola, snoep, taart.



Tijdens de PRISMA cursus heeft u gezien dat u op de verpakking kan zien hoeveel koolhydraten in een product zitten.

Product	Koolhydraten (gram)	Suikerklontjes (5 gram per klontje)
Cola (1 flesje van 500 ml)	50	10
Cola light (1 flesje van 500 ml)	0	0
Ice tea (1 blikje van 333 ml)	29	6
Sinaasappelsap (1 glas 200 ml)	18	4
CoolBest light (1 glas 200 ml)	14	3
Halfvolle melk (1 beker 250 ml)	12	2
Vitamel Drink (1 beker 250 ml)	30	6
Optimel Drink (1 beker 250 ml?)	11	2
Banaan van 100 gram	20	4
Sinaasappel van 120 gram	13	3
Druiven 40 stuks	60	12
Sultana pakje van 3 stuks	33	7
Broodje 50 gram	23	5
Snee brood 35 gram	16	3
3 aardappelen, 150 gram	24	5
3 opscheplepels pasta 150 gram gekookt/75 ongekookt	30	6
3 opscheplepels rijst 150 gram gekookt/75 ongekookt	50	10



# RISICOFACITOR BLOEDDRUK

Uw bloeddruk is de druk die op de wanden staat van uw slagaderen. De bovendruk is druk op de vaatwand tijdens het samenknijpen van het hart en de onderdruk tijdens ontspanning van het hart.

Naarmate men ouder wordt en de slagaderen dichtslibben, worden ze stijver waardoor de druk in de vaten toeneemt.

Hoge druk betekent meer spanning op de wand van de slagader. Dit kan schade veroorzaken.

Een hoge bloeddruk verhoogt het risico op een hartinfarct en een herseninfarct. Verlagen van uw bloeddruk verlaagt dit risico.

Een bloeddrukmeting laat zien hoe hoog de druk is in uw bloedvaten. Uw bloeddruk wordt door uw arts of POH/verpleegkundige gemeten.

Vaak wordt gestreefd naar een bovendruk onder de 140 mmHg en een onderdruk onder de 90 mmHg. Door de bloeddruk onder de 140/90 te houden wordt het risico op een hartinfarct en een herseninfarct verkleind.

Bespreek met uw arts welke streefwaarde voor u individueel geldt.



## Medicijnen innemen

Er zijn verschillende soorten medicijnen die de bloeddruk kunnen verlagen; betablokkers, caliumantagonisten, RAS-remmers, plaspillen. Ze werken allemaal op een andere manier.

Het kan dus zijn dat u 2 verschillende medicijnen voorgeschreven krijgt die allebei de bloeddruk op hun eigen manier verlagen.

De arts bepaalt wat voor u het beste voorgeschreven kan worden. Het is aan u om de medicijnen in te nemen volgens het advies van de dokter.

## Alcohol beperken

Ondanks dat is aangetoond dat matig gebruik van, in het bijzonder, wijn, de kans op hart- en vaatziekten verlaagt, is het niet aan te raden om uit gezondheidsredenen (meer) alcohol te gaan drinken.

Het advies is om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag.

Overmatig alcoholgebruik verhoogt op langere termijn het risico op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker en andere aandoeningen.

## Matig met zout

Per dag hebben we maar 1 tot 3 gram zout nodig.

De gemiddeld Nederlander krijgt echter 9 gram zout binnen, waarvan 80% verwerkt is in alledaagse producten zoals brood, kaas en vlees(waren).

Het advies is om maximaal 6 gram zout per dag te eten. Te veel zout eten kan de bloeddruk verhogen.

Er is vooral winst te behalen door: geen zout toe te voegen tijdens het koken maar verse kruiden en specerijen en verse producten te kiezen in plaats van kant en klare producten. Verder kunt u het eten van zoute snacks, bouillon, kant en klare soepen en sauzen beperken.

## Voorzichtig met drop en zoethout

De zoete en kenmerkende smaak van zouthout wordt veroorzaakt door de stof glycyrrhizine.

