

Aminozuren als voorspeller van diabetes!

Aan de concentratie van vijf aminozuren in het bloed, is af te lezen of iemand een verhoogd risico loopt op ouderdomsdiabetes. Soms wel tien jaar voordat de eerste symptomen zichtbaar worden! Dat is het resultaat van recent Amerikaans onderzoek, onlangs gepubliceerd in 'Nature Medicine'.

Met name isoleucine, tyrosine en fenylalanine blijken goede voorspellers (de andere twee zijn: leucine en valine). Als de concentratie van die aminozuren in het bloed verhoogd is, is de kans op diabetes binnen 12 jaar 5 x hoger dan normaal! De onderzoekers hopen met zo'n test de ergste risicogevallen in een zeer vroeg stadium te kunnen identificeren, zodat ze de kans hebben om tijdig iets aan hun leefstijl te doen. Maar ook zonder die test is een gezonde leefstijl - en dus meer bewegen - hét devies tegen diabetes!



Hou vol!

De eerste stappen naar meer bewegen zijn vaak het moeilijkst. Maar wie eenmaal begint en resultaat merkt (minder gewicht, betere conditie, gezonder glucosegehalte, een beter humeur), wil vaak niet anders meer.

Tot slot nog even Jos van Beusekom:

'Diabetes is een sluipmoordenaar. Als je er niets aan doet, wordt het langzaam maar zeker erger. Het kan grote gevolgen hebben, zoals problemen met doorbloeding van je voeten en een hartaanval.' Jos wil dan ook iedereen aanraden - zowel diabetespatiënten als mensen die diabetes willen voorkomen - zijn of haar leefstijl écht te veranderen. Daar sluiten wij ons graag bij aan!

Doelstellingen Stichting Preventie Diabetes

- voorkomen van diabetes (primaire preventie)
- voorkomen van de complicaties van diabetes (secundaire preventie)
- stimuleren van verder onderzoek naar de oorzaken van diabetes
- voorlichting over preventie van diabetes
- onderzoek stimuleren naar nieuwe behandelmethoden van diabetes
- lobby voor een rechtvaardig vergoedingensysteem voor (preventieve) behandelingen van diabetes



Colofon:

Stichting Preventie Diabetes

Molenstraat 15

2513 BH Den Haag

tel: (070) 3628880

E-mail: info@preventiediabetes.nl

www.preventiediabetes.nl

ING (v/h postbank): 9267895



N.B.: Deze uitgave is bedoeld als algemene voorlichting over voeding, leefstijl en behandelmethoden ter voorkoming van diabetes of de complicaties daarvan. Overleg altijd eerst met een arts als u aanbevelingen wilt opvolgen, zodat u tot een verantwoorde toepassing komt die bij uw specifieke situatie past.



Stichting
Preventie Diabetes

Diabetesbericht

Nr. 4 - juli 2011

Jaargang 11

*Lekker
naar
buiten!*



*Kom óók in
beweging tegen
diabetes!*

*Al met een klein beetje meer bewegen
halveert u de kans op diabetes type 2!*

Met een beetje meer bewegen en iets gezondere voeding is diabetes vaak al te voorkomen. Sterker nog: zelfs bij mensen uit de risicogroep (die een sterk verhoogde kans op diabetes hebben) is met deze aanpak de kans op diabetes met 50% te verlagen. Dat heeft onderzoek uitgewezen. Dus: ga naar buiten, en kom in beweging deze zomer (en hou dat liefst vol in de herfst en de winter...!)

Diabetes is de snelst groeiende ziekte in de westerse wereld. In Nederland lijden naar schatting 1 miljoen mensen inmiddels aan diabetes en honderdduizenden lopen een groot risico het vroeg of laat te krijgen. Tienduizenden patiënten krijgen jaarlijks te maken met ernstige complicaties, zoals blindheid, amputaties of hart- en vaatziekten.

Geen medicijnen nodig

Het mooie is dat de kans op diabetes kan worden verkleind zonder intensieve trainingsprogramma's of extreme diëten. En ook zonder medicijnen. Alles wat u nodig heeft is: een klein beetje gezonder eten (zie onze brochures over voeding) en een béétje extra beweging. Een half uur per dag is genoeg. Het maakt niet uit wat u doet, zwemmen, wandelen, stofzuigen, fietsen of fitnessen; als u maar iets doet!

Kom nú in beweging tegen diabetes!

