

## Gezond leven met diabetes

### 1. Wat is diabetes?

#### 1.1 Inleiding

Diabetes mellitus is de naam van een stoornis in de stofwisseling. De woorden komen uit het Grieks en betekenen “honingzoete doorstroming”. Diabetes mellitus wordt ook wel suikerziekte genoemd. Bij mensen met diabetes is het glucosegehalte in het bloed te hoog. Dit wordt veroorzaakt door een tekort aan insuline(hormoon). Diabetes kan zowel op oudere als op jongere leeftijd ontstaan. Diabetes is niet te genezen. Door een goede behandeling is een gewoon en actief leven heel goed mogelijk. Op oudere leeftijd wordt diabetes vaak gezien in combinatie met overgewicht. Er zijn niet altijd klachten. Diabetes wordt vaak bij toeval ontdekt.

#### Hoe ontstaat diabetes?

Er is een aantal factoren die de aanzet kunnen geven tot het ontstaan van diabetes:

- erfelijkheid;
- overgewicht;
- hoge leeftijd;
- lichamelijke en psychische stress (bijvoorbeeld na een operatie of periode van verdriet);
- sommige medicijnen;
- antistoffen tegen de alvleesklier;
- virusinfecties;
- ziekte van de alvleesklier.

#### 1.2 De rol van de alvleesklier

De alvleesklier (=pancreas) is een langwerpig orgaan dat achter de maag ligt. De alvleesklier maakt insuline en geeft dit af aan het bloed zodra dit nodig is. De hoeveelheid insuline die de alvleesklier maakt, wordt bepaald door de hoeveelheid glucose(suiker) in het bloed, bloedglucose genoemd.

#### 1.3 Het evenwicht tussen glucose en insuline

Ons voedsel bestaat uit eiwitten, vetten, koolhydraten, voedingsvezels, vitamines, mineralen en water. Al het voedsel wordt in de maag en in de darmen verwerkt. De waardevolle stoffen worden opgenomen. Gezond leven met diabetes 1-8 5114/0315 Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van energie voor de lichaamscellen. Koolhydraten is de verzamelnaam van alle suikers (bijvoorbeeld vruchtensuiker in fruit, zetmeel in brood). Het lichaam zet deze koolhydraten in de darm om in glucose, waarna het in het bloed terecht komt. Na het eten van voedsel stijgt de hoeveelheid glucose. Via de bloedbaan wordt glucose naar de lichaamscellen vervoerd. Glucose heeft de hulp van insuline nodig om in die lichaamscellen te

kunnen komen. De glucose wordt verbrand en levert energie. Energie om te lopen, te werken, te leven. Wanneer het glucosegehalte in het bloed stijgt, gaat de alvleesklier meer insuline maken om de glucose op de plaats van bestemming in de lichaamscellen te krijgen. Als er weinig of geen glucose in het bloed komt en de glucose laag is, wordt er maar heel weinig insuline aangemaakt. Er is dus steeds een evenwicht tussen het glucosegehalte in het bloed en insuline.

Bij niet-diabeten is een glucosegehalte tussen 4-8 mmol/liter normaal (mmol=millimol, een term die wordt gebruikt om het glucosegehalte in ons lichaam aan te geven). Ook bij diabetes mellitus is het streven te komen tot een normale glucosewaarde.

#### **1.4 Wat is er aan de hand bij diabetes**

Bij diabetes is er geen of onvoldoende insuline. Het glucosegehalte in het bloed is daarom verhoogd.

Wat gebeurt er bij een verstoorde balans? Als de diabetes nog niet wordt behandeld, kunnen de volgende klachten ontstaan: veel plassen, dorst, moeheid en jeuk. De klachten worden veroorzaakt door een te hoog glucosegehalte. Door een tekort aan insuline blijft glucose in het bloed. Het teveel aan glucose komt via de nieren in de urine terecht en wordt uitgeplast. Om al het overtollige glucose af te voeren is veel vocht nodig dat weer aangevuld moet worden. Dit verklaart eventuele dorst en veel plassen bij mensen waarbij de diabetes nog niet behandeld wordt. De glucose die het lichaam verliest, wordt niet gebruikt. De cellen verliezen hun brandstof. Hierdoor ontstaat een tekort aan energie en dus onder andere vermoeidheid. Het kan dat er nog helemaal geen klachten zijn. Diabetes wordt dan bij toeval ontdekt.

