

Duim omhoog, duim omlaag: voorkom diabetes type 2



In de 'Diabetesduimpjes' staan voedings- en leefstijlkeuzes die het risico op diabetes type 2 kunnen verhogen en verlagen. Deze infographic is ontwikkeld door de Nederlandse Zuivel Organisatie (NZO) en vormt een praktische tool voor gezondheidsprofessionals bij het geven van voorlichting over diabetes.

TEKST STEPHAN PETERS EN JOLANDE VALKENBURG (NZO)

Voldoende beweging én eten volgens de Richtlijnen goede voeding, dus volgens de Schijf van Vijf, is de beste manier om diabetes type 2 te voorkomen. Ook wanneer de diagnose diabetes type 2 is gesteld, helpt een gezondere leefstijl, want hiermee kan het ziekteverloop worden afgeremd. Voor de totstandkoming van de 'Diabetesduimpjes', zijn zowel de Richtlijnen goede voeding als de Voedingsrichtlijn Diabetes 2015 geraadpleegd.



Gunstig verband met grote bewijskracht

- Yoghurt (>60 gram per dag)
- Volkorenproducten
- Groene bladgroente
- Fruit
- Koffie (zonder suiker)
- Thee (zonder suiker)

Gunstig verband met geringe bewijskracht

- Groente
- Zuivel

Relatie voedingsmiddelen en chronische ziekten

De belangrijkste basis voor de invulling van de Diabetesduimpjes zijn de Richtlijnen goede voeding en de daarbij behorende achtergronddocumenten van de Gezondheidsraad (2015). In de Richtlijnen goede voeding heeft de Gezondheidsraad de relatie tussen voedingsmiddelen en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Bij de uitkomsten heeft de Gezondheidsraad zich gericht op de Nederlandse top 10 van ziekten, gemeten naar sterfte, verloren levensjaren en ziektelast. Diabetes mellitus type 2 staat in die top 10 van ziekten.

Achtergronddocumenten productgroepen

In de definitieve Richtlijnen goede voeding

zijn de conclusies geïntegreerd uit 29 achtergronddocumenten over het verband tussen voedingsstoffen, -middelen en -patronen en het risico op veel voorkomende chronische ziekten. Deze achtergronddocumenten bevatten vooral voorstudies per productgroep. Bij het vaststellen van de Diabetesduimpjes zijn de achtergronddocumenten zelf ook geraadpleegd. In de achtergronddocumenten wordt de bewijskracht van de gevonden verbanden weergegeven in de gradaties grote bewijskracht en geringe bewijskracht. Voor de totstandkoming van de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad zijn alleen de verbanden met grote bewijskracht meegenomen. Voor de diabetesduimpjes zijn zowel de relaties met grote als geringe bewijskracht meegenomen.

Zowel volle als magere zuivel

De belangrijkste praktische adviezen voor de preventie en behandeling van diabetes mellitus type 2 staan in de Voedingsrichtlijn Diabetes 2015. Op de volgende pagina's staan de antwoorden van de Nederlandse Diabetes Federatie op veel gestelde vragen van diëtisten over de Voedingsrichtlijn diabetes. Volgens de Voedingsrichtlijn hoeven patiënten met diabetes type 1 of 2 bij zuivelproducten geen onderscheid te maken tussen volle, halfvolle en magere zuivel. Om die reden wordt ook in de illustratie daarin geen onderscheid gemaakt.

Geen snacks en zoetigheid

De meeste mensen met diabetes type 2 hebben overgewicht (80%). Daarom ligt de nadruk bij de behandeling van patiënten met diabetes type 2 op het bereiken en behouden van een gezond gewicht. De rode en groene weegschaal in de illustratie benadrukken het belang van een gezond gewicht. Vanwege de relatie tussen overgewicht en de inname van snoep, snacks en het toevoegen van te veel suiker aan voedingsmiddelen, staan ook suiker, snacks en zoetproducten weergegeven in het rode duimpje.

Beweging

Elke dag voldoende bewegen werkt preventief bij diabetes type 2 en is effectief tijdens de behandeling ervan. Het zorgt er bovendien voor dat patiënten zich beter en energiever gaan voelen. Voldoende bewegen betekent regelmatig sporten, maar ook dat beweging een vast onderdeel wordt van de dagelijkse routine, zoals een wandeling tijdens de lunch, fietsen naar het werk of boodschappen doen met de fiets. Het 'zit-icoon' in de rode diabetesduim wijst op het risico van te weinig beweging; het 'beweeg-icoon' in de groene duim roept diabetespatiënten op om voldoende en regelmatig te bewegen.



Ongunstig verband met grote bewijskracht

- Rood vlees
- Onbewerkt rood vlees
- Bewerkt vlees
- Drinken met toegevoegd suiker
- Bier
- Sterke drank
- Meer dan 7 eieren per week: (3 eieren per week is OK)
- Witte rijst