Glycyrrhizine komt voor in: drop en dropwater, kruidenthee zoals zoethoutthee en sterrenmix, producten met dropsmaak (hoestdrank, keelpastilles, kauwgom, likeur).

Door het eten en drinken van een grote hoeveelheid drop op zoethoutthee, kun je vocht vasthouden en kan je bloeddruk hoger worden. Dit effect is tijdelijk.

Het advies is om drop te beperken tot maximaal 20 dropjes per dag of niet meer dan 3 glazen zoethoutthee per dag te drinken.



## Gezonde leefstijl

Gezond en gevarieerd eten en lichaamsbeweging kan helpen de bloeddruk omlaag te brengen. Denk aan veel groente en fruit, magere zuivelproducten, volkoren graanproducten en weinig verzadigd vet.

## Stress verminderen

Reacties van het lichaam op aanhoudende stress zijn onder andere een hoge bloeddruk, hoog cholesterol en ontstekingen. Dit geeft een verhoogde kans op hart- en vaatproblemen.

In stressvolle periodes is de leefstijl vaak minder gezond, meer/starten met roken, minder gezond eten, meer alcohol drinken, minder bewegen.

Stress is te verminderen door: voldoende te bewegen, ontspanning en beweging in een groene omgeving, het volgen van een ontspanningsprogramma, psychologische gesprekstherapieën, mindfulness, yoga, gezonde leefstijl, een vast dagritme met niet te weinig en niet te veel slaap, rust inbouwen in de agenda. Bespreek uw stressklachten met uw (huis)arts of (praktijk)verpleegkundige als ze langdurig aanhouden.

# RISICOFACITOR CHOLESTEROL

Cholesterol is een vettige stof in uw bloed, die dient als transportstof en wordt gebruikt bij de opbouw van celwanden.

Als u teveel cholesterol in uw bloed heeft, kan dit uw bloedvaten doen dichtslibben waardoor de kans groter wordt dat ze afsluiten.

Er zijn echter verschillende soorten cholesterol. Het LDL is het slechte cholesterol en het HDL is het goede cholesterol. Deze 2 soorten moeten in balans zijn. Voldoende HDL, niet teveel LDL.

Het meten van het cholesterol wordt meestal door de (huis)arts aangevraagd. U wordt dan gevraagd bij het laboratorium een buisje bloed af te laten nemen. Soms moet u nuchter zijn voor dit onderzoek

Om uw risico op een herseninfarct, hartinfarct en problemen met uw bloedsomloop te verkleinen, is het raadzaam uw cholesterolgehalte in de gaten te houden. Uw arts bespreekt met u welke streefwaarde voor u geldt.

Lichaamsbeweging en voedingskeuzes kunnen ook helpen om het slechte cholesterol te verlagen en het goede cholesterol te verhogen

## Let op de vetten

In de voeding bevinden zich verschillende soorten vet. Vet bevat veel calorieën: dat geldt voor alle soorten vet. Verzadigd vet kan de insulineresistentie vergroten en het cholesterolgehalte verhogen.

Beste keuze	Middenweg	Zuinig mee zijn
Olijfolie	Meeste soorten	Boter
Plantaardige olie gemaakt van raapzaad	margarine Maïs- en zonnebloemolie	Kokos- en palmolie Spek, spekvet
Sommige halvarines	Sommige gemengde soorten olie	Harde margarine en bakvetten

## Eet vette vissoorten

In vette vis zitten omega-3 vetzuren, deze vetten beschermen het hart en de bloedsomloop. Ze verbeteren het cholesterolgehalte. Ze verhogen het goede cholesterol en verlagen het slechte cholesterolgehalte.

Vissen die het meeste omega 3 vetten bevatten (vette vissoorten) zijn: zalm, sardines, makreel, haring, forel, paling, heilbot. Aanbevolen wordt om 1 x keer per week vis te eten, bij voorkeur een vette soort die omega 3 vetten bevat.

## Medicijnen innemen

Statines worden het meest voorgeschreven om het cholesterol te verlagen. Ruim 1 miljoen mensen in Nederlands gebruiken ze.