#### **1.5 Er zijn drie soorten diabetes**

##### **Type 1**

De alvleesklier maakt helemaal geen insuline meer. Dit wordt het insulineafhankelijke type genoemd. Dit type diabetes komt voor bij ongeveer 1 op de 100 mensen, dat is ongeveer 1% van de bevolking. Het begint meestal op jeugdige leeftijd en werd daarom vroeger "jeugddiabetes" genoemd.

##### **Type 2**

De alvleesklier maakt nog wel insuline maar niet genoeg. Bovendien zijn de lichaamscellen vaak minder gevoelig voor insuline. Dit wordt het niet-insulineafhankelijke type genoemd. Mensen met dit type diabetes zijn meestal ouder dan 40 jaar. De diabetes komt vaak voor in de familie. Dit type diabetes komt voor bij ongeveer 2% van de bevolking. Op hogere leeftijd komt het veel vaker voor: 10% onder de bevolking ouder dan 50 jaar. Ook patiënten met diabetes mellitus type 2 worden soms met insuline behandeld.

##### **Type 3**

Diabetes door overige oorzaken. Bijvoorbeeld: alvleesklierontsteking, alvleesklierkanker.

## **2. Hoe kunnen uw glucose en insuline weer in balans komen?**

### **2.1 Inleiding**

Bij mensen met diabetes maakt de alvleesklier onvoldoende of geen insuline. Zonder insuline kan glucose de cel niet in. Hierdoor stijgt het glucosegehalte. Een hoog glucosegehalte kan klachten veroorzaken. Deze klachten verdwijnen wanneer er een balans is tussen glucose en insuline. De behandeling van diabetes richt zich op onder meer het verkrijgen van een goede balans.

Dit kan als volgt:

- Gebruik een goede voeding.

- Eet regelmatig, verdeel de voeding over de dag.
- Probeer, zonedig af te vallen.
- Zorg voor meer beweging.
- Gebruik, zonedig, glucoseverlagende medicijnen (tabletten of insuline) op voorschrift van de arts.

## 2.2 Algemene richtlijnen voor de voeding bij diabetes

Het diabetesdieet is eigenlijk een voorschrift voor goede voeding. De "Schijf van Vijf" geeft aan, hoe u een goede voeding kunt samenstellen. Hierin staan de groepen voedingsmiddelen die samen de basis vormen voor een gezonde voeding. Variatie is gezond. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Eet gevarieerd zodat de voeding alle benodigde voedingsstoffen levert.

Gebruik dagelijks een volwaardige voeding:

<b>Basis-voeding</b>	14-18 jaar	19-50 jaar	51-69 jaar	70 jaar en ouder
<i>Brood</i>	4-8 sneetjes	6-8 sneetjes	6-7 sneetjes	4-6 sneetjes
<i>Aardappels, rijst, pasta of peulvruchten</i>	4-6 stuks of opscheplepels	4-5 stuks of opscheplepels	4 stuks of opscheplepels	4 stuks of opscheplepels
<i>Groente</i>	250 gram	250 gram	250 gram	250 gram
<i>Fruit</i>	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)	2 vruchten (200 gram)
<i>Melk en melkproducten</i>	3 porties	2-3 porties	3 porties	4 porties
<i>Kaas</i>	40 gram	40 gram	40 gram	40 gram
<i>Vlees, vis, ei of peulvruchten</i>	allen 1 portie	allen 1 portie	allen 1 portie	allen 1 portie
<i>Halvarine, margarine, baken braad-product</i>	40-55 gram	40-65 gram	40-65 gram	35-55 gram
<i>Drinken (vocht)</i>	1,5 -2 liter	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	1.5 - 2 liter
<i>Ongezouten noten</i>	25 gram	25 gram	25 gram	15 gram

## 2.3 Regelmaat in de voeding

Veel mensen zijn gewend om het ontbijt over te slaan want: "s Morgens heb ik nooit trek" of "ik heb geen

tijd om te eten". Maar of u nu tabletten gebruikt of insuline injecteert, om een evenwicht te houden tussen het glucosegehalte en insuline is het belangrijk om regelmatig te eten. Regelmatig eten is:

- Drie hoofdmaaltijden per dag.
- 3 tot maximaal 4 keer iets tussendoor.

