
EEN GIDS VAN PROUDIES × ABBOTT

Grip op Gezondheid

Over diabetes type 2, leefstijl en inzicht in je eigen lichaam.

WELKOM

Je voelt je moe na de lunch. Je wordt 's nachts vaker wakker. Of je merkt dat je energie de ene dag stabiel is dan de andere. Veel mensen herkennen zulke signalen en leggen niet meteen de link met hun bloedsuiker.

Deze gids gaat over diabetes type 2, leefstijl en het inzicht dat je kunt krijgen in je eigen lichaam. Het eerste deel legt rustig uit wat er gebeurt en wat de cijfers betekenen. Het tweede deel is praktisch: vijf dingen die je zelf kunt doen. Achterin vind je een logboek dat je een week lang kunt invullen, om patronen te leren herkennen.

Je bloedsuiker is geen rapportcijfer. Het is informatie. Wie zonder oordeel kijkt, gaat herkennen wat werkt.

HET UITGANGSPUNT VAN DEZE GIDS

IN DEZE GIDS

- 01** **Eén op de drie**
Wat de cijfers betekenen
- 02** **Wat er in je lichaam gebeurt**
Insuline, glucose en vroege herkenning
- 03** **Leefstijl als onderdeel van de oplossing**
Ruimte voor verbetering en nieuwe inzichten
- 04** **Vijf dingen die je zelf kunt doen**
Klein, haalbaar en vandaag te beginnen
- 05** **Jouw logboek**
Een week kijken zonder oordelen

OI

DE CIJFERS

Eén op de drie

Diabetes type 2 is in korte tijd een van de meest voorkomende chronische aandoeningen in Nederland geworden. Toch gaat het hier niet over statistiek. Het gaat over mensen. Over vaders en moeders, vrienden, partners en burens.

1,1 mln

mensen in Nederland zijn bij de huisarts bekend met diabetes type 2 (schatting RIVM).

400k

mensen leven er naar verwachting mee zonder dat zij dat zelf weten.

1.000

nieuwe diagnoses per week. Per jaar krijgen ongeveer 52.000 mensen de diagnose.

~1,5 mln

het aantal kan richting 2040 oplopen als de ontwikkeling doorzet.

Eén op de drie

Voor mensen boven de 45 ligt de kans om diabetes type 2 ooit te krijgen rond één op de drie. Cijfers die om begrip vragen, niet alleen om medische aandacht.

02

WAT ER GEBEURT

Wat er in je lichaam gebeurt

Bij diabetes type 2 reageert je lichaam minder gevoelig op insuline. Dat hormoon zorgt ervoor dat je lichaam suiker uit je bloed opneemt en gebruikt als energie. Wanneer die reactie verstoord raakt, blijft er meer glucose in je bloed dan gezond is.

Het verraderlijke is dat het zich vaak langzaam ontwikkelt. In de beginfase zijn er meestal weinig of geen klachten. Juist daardoor blijft de aandoening bij veel mensen lange tijd onopgemerkt.

Een langdurig verhoogde bloedsuiker kan ondertussen schade veroorzaken aan bloedvaten en zenuwen. Bijna de helft van de mensen met diabetes type 2 ontwikkelt op termijn hart- en vaatziekten. Ook oog-, nier- en zenuwproblemen komen regelmatig voor.

Het zijn complicaties die duidelijk maken waarom vroege herkenning en goede begeleiding zo belangrijk zijn.

Insuline, kort uitgelegd

Na het eten stijgt je bloedsuiker. Insuline helpt vervolgens om glucose uit je bloed op te nemen en te gebruiken als energie. Bij diabetes type 2 verloopt dat proces minder soepel, waardoor er meer glucose in je bloed kan blijven.

Waarom signalen lastig te plaatsen zijn

Moeheid na de lunch, 's nachts wakker worden of energie die per dag verschilt. Veel mensen herkennen zulke signalen, maar leggen niet meteen de link met hun bloedsuiker. Daardoor lopen velen er langer mee rond dan zij zelf weten.

03

ONDERDEEL VAN DE OPLOSSING

Leefstijl als deel van de oplossing

Diabetes type 2 wordt vaak in verband gebracht met leefstijl. Wat je eet, hoeveel je beweegt, hoe je slaapt en hoeveel stress er in je leven is. Toch is het belangrijk om dat verband niet te versimpelen. Genetische aanleg speelt een rol. Leeftijd ook. En sociale omstandigheden zijn minstens zo bepalend. Niet iedereen heeft dezelfde mogelijkheden om gezonde keuzes te maken. Tegelijk biedt leefstijl wel degelijk ruimte voor verbetering. Zelfs wanneer de diagnose al gesteld is.

