



máxima  
medisch centrum

# Pre-diabetes

Vasculair Preventie Centrum

## **Wat is pre-diabetes?**

Pre-diabetes is het stadium vóór diabetes (suikerziekte). Het glucosegehalte in uw bloed (bloedsuiker) is, vooral s' ochtends voordat u gegeten heeft, hoger dan normaal. Deze waarde is echter nog niet hoog genoeg om al te spreken van diabetes mellitus type 2.

Meestal heeft u geen klachten. Wel meten we bij u vaak een verhoogde bloeddruk en/of is uw cholesterol afwijkend. Pre-diabetes betekent dat u in de toekomst mogelijk diabetes krijgt. Door meer te bewegen en een gezonde leefstijl aan te nemen kunt u dit waarschijnlijk nog uitstellen.

## **Diabetes mellitus type 2**

Bij een patiënt met diabetes mellitus type 2 zijn de cellen in het lichaam geleidelijk minder gevoelig geworden voor insuline waardoor glucose niet meer goed uit het bloed opgenomen kan worden. Veel mensen hebben diabetes zonder dat te weten. Dit komt doordat ze geen klachten hebben of doordat de klachten niet altijd even duidelijk zijn. Mogelijke tekenen van diabetes zijn: veel dorst, vaak plassen, wazig of slecht zien, een slap en moe gevoel, terugkerende infecties of slecht genezende wondjes. Uit onderzoek is gebleken dat de kans op het krijgen van diabetes groter is bij overgewicht, weinig bewegen, roken, als één of meer familieleden diabetes hebben of als iemand tijdens de zwangerschap diabetes heeft gehad.

Er zijn omstandigheden die uw bloedsuiker (tijdelijk) kunnen verhogen, denk hierbij aan geneesmiddelen als Prednison. Neem, indien u dit langer moet gebruiken contact op met uw arts of verpleegkundige. Dan kan uw bloedsuiker extra gecontroleerd worden. Ook minder beweging na een operatie kan lijden tot een stijging van uw bloedsuiker.

## **Wat kunt u zelf doen?**

### *Meer bewegen*

Meer bewegen heeft een gunstig effect op het glucose- en cholesterolgehalte in uw bloed, uw bloeddruk en uw gewicht.

Het is aan te raden minimaal een half uur per dag matig intensief te bewegen. Dit mag ook verdeeld worden over bijvoorbeeld tweemaal 15 minuten. Probeer het bewegen in uw dagelijks leefpatroon op te nemen en langzaam uit te breiden. Kies, indien u gaat sporten, een sport die bij u past, die u leuk vindt of doe het samen met een ander.

### *Afvallen*

Een te hoog lichaamsgewicht verhoogt de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten en diabetes. 5 tot 10% gewichtsverlies kan al een positieve werking hebben op het glucosegehalte in uw bloed. Soms verwijst uw huisarts of internist u door naar een diëtist. Zij kijkt naar uw voedingspatroon en adviseert u zo nodig u om u voedingspatroon te veranderen.

### *Gezonde voeding*

- Gezonde voeding bestaat uit drie gevarieerde maaltijden per dag met niet meer dan drie gezonde tussendoortjes zoals fruit.
- Gebruik weinig verzadigde vetten. Deze bevinden zich vooral in dierlijke producten, met uitzondering van vis. Eet bij voorkeur niet te veel vlees, als u vlees eet, kies een magere soort.
- Eet twee maal per week vis
- Gebruik 20+ of 30 + kaas.
- Gebruik magere of halfvolle zuivelproducten.
- Gebruik halvarine en vloeibare bak- en braadproducten.
- Eet volkorenbrood, veel groente (zeker 200 gram) en vers fruit (2 stuks). Deze producten leveren namelijk veel vitamines, mineralen en bevatten in verhouding weinig calorieën.
- Gebruik weinig calorierijke producten zoals snoep, koek, snacks en alcohol.
- Drink koffie en thee zonder suiker.

### *Roken*

Roken verhoogt het glucosegehalte doordat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline. Rokers hebben ook meer kans op het krijgen van hart- en vaatziekten zoals een hartinfarct, een beroerte en etalagebenen.

**Heeft u vragen, bel ons dan gerust**

Telefoonnummer (040) 888 63 00

Máxima Medisch Centrum

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

Locatie Eindhoven:

Ds. Th. Fliednerstraat 1

Postbus 90 052

5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:

de Run 4600

Postbus 7777

5500 MB Veldhoven

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*