Door deze regelmaat komt de glucose geleidelijk in het bloed.

## **2.4 Het belang van een goed lichaamsgewicht**

Het bereiken van een goed lichaamsgewicht is soms voldoende om het glucosegehalte weer op een beter niveau te brengen. Een goed gewicht kan voor iedere persoon met diabetes anders zijn. Het is bekend dat afvallen bij mensen met diabetes en overgewicht het glucosegehalte kan doen dalen. Bij overgewicht is veel vet opgeslagen in de vetcellen. Deze kunnen erg uitdijen tot wel tien maal de normale grootte. Hierdoor neemt het aantal plaatsen waar de insuline kan werken af. Er wordt dus minder glucose opgenomen door de cellen; het glucosegehalte in het bloed gaat stijgen. Dit geeft een prikkel aan de alvleesklier om meer insuline te maken. Maar de insuline kan niet werken. De balans is verstoord. Door af te vallen kan de balans hersteld worden.

In overleg met de diëtist bepaalt u het gewicht dat voor u het meest gewenst is. U kunt dan tevens bespreken hoe u op dat gewicht kunt komen en blijven. Zoals u weet, afvallen is erg moeilijk en vergt veel discipline. Een goede begeleiding hierbij kan erg belangrijk zijn.

## **2.5 Beweging**

Regelmatig bewegen en sporten is goed voor iedereen. Het verbetert de algehele lichamelijke en geestelijke conditie. Voor mensen met diabetes is bewegen extra belangrijk, want beweging zorgt ervoor dat:

- De bloedglucose wordt verlaagd en de insuline kan beter zijn werk doen.
- Er minder insuline nodig is om het lichaam goed te laten functioneren.
- De bloedsomloop wordt gestimuleerd, wat late complicaties kan helpen voorkomen.
- Iemand op gewicht blijft.

Lichaamsbeweging hoeft geen topsport te zijn. Ontspannen wandelen, fietsen, zwemmen, bowlen of iets dergelijks is ook prima, als er maar regelmaat in zit. Het is beter om drie keer per dag gedurende 10 minuten iets te doen, dan één keer in de week twee uur achter elkaar. Houd bij extra beweging altijd de hoogte van de bloedglucose in de gaten, want wie meer beweegt verbruikt ook meer energie waardoor de bloedglucose daalt.

## **3. De voeding nader bekeken**

### **3.1 Koolhydraten**

Één van de belangrijkste bestanddelen van de voeding vormen de koolhydraten. Koolhydraten is een verzamelnaam voor stoffen als zetmeel en verschillende soorten suiker. Koolhydraten komen voor in de volgende voedingsmiddelen:

Voedingsmiddelen	Soort koolhydraat
Brood (alle soorten)	Zetmeel
Granen zoals rijst, haver, meel, maïs	Zetmeel
Graanproducten zoals macaroni, spaghetti	Zetmeel
Peulvruchten zoals witte en bruine bonen, linzen en kapucijners	Zetmeel
Aardappelen	Zetmeel
Fruit en vruchtensap	Vruchtensuiker (fructose, glucose), suiker (sacharose)
Melk, karnemelk, yoghurt	Melksuiker (lactose)
Riet-, bietsuiker, kristalsuiker	Glucose, vruchtensuiker
Honing	(fructose) sacharose
Koek	Zetmeel en suiker (sacharose)

### 3.2 De spijsvertering

Ons voedsel bevat verschillende soorten koolhydraten. Deze worden in het lichaam afgebroken. Dit noemt men spijsvertering. De spijsvertering begint al in de mond waar het voedsel in kleine stukjes wordt gemalen. Daarna gaat het voedsel via de slokdarm en de maag naar de darm. Hier worden de koolhydraten afgebroken tot kleine deeltjes: glucose. De glucose gaat door de darmwand heen en komt terecht in het bloed. Het glucosegehalte wordt grotendeels beïnvloed door de hoeveelheid koolhydraten uit de voeding. Daarnaast kan de lever de glucose vanuit zijn voorraad aan het bloed afgeven. Wanneer een maaltijd veel koolhydraten bevat zal na het eten meer glucose aan het bloed worden afgegeven vanuit de darmen. Een maaltijd met weinig koolhydraten levert dus ook minder glucose. Om er voor te zorgen dat de balans tussen insuline en glucose in evenwicht blijft kunt u beter niet de ene dag een zeer uitgebreid ontbijt nemen en de volgende dag niet ontbijten. Dat geldt ook voor de lunch, het avondeten en de eventuele tussendoortjes. Van belang is koolhydraten regelmatig te verdelen.