De Gecombineerde Leefstijlinterventie

Dit programma wordt in Nederland vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Deelnemers krijgen twee jaar begeleiding bij voeding, beweging, slaap en stress. Inmiddels deden meer dan 120.000 mensen mee. Zij verliezen gemiddeld enkele kilo's, voelen zich fitter en ervaren een betere kwaliteit van leven. Die winst treedt ook op bij mensen die al medicatie gebruiken. Het programma Keer Diabetes2 Om laat zien dat intensieve begeleiding in sommige gevallen zelfs kan leiden tot minder medicatiegebruik.

Nieuwe inzichten in de behandeling

In 2024 vernieuwde het Nederlands Huisartsen Genootschap de richtlijn voor huisartsen. Daarin staat de bloedsuiker centraal, en daarnaast het risico op hart- en vaatziekten. Bij meerdere risicofactoren, zoals een verhoogde bloeddruk of een hoog cholesterol, wordt tegenwoordig eerder gestart met moderne medicatie. Er zijn ook nieuwe diabetesmedicijnen die de bloedsuiker verlagen en daarnaast hart en nieren beschermen.

04

DE HOW-TO

Vijf dingen die je zelf kunt doen

Je hoeft niet alles ineens om te gooien. Juist kleine, haalbare stappen helpen om je lichaam beter te begrijpen. Begin met kijken zonder te oordelen.

1

Let op wat je eet, maar maak het niet ingewikkeld

Bloedsuiker reageert vooral op koolhydraten: brood, pasta, rijst, aardappelen, fruit en zoetheid. Dat betekent niet dat je die moet vermijden. Het gaat vaker om de combinatie en de hoeveelheid. Een boterham met jam geeft een andere reactie dan een volkoren boterham met kaas of ei.

Wat gebeurt er als ik iets toevoeg dat mijn maaltijd rustiger maakt? Denk aan eiwitten, gezonde vetten of vezels: noten bij fruit, peulvruchten in een salade, groente bij de lunch of een gekookt ei naast je boterham.

2

Wandel eens na het eten

Bewegen helpt je spieren om glucose uit je bloed te gebruiken als energie. Daarvoor hoef je niet naar de sportschool. Een wandeling van tien tot vijftien minuten na het avondeten kan al verschil maken. Zie het als een rustig ritueel. Even naar buiten, een blokje om, de dag laten zakken.

3

Vergeet slaap en stress niet

Bloedsuiker gaat niet alleen over eten. Na een slechte nacht kan je lichaam anders reageren op dezelfde maaltijd. Stress kan ervoor zorgen dat je lichaam meer glucose vrijmaakt, ook als je niets hebt gegeten. Dat is geen aanstellerij. Het is biologie. Kijk daarom breder dan alleen je eten. Hoe heb je geslapen? Was je gespannen? Heb je bewogen? Gezondheid zit vaak in dat hele plaatje.

4

Bespreek je risico met de huisarts

Diabetes type 2 ontwikkelt zich vaak langzaam, met in het begin weinig klachten. Daardoor lopen veel mensen er langer mee rond dan zij zelf weten. Wie zich zorgen maakt, begint het beste bij de huisarts. Die kan bloedonderzoek doen, uitleg geven en samen met jou kijken welke begeleiding past. Soms gaat het om medicatie, soms om leefstijlbegeleiding, vaak om een combinatie. Je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

5

Gebruik technologie als hulpmiddel, niet als oordeel

Vroeger bestond zelfmeten vooral uit een vingerprik: één momentopname. Tegenwoordig zijn er glucosesensoren die gedurende de dag glucosewaarden meten en zichtbaar maken via een smartphone. De FreeStyle Libre van Abbott is zo'n sensor. Die kan helpen om patronen te herkennen, bijvoorbeeld hoe je lichaam reageert op ontbijt, beweging, stress of slaap. Voor sommige mensen geeft dat rust. Voor anderen is het juist veel informatie. Ook dat is goed om eerlijk te benoemen.