Statines remmen de aanmaak van cholesterol in de lever. Ze verlagen het cholesterol met 25–45%, ze zorgen ervoor dat de binnenwand van de slagaders minder snel geïrriteerd is, ze vertragen het proces van arteriosclerose (slagaderverkalking).

Statines worden meestal goed verdragen en zijn het meest krachtige medicijn. Mocht u er bijwerkingen van ervaren, dan is het goed om dit met de dokter te bespreken voor u zelf ermee stopt. Mogelijk is er een andere dosis, variant of een alternatief medicijn dat u kunt nemen.

## Volop bewegen

Bewegen heeft een goed effect op de bloedvaten, maar ook op een betere verhouding tussen het LDL en HDL cholesterol. Door regelmatig te bewegen stijgt het goede HDL cholesterol. HDL cholesterol is in staat het slechte cholesterol af te voeren. Dit is goed voor de bloedvaten.

Daarnaast heeft bewegen een gunstig effect op het gewicht, het is makkelijker om op gewicht te blijven als je regelmatig beweegt.

# RISICOFACOR GEWICHT / MIDDELOMVANG

Mensen met overgewicht hebben grotere kans op het ontwikkelen van diabetes, een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk. Ook is de kans op hart- en vaatziekten vergroot.

Overgewicht ontstaat als iemand meer calorieën binnenkrijgt dan hij/zij verbruikt. Het teveel aan calorieën wordt opgeslagen in vetweefsel.

Bij mannen hoopt het vet zich vaker op in de buikholte en bij vrouwen vaker rond de heupen.

Veel buikvet betekent een hoger risico op hart- en vaatziekten. Buikvet kan ook een negatieve invloed hebben op de werking van insuline, het lichaam wordt minder gevoelig voor insuline: insuline resistentie.

De middelomvang zegt iets over het buikvet. Met een meetlint kunt u de omtrek van de (blote) buik meten. Zorg dat het meetlint net boven de navel komt.

Body Mass Index (BMI) staat voor de verhouding tussen uw gewicht en lengte. Het is een maat om een indruk te krijgen of uw gewicht gezond is. BMI is:  $\text{Gewicht (kg)} / \text{Lengte} \times \text{Lengte (m)}$

De basis voor een gezond gewicht is de juiste balans tussen wat u eet en wat u verbruikt. Bent u in de loop der tijd zwaarder geworden, dan komt dit doordat u meer energie heeft binnengekregen (eten) dan u heeft verbruikt (bewegen).



Als u te zwaar bent, probeer dan een paar kilo af te vallen. Het is bewezen dat u al meetbare gezondheidswinst bereikt wanneer u 5 tot 10 % afvalt! Bijvoorbeeld: als u 80 kilo weegt, dan helpt het al om 4 tot liefst 8 kilo af te vallen. Het is belangrijk om te weten dat alle beetjes helpen, **dus elke kilo telt**.

Er zijn veel voordelen van afvallen bij overgewicht: het verkleint uw kans op hart- en vaatziekten, je gaat je fitter voelen, makkelijker bewegen, het verlaagt de bloeddruk en het slechte cholesterol, het vermindert de kans op diabetes of verbetert insulinegevoeligheid (bij diabetes), het verlaagt de middelomtrek en het vetpercentage. Verder ben je mogelijk meer tevreden over je uiterlijk en heeft het een positief effect op de stemming.

Als u wilt afvallen is het belangrijk dat u de inname van energie (de voeding die u eet) en het verbruik van energie (door bewegen) in balans brengt.

Eet u te veel en/of beweegt u te weinig, dan heeft het lichaam te veel aan energie. Dit wordt opgeslagen als lichaamsvet, waardoor u zwaarder wordt.