### 3.3. Suiker kan, maar met mate

Suiker is net als zetmeel een koolhydraat dat uiteindelijk als glucose in het bloed komt. Vroeger mocht iemand met diabetes geen producten met suiker eten of drinken. Men dacht dat suiker heel snel uit de darmen in het bloed werd opgenomen. De stijging van het glucosegehalte zou veel te snel gaan. Toen onderzocht werd hoe snel verschillende voedingsmiddelen het glucosegehalte verhogen, bleek suiker helemaal niet zo'n snelle stijging te veroorzaken. Suiker hoeft dus niet meer angstvallig vermeden te worden, maar het is beslist niet de bedoeling dat u geen brood en aardappelen meer eet en heel erg veel suiker gaat eten.

Suiker en veel suikervrije producten kunnen een lekkere zoete smaak geven aan bepaalde gerechten, maar het is een voedingsmiddel dat snel dik kan maken en behalve energie geen andere waardevolle stoffen levert. Zeker als u goed op uw gewicht moet letten is het beter om de hoeveelheid suikerbevattende producten die u eet en drinkt te beperken. Dit geldt natuurlijk ook voor mensen zonder diabetes.

Sommige koolhydraten worden sneller omgezet in bloedglucose dan anderen, ook wel **'snelle' en 'langzame' koolhydraten** genoemd. De snelheid waarmee glucose uit koolhydraten in het bloed komt, wordt uitgedrukt in een getal: de zogeheten **glykemische index**, afgekort tot **GI**. Een lage GI betekent een langzame stijging, gevolgd door een langzame daling. Een hoge GI staat voor een snelle stijging, gevolgd door een vrij snelle daling. Dit kan u helpen om wat meer controle te krijgen over de bloedsuikerspiegel. De diëtist kan u hierover meer adviseren.

### 3.4 Vet hoort erbij, maar met mate

Er zijn 2 soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed. Onverzadigd vet is dus beter dan verzadigd vet. Het is voor niemand goed veel vet te gebruiken, men wordt er snel dik van.

- Wees dus verstandig met vet
- Kies voor etenswaren waar minder vet in zit.
- Smeer en beleg de boterhammen dun.
- Wees zuiniger met vet bij het bakken en braden.
- Kies voor onverzadigd vet.

Rijk aan onverzadigd vet	Rijk aan verzadigd vet
Alle soorten olie zoals: arachide-, mais-, olijf, -saffloer,- sla,- soja,- en zonnebloemolie, vloeibaar bak- en braadvet	Roomboter, harde margarine, hard bak- en braadvet
Dieethalvarine, dieetmargarine, halvarine met minder dan 10 g verzadigd vet per 100 gram, vloeibaar frituurvet	Frituurvet
Vette vis	Vet(te) vlees (waren)
Kaasproducten met onverzadigd vet zoals: Becel goud, Becel broodbeleg, Trenta	Volvette kaas, melk en volle melk producten, alle soorten room, koffiemoes
Noten, paranoten, pinda's, notenpasta's pindakaas	

### 3.5 Voedingsvezels

Voedingsvezels zitten in plantaardige producten zoals: volkorenbrood, fruit, groenten en peulvruchten. Voedingsvezels leveren geen energie. Ze worden niet uit de darmen in het lichaam opgenomen maar hebben een belangrijke taak bij de spijsvertering. Sommige soorten voedingsvezels hebben een gunstige invloed op het glucosegehalte. Ze vormen een barrière om de koolhydraten heen. De spijsverteringssappen moeten deze barrière doorbreken voordat deze de koolhydraten en andere voedingsstoffen kunnen vrijmaken voor opname in het bloed. Het duurt dus langer voordat de koolhydraten als glucose in het bloed komen; dat is voor iemand met diabetes gunstig. Daarnaast zorgen voedingsvezels voor een langer verzadigd gevoel. Ze zijn nodig voor een goede darmwerking. Bovendien is kauwen op het voedsel goed voor het gebit.