De voorspelling luidt dat maar liefst 750.000 Nederlanders een hoog risico hebben om binnen nu en een paar jaar diabetes te krijgen. Het gaat dan vooral om mensen:

- met overgewicht
- die ouder zijn dan 45 jaar
- met erfelijke aanleg voor diabetes

Hoort u bij die groep? Kom dan tegen diabetes in beweging. Letterlijk!



Overigens geldt ditzelfde recept voor jongere mensen en mensen die (nog) geen overgewicht hebben. Met bewegen houdt je suikerziekte zo lang en zo ver mogelijk van je bed.

Met een actieve leefstijl halveert u de kans op diabetes type 2!

Wat is diabetes?

Diabetes is een stofwisselingsziekte: de balans tussen insuline en glucose is verstoord. Glucose komt in ons bloed na het eten van koolhydraten en wordt door het hormoon insuline naar de lichaamscellen gebracht en als energie gebruikt. Als we ongevoelig zijn geworden voor insuline (diabetes type 2) of insuline onvoldoende aanwezig is (diabetes type 1), kan glucose niet meer worden verwerkt. Dat leidt tot een te hoog glucosegehalte (bloedsuiker).

Maar zo simpel als dat klinkt, zo ernstig zijn de gevolgen. Glucose dat de lichaamscellen niet in kan, geeft schade aan zenuwen en vaten. En leidt alom tot de bekende diabetescomplicaties.

Maar liefst 90% van alle diabetespatiënten heeft diabetes type 2. Ongevoeligheid voor insuline ontstaat vaak na een jarenlang verkeerd eetpatroon met te veel suiker en zetmeel, in combinatie met te weinig beweging en - dus - overgewicht.

Waarom bewegen helpt?

Bewegen is dé remedie tegen diabetes omdat bewegen:

- de insulinegevoeligheid verbetert
- de opname van glucose verhoogt
- overgewicht verlaagt

Bovendien zorgt bewegen voor:

- een lagere bloeddruk
- een beter cholesterolgehalte
- gunstig effect op de botdichtheid
- verbeterde coördinatie
- lagere kans op hart- en vaatziekten
- verbetering van psychosociaal functioneren (ofwel: u voelt zich geestelijk beter en heeft meer zelfvertrouwen!)

Begin dus vandaag nog!

Ook voor diabetespatiënten!

En voor wie al diabetes heeft, is bewegen het beste 'medicijn': u kunt complicaties voorkomen met meer beweging, en u heeft vaak minder of geen medicijnen meer nodig voor een gezond bloedsuikergehalte!

HET VERHAAL VAN JOS

Een goed voorbeeld van het effect van meer bewegen is het verhaal van Jos van Beusekom. Een paar jaar geleden (in 2006) kreeg hij de diagnose diabetes.

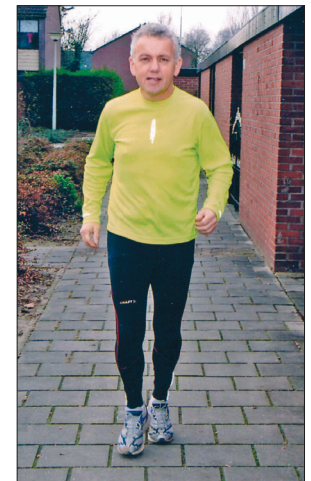
'Ik had vage klachten, een beroerd gevoel en weinig energie'. Zijn glucosegehalte bleek 12,6 te zijn. 'Eerst realiseerde ik het me niet zo. Maar na een tijdje begon ik me te realiseren wat de gevolgen konden zijn. Toen ging het roer om!'

Jos besloot zijn leef- en eetpatroon ingrijpend te veranderen. Hij begon te sporten, en viel in een half jaar 24 kilo af. Dat succes smaakte naar meer, en hij sloot zich aan bij een loopgroepje. Hij ging drie keer in de week hardlopen en doet dat nog steeds. Hij heeft zelfs een halve marathon (Venlo) en hele marathons (Amsterdam en Rotterdam) gelopen...!

Jos had vlak na de diagnose medicijnen nodig om zijn glucose-niveau te verlagen, maar kon al na een paar maanden zonder medicijnen. Jos: 'Ik moet me nog wel laten controleren, maar ik ben geen diabetespatiënt meer. Mijn suikerwaarden zijn weer perfect.'



Jos vlak voor zijn diagnose



Jos als ex-diabetespatiënt

N.B. Meer weten over Jos' strijd tegen diabetes? De brochure met het complete verhaal van Jos kunt u gratis bij ons opvragen.