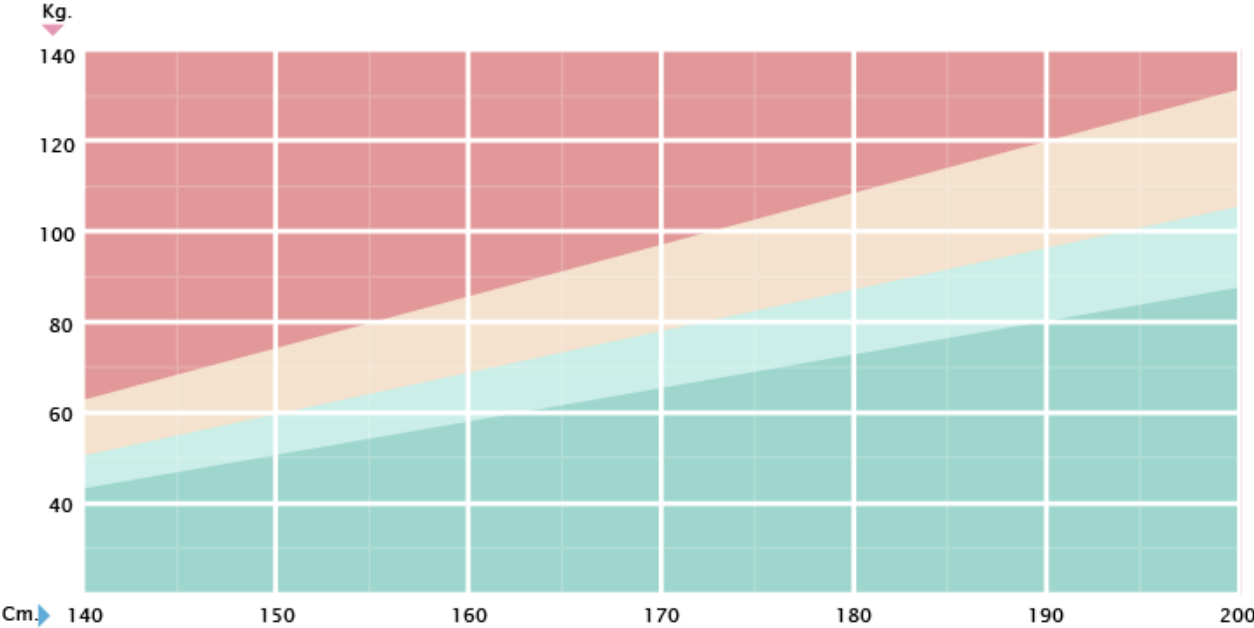


# Body Mass Index (BMI)

Body Mass Index (BMI) staat voor de verhouding tussen uw gewicht en lengte. Het is een maat om een indruk te krijgen of uw gewicht gezond is.

## BMI WIJZER

Voor mannen en vrouwen voor 18+



- BMI 30 – 35 Obese
- BMI 25 – 30 Overgewicht
- BMI 18,5 – 25 Gezond gewicht
- BMI 18,5 < Ondergewicht



$$\frac{\text{Gewicht}}{(\text{lengte})^2}$$

## Middelomtrek

Middelomtrek: geeft aan hoeveel buikvet u heeft. De uitkomst zegt niet alleen iets over uw gewicht, maar ook over de plaats van de extra kilo's.

Meet met het meetlint de omtrek van de (blote) buik. Zorg dat het meetlint net boven de navel komt.

Vrouwen	Mannen	Advies
68–80 cm	79–94 cm	Gezonde omvang
80–88 cm	94–102 cm	Omvang stabiel houden/niet aankomen
88 cm of meer	102 cm of meer	Omvang verminderen

# Voeding en afvallen

Eten en drinken leveren de energie die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Voor een gezond gewicht, moet er een evenwicht zijn in de hoeveelheid energie die de voeding levert en de hoeveelheid energie die het lichaam verbruikt.

De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilojoules, kilocalorieën of kcal, meestal 'calorieën' genoemd.

100 calorieën per dag minder eten kan u helpen om af te vallen of voorkomt dat u aankomt in gewicht. Als het lukt 5x 100 calorieën te minderen (of meer te bewegen) en dit vol te houden heeft u grote kans af te vallen.

De onderstaande lijst geeft een idee met welke voedingsmiddelen u 100 calorieën kunt besparen.

Koek en snoep: 2 koekjes 1 plakje cake 4 kleine chocolaatjes	Drank: 1 glas bier 1 glas wijn 1 glas frisdrank of vruchtensap
Snacks: 2 blokjes kaas 2 blokjes worst 2 handjes chips 1 handje noten	Maaltijden: 2-3 kleine aardappelen 1 lepel jus 1 eetlepel olie 1 klein schaalpje vla

## Bezoek de diëtist

Zou u wel graag hulp willen bij het afvallen of gezonder eten? Vraag uw huisarts om een verwijzing voor voedingsadvies bij een diëtist. Op [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) kan u een diëtist vinden bij u in de buurt.

## Vind online hulp

Op internet kunt u ook gebruik maken van de leefgezondcoach:

[www.leefgezondcoach.nl](http://www.leefgezondcoach.nl)

Het voedingscentrum heeft een eetmeter ontwikkeld waar u gemakkelijk zelf uw calorie-inname kan berekenen: [www.eetmeter.nl](http://www.eetmeter.nl)

## Lichaamsbeweging en afvallen

Kleine veranderingen in uw eetpatroon of meer bewegen kunnen leiden tot gewichtsvermindering. Hiermee brengt u balans aan tussen uw voeding en uw beweging. 100 Calorieën per dag minder eten of 100 calorieën per dag meer verbruiken door middel van lichaamsbeweging kan u helpen om af te vallen of voorkomt dat u aankomt in gewicht.

Wilt u uw dagelijkse hoeveelheid aan lichaamsbeweging vergroten? De onderstaande lijst laat u zien op welke manier u 100 calorieën kunt verbruiken door de hoeveelheid tijd die u besteedt aan activiteiten te verlengen.



Traplopen	9 minuten
Tuinieren (spitten)	12 minuten
Zwemmen (rustig)	9 minuten
Stofzuigen	22 minuten
Boodschappen doen	25 minuten
Wandelen (rustig)	25 minuten
Joggen (rustig)	12 minuten
Badminton	15 minuten
Fietsen	15 minuten
Aerobics (rustig)	18 minuten
Dansen	28 minuten
Tuinieren (onkruid wieden)	28 minuten
Afwassen	50 minuten
Squash	7 minuten

# RISICOFACITOR LICHAAMSBEWEGING

Het biedt veel voordelen om meer aan lichaamsbeweging te doen:

- het verbetert de conditie en het uithoudingsvermogen
- het helpt uw bloeddruk te verlagen en uw cholesterolgehalte verbeteren
- makkelijker op gewicht blijven of afvallen
- het helpt uw bloedglucosewaarden te verlagen
- het houdt uw hart gezond
- het helpt stress en angst te verminderen
- het helpt om beter te slapen en fitter op te staan
- het verbetert uw stemming
- het verbetert de spijsvertering

Het advies van de Gezondheidsraad is dagelijks minimaal 30 minuten per dag actief te zijn.

Alles wat u meer doet aan lichaamsbeweging dan wat u gewend bent om te doen, is in uw voordeel.

Als u overgewicht heeft, is het aan te raden 60 minuten per dag te bewegen.

U kunt elke vorm van activiteit kiezen die u leuk vindt en die u met regelmaat kunt volhouden. Denk aan: tuinieren, wandelen, zwemmen, fietsen of dansen.



Probeer zodanig aan lichaamsbeweging te doen dat uw hart echt goed aan het werk gezet wordt, matig intensief. Uw ademhaling en hartslag gaan sneller, maar u raakt niet buiten adem zodat u niet meer kunt praten.

Voor iemand die nooit beweegt, is 30 minuten al best lang. Dan is het al een hele stap om 2x 15 minuten of 3x 10 minuten per dag actief te worden.

## Bewegen in de natuur

Als u zich liever niet bij een vereniging of sportschool aansluit of als dat te duur voor u is, zijn er in de natuur mogelijkheden genoeg. Denk aan fietsen, wandelen, nordic walking en hardlopen.