### 3.6 Het gebruik van zout/natrium

Een hoge inname van natrium (=onderdeel van zout) kan leiden tot een hoge bloeddruk en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Het advies is om matig te zijn met keukenzout, in totaal niet meer dan 6 gram oftewel 240 gram Natrium maximaal per dag te gebruiken.

Enkele praktische tips:

- Voeg weinig tot geen zout toe aan het eten en wees matig met zoute smaakmakers zoals bouillonblokjes, ketjap en kant-en-klaar kruidenmixen. Neem liever verse kruiden of specerijen of knoflook.
- Beperk of vermijd zoutrijke producten als snacks, zoutjes, soep, kant- en klaar producten.
- Let op zeezout, selderijzout, knoflookzout, uienzout en andere kruidenzout. Deze bevatten allen ook natrium.
- Op de verpakking staat vaak het zoutgehalte vermeld als natrium (1 gram natrium is 2,5 gram zout ofwel 400 mg natrium is 1 gram zout).

### 3.7 Tussendoortjes

We eten allemaal wel een iets tussen de hoofdmaaltijden door. Voor de (lekkere) trek, of voor de gezelligheid. Bij het kiezen van wat u gaat eten of drinken is het van belang een aantal zaken in de gaten te houden.

Kortom:

- Eet regelmatig en niet de hele dag door.
- Suiker kan, maar met mate.
- Eet zoveel mogelijk vezelrijke producten.
- Gebruik weinig vet en vetrijke voedingsmiddelen.
- Kies voor onverzadigd vet.
- Zorg voor een goed lichaamsgewicht.

## 4 Wat is een hypo en een hyper?

### 4.1 Inleiding

De hoeveelheid glucose in het lichaam schommelt tussen 4 en 8 mmol/liter. De glucose wordt geregeld met de hoeveelheid koolhydraten uit de voeding en hoeveelheid medicijnen (tabletten of insuline). Normaal is er een evenwicht tussen de hoeveelheid insuline en de hoeveelheid glucose in het bloed. Dit evenwicht kan verstoord worden door o.a.: ziekte, verkeerd voedingspatroon, meer of minder lichaamsbeweging of onjuist gebruik van de voorgeschreven medicijnen. Op dat moment kan het glucose gehalte te laag of te hoog worden "de diabetes is ontregeld".

### 4.2 Hypoglycaemie

#### (hypo= te laag glucosegehalte)

Bij een hypo daalt het glucosegehalte beneden 4 mmol/liter. Het lichaam gaat dan waarschuwingssignalen geven. Deze waarschuwingssignalen kunnen zijn: zweten, beven, duizeligheid, slecht zien, hoofdpijn, hongergevoel of prikkelbaarheid. Iedere persoon met diabetes heeft zijn eigen hypo. Dat betekent dat de waarschuwingssignalen bij iedereen verschillend kunnen zijn. Sommige

mensen merken maar één of twee verschijnselen, anderen meer. Vrijwel elke patiënt kent zijn eigen waarschuwingsverschijnselen bij een naderende hypoglycaemie. De signalen kunnen echter verminderen of veranderen bij onder meer:

- slechte instelling van de diabetes;
- langdurig bestaan van de diabetes
- de scherpe instelling van de bloedglucosewaarden.

De waarschuwingssignalen kunnen echter ook misleidend zijn bij een zogenaamde pseudohypoglycaemie. Hierbij treden de waarschuwingsverschijnselen op bij een bloedglucosewaarden boven de 4 mmol/l. Dit wordt veroorzaakt door een plotselinge daling van een hoge bloedglucosewaarden hieraan voorafgaand. In dit geval is er dus geen sprake van een hypoglycemie.

### 4.3 Hyperglycaemie

#### (hyper = te hoog glucosegehalte)

De meeste mensen met diabetes kennen deze waarschuwingssignalen uit de periode voordat ze behandeld werden. De meest opvallende verschijnselen zijn: vermoeidheid, slaperigheid, veel plassen, dorst hebben en dus veel drinken. In tegenstelling tot een hypo treedt een hyper nooit plotseling op. U hebt voldoende tijd om in te grijpen. Een hyper kan al dagen aanwezig zijn voordat u zelf de verschijnselen merkt. Het teveel aan glucose wordt door de nieren afgevoerd. De cellen krijgen geen glucose meer en gaan een andere energievoorziening, namelijk de vetcellen aanspreken, dit verklaart de mogelijke gewichtsafname. Hierbij komen onder andere zure stoffen vrij. Deze hopen zich op in het lichaam en worden uiteindelijk via de urine afgevoerd. In ernstige gevallen van Hyperglycaemie kunnen de adem en de urine naar aceton ruiken.