Inzicht in patronen

Continue glucosemeting biedt iets wat voorheen nauwelijks mogelijk was: zicht op patronen. Internationale richtlijnen erkennen dit belang. De American Diabetes Association adviseert om continue glucosemeting te overwegen voor mensen die er baat bij kunnen hebben, ook wanneer zij geen insuline gebruiken. Technologie is een hulpmiddel, geen doel op zich. Het vervangt geen medisch advies. Bespreek met je huisarts of diabetesverpleegkundige wat in jouw situatie passend is.

05

HET LOGBOEK

Een week kijken zonder oordelen

Dit logboek helpt je om te kijken zonder te oordelen. Je vult een week lang in wat je at, hoe je bewoog, hoe je sliep en hoeveel stress je ervoer. En je noteert hoe je energie was.

Zo ga je patronen herkennen. *Welke maaltijden geven je energie? Welke zorgen voor een dip?* Een piek of een dip betekent niet dat je iets fout deed. Het laat zien hoe je lichaam op dat moment reageert.

ZO VUL JE HET IN

Eten

Schrijf kort op wat je at bij ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Let op de combinatie, bijvoorbeeld of er eiwitten, vetten of vezels bij zaten.

Beweging, slaap en stress

Noteer of je bewoog (bijvoorbeeld een wandeling na het eten), hoe je sliep en of je een gespannen of drukke dag had.

Energie en wat je opviel

Hoe was je energie door de dag? Een dip na de lunch, een rustig gevoel na een wandeling? Schrijf op wat je opviel.

VUL IN

Mijn week

Week van _____ tot _____. Tip: print deze pagina zo vaak als je wilt.

DAG	WAT IK AT (ontbijt, lunch, diner, tussendoor)	BEWEGING	SLAAP	STRESS	ENERGIE & WAT ME OPVIEL
Ma ___ / ___					
Di ___ / ___					
Wo ___ / ___					
Do ___ / ___					
Vr ___ / ___					
Za ___ / ___					
Zo ___ / ___					

TERUGKIJKEN

Mijn weekreflectie

Kijk na een week eens terug. Het gaat niet om streng zijn. Het gaat om nieuwsgierig worden naar je eigen lichaam.

Welke maaltijden gaven me energie?

Welke maaltijden zorgden voor een dip?

Hielp een wandeling na het eten?

Hoe beïnvloedden slaap en stress mijn energie?

Eén kleine stap die ik wil vasthouden:

BEGIN VANDAAG

Kleine stappen voor deze week

Je hoeft niet te wachten tot maandag en je hoeft je leven niet om te gooien. Kies één stap die haalbaar voelt en vink af.

☐

Maak na het avondeten drie keer deze week een korte wandeling.

☐

Voeg bij je ontbijt iets toe met eiwitten of gezonde vetten, zoals yoghurt, noten, ei of kwark.

☐

Kijk een week lang breder: naar je eten én naar je slaap, stress en beweging.

☐

Vraag je huisarts om uitleg als je je zorgen maakt over je bloedsuiker.

☐

Schrijf op welke maaltijden je energie geven en welke juist zorgen voor een dip.

TOT SLOT

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken

Voor mensen met diabetes type 2 of met een verhoogd risico daarop zijn er vandaag meer mogelijkheden dan ooit. Leefstijlprogramma's, nieuwe medicijnen en technologische hulpmiddelen bieden verschillende manieren om meer grip te krijgen op je gezondheid.

1

Maak je je zorgen over je bloedsuiker? Begin met een gesprek bij je huisarts.

2

Bespreek of een leefstijlprogramma zinvol is en welke medische controles verstandig zijn.

3

Juist kleine veranderingen kunnen op de lange termijn een merkbaar verschil maken.

Belangrijk. Deze gids is bedoeld als informatie en als hulpmiddel om je eigen lichaam beter te leren begrijpen. Hij vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling. Heb je vragen of zorgen over je gezondheid, neem dan contact op met je huisarts of diabetesverpleegkundige.

Deze gids kwam tot stand in samenwerking met Abbott, aanbieder van de FreeStyle Libre glucosesensor.

Bronnen: Diabetesfonds, VZinfo/RIVM, NHG-Standaard Diabetes Mellitus type 2 (2024), American Diabetes Association Standards of Care (2025 en 2026), NTVL, Voeding Leeft en eerdere Proudies × Abbott-campagnedocumentatie.

ADC-2694206 v.1.0

Proudies × Abbott FreeStyle Libre