De hartstichting geeft u mogelijk de inspiratie die u zoekt met 'bewegen in het groen'.  
[www.hartstichting.nl/bewegen/bewegen-in-het-groen](http://www.hartstichting.nl/bewegen/bewegen-in-het-groen).

## Bewegen als onderdeel van het dagelijks leven

Meer bewegen is ook in te passen in uw dagelijkse activiteiten. Zo hoeft u niet perse op pad of tijd te maken om te bewegen, maar bent u zich bewust van de mogelijkheden die zich voordoen.

Denk hierbij aan lopend boodschappen doen, op de fiets naar het werk, met de trap in plaats van de lift, 1-2 haltes eerder uitstappen wanneer u reist met de bus of tram.



# Sportschool of sportclub

Voor sommige mensen helpt het om lid te worden van een sportclub of vereniging. Ze vinden het leuker om samen te bewegen dan alleen en/of het lid zijn geeft motivatie om ook te gaan.

Denk aan sporten als tennis, voetbal, badminton, aerobics, gymen, golfen, joggen, fitness, schaatsen, roeien, zwemmen of joggen. Er zijn tal van mogelijkheden.

Het is belangrijk dat u een activiteit kiest die bij u past, anders is de kans groot dat u snel afhaakt.

Op internet via [www.sportwijzer.nl](http://www.sportwijzer.nl) of op [www.beweegzoeker.nl](http://www.beweegzoeker.nl)

Ook kunt u kijken in uw eigen gemeentegids, daar vindt u mogelijkheden bij u in de buurt.

# RISICOFACITOR ROKEN

Roken beschadigt uw bloedvaten en verhoogt de kans op een hartinfarct, herseninfarct en problemen met de bloedtoevoer naar uw benen.

De nicotine verhoogt de hartslag en de bloeddruk.

De koolmonoxide verdringt het zuurstof in het bloed.

De tabaksdeeltjes beschadigen de vaatwand en laten het bloed sneller stollen.

Ook meeroken is schadelijk.

Stoppen met roken zorgt ervoor dat u beter gaat ruiken en proeven, u een frissere adem krijgt, uw conditie verbetert en u minder hoeft te hoesten.

Dit is een aftelsom vanaf het moment dat u uw laatste sigaret neemt:

20 minuten	Bloeddruk en pols normaliseren
8 uur	Kans op hartaanval begint te verminderen
24 uur	Longen beginnen zich te ontdoen van slijm en resten
48 uur	Geen nicotine meer in het lichaam. De smaak en reuk is verbeterd
72 uur	Ademhalen gaat makkelijker. Energieniveau neemt toe
2-12 weken	Bloedsomloop verbetert in het gehele lichaam
3-9 maanden	Ademhalingsproblemen nemen af. Longfunctie neemt 5 -10% toe
5 jaar	Risico op een hartinfarct is gehalveerd ten opzichte van een roker
10 jaar	Risico op longkanker is gehalveerd ten opzichte van een roker. Risico op een hartinfarct is gelijk aan iemand die nooit gerookt heeft.

Ook als u eerder een poging heeft gedaan om te stoppen met roken, is het belangrijk om te blijven proberen.

## Hulp bij het stoppen met roken

Mensen die hulp krijgen bij het stoppen met roken, hebben grotere kans dat het lukt om het vol te houden.

Er zijn verschillende vormen van hulp te vinden: online zelfhulp, telefonische coaching, persoonlijk contact met huisarts, verpleegkundige, POH, gedragstherapie door een therapeut of een groepscursus.

U kunt in uw polisvoorwaarden van uw zorgverzekering zien wat er in uw geval wordt vergoed en wat onder het eigen risico valt.

Ook uw naasten erbij betrekken helpt goed, vertel uw omgeving over uw voornemen te gaan stoppen met roken en vraag om hulp.

## Ondersteunende middelen

Er zijn nicotinevervangende middelen die ervoor kunnen zorgen dat u minder drang voelt om te roken. Ze zijn er in de vorm van pleisters, kauwgom of tabletten. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende sterktes. Let erop dat u het gebruik ervan geleidelijk afbouwt en niet in 1x ermee stopt.

Nicotinevervangende middelen zijn vooral geschikt voor mensen die meer dan 10 sigaretten per dag rookten.

De huisarts kan ook medicijnen voorschrijven die u kunnen helpen bij het stoppen. Deze middelen nemen het verlangen naar nicotine weg. U kunt met uw huisarts overleggen wat de mogelijkheden zijn.

# RISICOFACITOR STEMMING

Tijdens de PRISMA cursus is besproken dat het hebben van een chronische ziekte uw stemming kan beïnvloeden. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een chronische ziekte 2-3 keer meer kans maken op het krijgen van een depressie. Het komt dus regelmatig voor en het is voor uw hulpverleners dan ook heel normaal hier ook met u over te praten.

Ook heeft uw stemming invloed op de manier waarop u met uw leefstijl omgaat. Een verlaagde stemming kan zorgen voor meer (vetten en suikers) eten, minder bewegen, medicijnen niet innemen zoals voorgeschreven of afspraken met hulpverleners afzeggen. Dat is de reden dat in de cursus stemming ook als risicofactor is besproken.

Ook aan de risicofactor stemming is van alles te doen. Blijf er niet mee rondlopen. U kunt de vragenlijst op de volgende pagina gebruiken om na te gaan hoe u zich voelt. De toelichting op de uitslag staat op de bladzijde daarna.

## Invullen van de vragenlijst

Omcirkel achter elke uitspraak het cijfer dat het beste uw gevoel of gedrag van de afgelopen week weergeeft. Denk niet te lang na over het antwoord, uw eerste reactie op de uitspraak is vaak de beste. Uw score is het totaal van alle nummer die u omcirkeld heeft. U kunt de vragenlijst ook online invullen op [www.prismacursus.nl/gezondheidsprofiel](http://www.prismacursus.nl/gezondheidsprofiel).

## Hoe voelde u zich de afgelopen week?

		Zelden/nooit (<1 dag)	Soms (1-2 dagen)	Regelmatig (3-4 dagen)	Meestal of altijd (5-7 dagen)
1	Stoorde ik me aan dingen, die me gewoonlijk niet storen.	0	1	2	3
2	Had ik geen zin in eten, was mijn eetlust slecht.	0	1	2	3
3	Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden me eruit te halen.	0	1	2	3
4	Voelde ik me even veel waard als ieder ander.	3	2	1	0
5	Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden.	0	1	2	3
6	Voelde ik me gedeprimeerd.	0	1	2	3
7	Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte.	0	1	2	3
8	Had ik goede hoop voor de toekomst.	3	2	1	0
9	Vond ik mijn leven een mislukking.	0	1	2	3
10	Voelde ik me bang.	0	1	2	3
11	Sliep ik onrustig.	0	1	2	3
12	Was ik gelukkig.	3	2	1	0
13	Praatte ik minder dan gewoonlijk.	0	1	2	3
14	Voelde ik me eenzaam.	0	1	2	3
15	Waren de mensen onaardig.	0	1	2	3
16	Had ik plezier in het leven.	3	2	1	0
17	Had ik huilbuien.	0	1	2	3
18	Was ik treurig.	0	1	2	3
19	Had ik het gevoel dat mensen me niet aardig vonden.	0	1	2	3
20	Kon ik maar niet op gang komen.	0	1	2	3

1995, Noordelijk Centrum Gezondheidsvraagstukken, Rijksuniversiteit Groningen.

# Wat betekent mijn score?

## **Mijn score is:**

De totaalscore van de vragenlijst die u net heeft ingevuld kunt u als volgt interpreteren: hoe lager de score, hoe positiever u zich voelt.

### **Score 0–16**

Dit geeft aan dat u zich vermoedelijk positief voelt en waarschijnlijk niet somber.