### 4.4. Hoe kunt u een hypo of een hyper voorkomen?

Probeer altijd na te gaan wat de oorzaak geweest kan zijn. Als u de oorzaak weet, kunt u het de volgende keer misschien voorkomen. Als u regelmatig last heeft van hypo's of hypers is het van belang om contact op te nemen met de arts.

Bij een hypo is het algemene advies: 15-20 gram koolhydraten innemen, die snel in het bloed wordt opgenomen, Producten die bij hypoglycaemie een snelle bloedsuikerstijging geven:

Product	Hoeveelheid	Gram koolhydraten
Limonadesiroop	40 ml.(=1/3 siroop+1/3 water)	20
Dextro energiedrank	½ flesje / 165 ml.	20
Twee- / dubbeldrank	150 ml.	20
Glucosetabletten	20 gr./ 5-6 tabletten, afh van merk/gewicht (=gem. 3 à 4 gram)	20

Meet uw glucose 20 minuten later en herhaal dit zonodig. Wanneer een volgende hoofd- of tussenmaaltijd langer dan 2 uur op zich laat wachten nadat de hypoglycemie is verdwenen, neem dan ±15-20 gram kool- hydraten extra in de vorm van 'n tussendoortje zoals 1 belegde boterham, 1 portie fruit, een schaalje vla of iets dergelijks.



Hoe ontstaat een hypo?	Hoe ontstaat een hyper?
Minder eten dan gewoonlijk of een maaltijd overslaan	Meer eten dan gewoonlijk
De tabletten op een verkeerd tijdstip innemen	Minder beweging dan gebruikelijk
Te veel insuline spuiten	Te weinig insuline spuiten
Verkeerde spuittechniek	Verkeerde spuittechniek
Onjuist gebruik van alcohol	Gewichtstoename
Sterke temperatuur wisseling	Ziekte en koorts
Stress	
Medicatie die de werking van insuline versterkt	Medicatie die de werking van insuline vermindert

## 5 Complicaties

### 5.1 Inleiding

Iedereen die ouder wordt, krijgt te maken met slechter wordende bloed-vaten. Bij mensen met diabetes verloopt dit proces sneller dan gewoonlijk.

Bloedvaten zijn het meest gevoelig voor een te hoog glucosegehalte. Vooral de kleine bloedvaatjes in het netvlies (oog), nieren en voeten zijn gevoelig voor een te hoog glucosegehalte. Complicaties ontstaan als het glucosegehalte gedurende langere tijd te hoog is. Een goede instelling, dus met zo normaal mogelijke glucosewaarde, vertraagt dit proces. Ook een te hoog cholesterolgehalte en te veel vetachtige stoffen in het bloed kunnen de achteruitgang van bloedvaten in de hand werken. Ook roken is slecht voor de kwaliteit van de bloedvaten.

### 5.2 Wat kunt u er zelf aan doen?

- Er voor zorgen dat de glucosewaarde op een goed (=normaal) niveau blijft (4-8 mmol/liter).
- Regelmatig een afspraak maken voor controle van:
  - Glucosegehalte, HbA1c\*
  - Aanwezigheid van eiwit in de urine
  - Bloeddruk en nierfunctie
  - Voeten
  - Cholesterol en andere vetachtige stoffen in het bloed
- Regelmatig bezoek aan de diabetesverpleegkundige.
- Minimaal een keer per 2 jaar bezoek aan de diëtist.
- Één keer per jaar bezoek aan de oogarts.
- Stoppen met roken.

- Laat uw voeten bij voorkeur verzorgen door een pedicure met diabetesaantekening of door een podotherapeut op verwijzing van uw behandelend arts.

## **6. Waar kunt u terecht met vragen over diabetes?**

Met vragen over diabetes kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van Amphia op het telefoonnummer (076) 595 30 75. De afdeling is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 8.00 - 12.00 uur en 12.30 - 16.30 uur.

\* HbA1c zegt iets over uw gemiddelde bloedglucose gedurende 8 tot 12 weken.

### **Bereikbaarheid afdeling Diëtetiek:**

(076) 595 30 75

