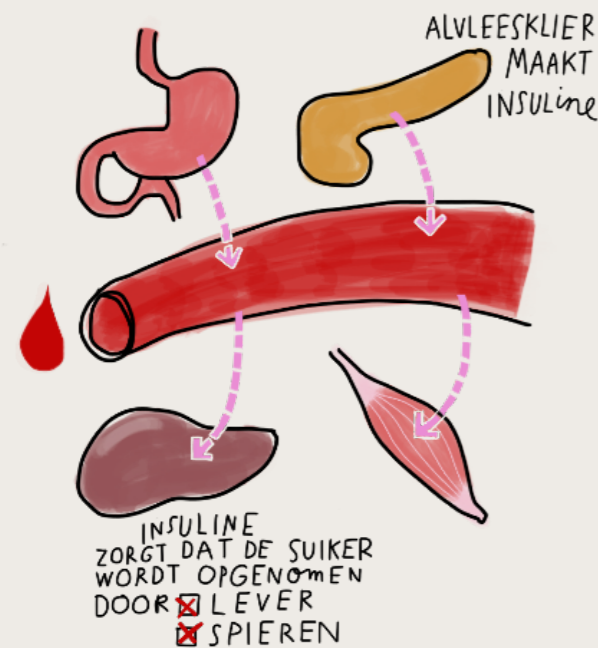


Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

Ouderdomssuiker

Iedereen houdt van lekker eten, maar wie te veel eet en te weinig beweegt, loopt risico op overgewicht en ouderdomssuiker (diabetes type 2). Gelukkig kunt u er zelf veel aan doen om te voorkomen dat het zover komt.



Wat doet de dokter?

Van de 900.000 mensen met ouderdomssuiker hebben er slechts 700.000 die diagnose gekregen. Zij slikken pillen die de bloedsuikerspiegel verlagen. Daarnaast kan de dokter insuline voorschrijven die de patiënt zelf moet inspuiten. Helaas werkt dit bij ouderdomssuiker niet zo goed, omdat het probleem juist is dat de cellen ongevoelig zijn geworden voor insuline. Bloedsuikerverlagende pillen en insuline kunnen ook gevaarlijk zijn; als je te veel neemt of niet goed eet, kun je door suikertekort flauwvallen. Mensen met suikerziekte moeten regelmatig hun ogen, voeten en nieren laten checken om complicaties in een vroeg stadium te ontdekken.

Wat is het probleem?

Na het eten worden de suikers opgenomen in het bloed en stijgt de bloedsuikerspiegel. De alvleesklier maakt dan insuline, een hormoon dat regelt dat de suiker in de lever en spieren wordt opgenomen en de bloedsuikerspiegel weer daalt. Bij ouderdomssuiker reageren spieren en lever niet goed meer op insuline en blijft er te veel suiker in het bloed zitten. Hierdoor beschadigen bloedvaten en kan er ernstige schade ontstaan aan nieren, ogen en hart. Ook kunnen slecht genezende wonden aan de voeten ontstaan. Meer dan een miljoen Nederlanders hebben suikerziekte, negentig procent daarvan heeft ouderdomssuiker.



Wat kunt u zelf doen?



1 Installeer een stappenteller op uw smartphone. Loop elke dag 10.000 stappen. Beginnende ouderdomssuiker is te genezen door meer te bewegen. U kunt zo nog jaren langer met normale bloedsuikers leven, zonder pillen.



2 Doe boodschappen na de lunch. Ga op pad voor de boodschappen op een moment dat u geen trek hebt. U koopt dan niet alleen minder, maar ook minder ongezonde suikerrijke producten die pieken in uw bloedsuikers veroorzaken.



3 Zet géén pannen op tafel. Met die pannen op tafel eet u elke dag ongemerkt wat hapjes extra. Al die hapjes zorgen na een jaar voor extra kilo's. Mensen met overgewicht die 5% van hun gewicht verliezen, verlagen het risico op ouderdomssuiker met meer dan 50%.



4 Drink 6x daags een kopje koffie. Elke kop koffie (zonder suiker!) verkleint het risico om ouderdomssuiker te krijgen. Bij zes koppen per dag is dit risico 30% lager.

Ga na het eten bewegen, dan worden suikers direct door de beenspieren verwerkt



5 Koop een hip waterflesje. Wie altijd water bij zich heeft, drinkt minder frisdrank en vruchtensap. Vloeibare suikerproducten worden heel snel opgenomen en zorgen voor suikerpieken in het bloed. Slecht voor de vaten!



6 Meten = weten. Uit steekproeven op straat bleek dat een kwart van de mensen met suikerziekte niet weet dat hij suikerziekte heeft. Controleer of uw bloedsuikerspiegel onder de 5,6 mmol/l ligt nadat u acht uur niets hebt gegeten en gedronken. U kunt dat met een vingerprikje meten met de meter van iemand die suikerziekte heeft, of vraag het de huisarts.

Raadpleeg áltijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen