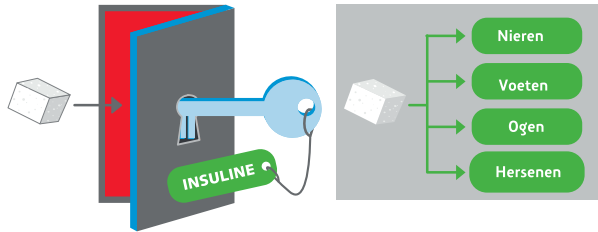
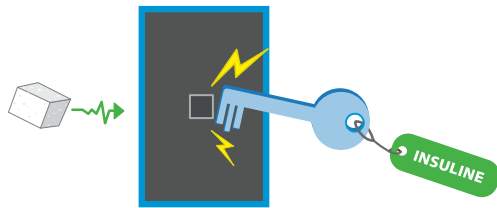


Werk aan uw gezondheid

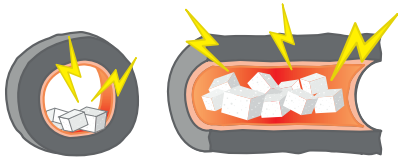
# Diabetes type 2



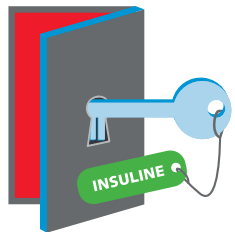
Insuline is een sleutel. Het opent het slot van de deur. Door deze deur kan glucose uit het bloed naar alle delen van het lichaam. Bijvoorbeeld de hersenen.



Als het slot kapot is, past de sleutel niet. Insuline kan de deur niet meer openen.



Glucose blijft in de bloedbaan en tast de bloedvaten aan.



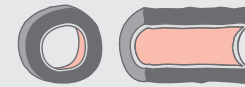
Een goed gewicht en voldoende beweging helpen om het slot te repareren.

Uw hele lichaam profiteert van een goede bloedglucoseregulatie.

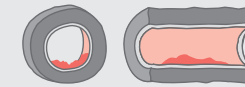
## Een goede bloedglucose helpt uw hart en vaten te beschermen

### Wat is een gezond bloedvat?

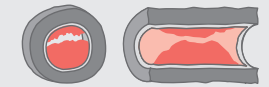
- een gezond bloedvat geeft **voeding** aan alle delen van het lichaam
- en voert uit alle delen van het lichaam **afvalstoffen** af



normaal bloedvat



beginnende vernauwing



ernstig vernauwd bloedvat

### Wat kunt u doen?

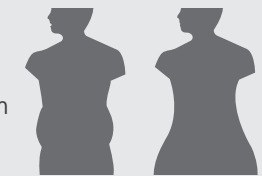
#### Regulatie van uw bloedglucosespiegel bij diabetes type 2

nuchtere glucose (mmol/l)	4,5-8 (veneus plasma)
glucose 2 uur postprandiaal (mmol/l)	< 9 (veneus plasma)
HbA1c mmol/mol*	≤ 53 (capillair volbloed)

\* De streefwaarde van het HbA1C wordt individueel bepaald en verschilt per patiënt. Voor sommige patiënten (>70 jaar), afhankelijk van de type behandeling en de diabetesduur gelden streefwaarden van <58 mmol/mol of <64 mmol/mol.

#### Een gezond gewicht

- BMI: 18,5 - 25 kg/m<sup>2</sup>
- middelomtrek: mannen 79-94 cm, vrouwen 68-80 cm



#### Normale bloeddruk

- bovendruk (systolische bloeddruk) < 140 mmHg
- onderdruk (diastolische bloeddruk) < 90 mmHg

vet op de heupen is minder ongunstig dan vet op de buik.

#### Goed cholesterolgehalte

- LDL-cholesterolgehalte < 2,5 mmol/l
- HDL-cholesterolgehalte > 1 mmol/l
- triglyceridengehalte < 1,7 mmol/l
- verhouding van totaal cholesterol/HDL-cholesterol < 5

#### Wat kunt u niet beïnvloeden?

- Leeftijd
- Geslacht
- Erfelijke aanleg

De streefwaarden zijn een gemiddelde en hoeven niet voor iedereen hetzelfde te zijn. Samen met uw gezondheidszorgprofessional bepaalt u uw persoonlijke streefwaarden.

# Werk aan uw gezondheid

# Diabetes type 2

Bekijk ook de NDF Voedingsrichtlijn Diabetes 2015. In deze richtlijn vindt u als gezondheidszorgprofessional de voedingsadviezen ter preventie van diabetes type 2 en de voedingsbehandeling bij diabetes type 1 en 2. [www.zorgstandaarddiabetes.nl](http://www.zorgstandaarddiabetes.nl)

**TABEL** Een gezond voedingspatroon voor volwassenen volgens de Schijf van Vijf\*

Productgroepen	Aanbeveling ♀ (19 t/m 50 jaar)	Aanbeveling ♂ (19 t/m 50 jaar)	Belangrijkste voedingsstoffen
Groente en fruit	250 g groenten 2 porties fruit	250 g groenten 2 porties fruit	Vezels, vitamine A, vitamine C, foliumzuur en kalium
Granen (brood, pasta, rijst, ontbijtgranen), aardappelen	4 - 5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen 4 - 5 bruine of volkoren boterhammen	4 - 5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen 6 - 8 bruine of volkoren boterhammen	Koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines en ijzer
Zuivel (melk, yoghurt, kaas)	2 - 3 porties 40 g kaas	2 - 3 porties 40 g kaas	Eiwitten, vitamine B2 en B12, calcium
Vlees(waren), vis, kip, eieren, peulvruchten of vleesvervangers	1 portie per dag <i>Varieer binnen de week met 100 g vis; 2 - 3 opscheplepels peulvruchten; maximaal 500 g vlees en 2 - 3 eieren</i>	1 portie per dag <i>Varieer binnen de week met 100 g vis; 2 - 3 opscheplepels peulvruchten; maximaal 500 g vlees en 2 - 3 eieren</i>	Eiwitten, B-vitamines, ijzer en visvetzuren
Noten (ongezouten)	25 g	25 g	Eiwitten, vezels, onverzadigde vetten, ijzer
Smeer en bereidingsvetten	40 g	65 g	Essentiële vetzuren, vitamine A, D en E
Dranken (water, thee, koffie)	1,5 - 2 liter	1,5 - 2 liter	Vocht

Bron: Voedingscentrum, 2016

\* Gemiddelde hoeveelheden, uitgaande van een recreatief bewegingspatroon van volwassenen.

#### Bron:

- NHG-Standaard Diabetes mellitus type 2 2013
- Voedingscentrum 2016

Dit initiatief wordt ondersteund door:



#### Disclaimer © FrieslandCampina 2021

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

### Wat kunt u doen?

#### Eet gezond

#### Beweeg



#### Rook niet

#### Wees matig met alcohol

#### Zorg voor een goede regulatie van uw bloedglucose

**Kijk voor meer informatie over diabetes op [www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)**

### Wat kan het opleveren?

- bloeddruk daalt
- LDL-cholesterol daalt
- HDL-cholesterol stijgt
- minder overgewicht
- betere glucoseregulatie
- betere conditie

gezond voor het hele lijf, niet alleen voor de longen maar zeker ook voor hart en vaten

bloeddruk daalt

vaten blijven gezonder

Deze gesprekskaart is uitsluitend bedoeld voor gebruik door professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als gezondheidsprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

[institute.nl@frieslandcampina.com](mailto:institute.nl@frieslandcampina.com)  
[www.frieslandcampinainstitute.com/nl](http://www.frieslandcampinainstitute.com/nl)

Volg ons ook op social media



Versie januari 2021



FrieslandCampina nl

**Institute**  
for dairy nutrition and health