### **Score 16–24**

Deze uitslag geeft aan dat u zich mogelijk somber voelt. Het kan misschien zo zijn dat u zich zo voelt omdat u recent te horen hebt gekregen dat u diabetes heeft. Of dat er op dit moment andere factoren een rol spelen in uw leven. Als u zich sinds kort zo voelt, is het zinvol om deze vragenlijst over een paar maanden nog eens in te vullen. Als u echter wel zorgen heeft die u zou willen delen, of als u denkt hierbij hulp nodig te hebben, maak dan een afspraak met uw (huis)arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige.

### **Score 25 of hoger**

Dit is een indicatie dat er hoogstwaarschijnlijk sprake is van een depressie. Dat wil zeggen dat, als u in dit gebied scoort, het waarschijnlijk is dat u een depressieve periode doormaakt. Zeker als u zich al een aantal weken zo voelt. Het is zinvol om dit te bespreken met iemand zoals uw (huis)arts, praktijk-ondersteuner of verpleegkundige. Zij vinden dit helemaal niet gek en zijn het gewend om mensen hiermee te begeleiden.



# ACTIEPLAN

Tijdens de PRISMA bijeenkomsten heeft u de mogelijkheid gehad om uw eigen risico's te onderzoeken (zie: Mijn gezondheidsprofiel).

U heeft kunnen ontdekken dat de kans op het ontwikkelen van de gevolgen op langere termijn verkleind kan worden.

U heeft na kunnen denken over de mogelijkheden om uw leefstijl te veranderen om zodoende uw gezondheidsprofiel te verbeteren en wat u wilt bespreken met uw (huis)arts, praktijkondersteuner, verpleegkundige of diëtist.

Aan de hand van de informatie over het verkleinen van de risico's kunt u besluiten wat u zou willen veranderen aan: uw bloeddruk, uw cholesterol, uw rookgedrag, uw gewicht/BMI, uw lichaamsbeweging en/of uw stemming.

Als u bijvoorbeeld besluit meer aan lichaamsbeweging te doen of af te vallen met als doel om uw bloeddruk te verlagen. Of u wilt stoppen met roken, dan kunt u besluiten om uit te zoeken waar een cursus 'Stoppen met roken' wordt gegeven.



# Het persoonlijk actieplan

Het invullen van het persoonlijk actieplan helpt u om uw doel te bereiken. Het veranderen van leefstijl gaat het best aan de hand van een concreet en realistisch stappen-plan:

- Wat ga ik anders doen?
- Hoe vaak en wanneer?
- Hoe pak ik eventuele hindernissen aan?
- Van wie kan ik steun krijgen en hoe zorg ik ervoor dat ik het volhoud?

Dat zijn de belangrijkste vragen om vooraf over na te denken en te beantwoorden

Toen u deelnam aan de PRISMA cursus heeft u het formulier 'Actieplan' gebruikt. Op dit formulier staan de risicofactoren vermeld waarop u zich kunt richten. Het is zinvol om dit actieplan regelmatig opnieuw te bekijken. Het is nuttig om een specifiek plan te maken en dit af en toe bij te werken. U kunt het actieplan meenemen bij uw volgend bezoek aan de huisartsenpraktijk.



# Gedragsverandering

Tijdens PRISMA heeft u gehoord hoe het proces van gedragsverandering bij mensen vaak verloopt. Er zijn momenten in ons leven dat we ons beter in staat voelen om iets te veranderen dan op andere momenten.

Het kan voorkomen dat het een tijd lang goed gaat, maar dat het af en toe niet lukt. Dat betekent niet dat u gefaald heeft of dat het geen zin heeft om ermee door te gaan. Integendeel, terugval hoort er nu eenmaal bij en de aanhouder wint.

Bedenk vooraf wat u gaat doen om de draad weer op te pakken en wie u daarbij eventueel kunnen helpen. Samen sta je sterker. Vraag bijvoorbeeld aan gezinsleden of vrienden of ze samen met u willen gaan bewegen.

Misschien wilt u advies van een diëtist? Vraag dan om een verwijzing van uw huisarts. Wilt u begeleiding bij bewegen of sporten? Vraag dan om een afspraak met bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Die kan u individueel begeleiden, maar vaak ook in een groep. Blijf werken aan uw gezondheid. Het loont de moeite!