

## Bewegen bij overgewicht en diabetes redt levens

### Quote

"Ik heb een hartaanval gehad en had prediabetes, dat is nu helemaal weg"

"

### De feiten

- In Nederland zijn 740.000 mensen bij wie diabetes type 2 is gediagnosticeerd.
- Elk jaar komen er in Nederland 70.000 mensen met diabetes type 2 bij.
- Er zijn naar schatting in Nederland 900.000 mensen met een verhoogd risico op diabetes type 2.
- Overgewicht en een ongezonde leefstijl zijn belangrijke boosdoeners voor het ontstaan van diabetes type 2. Veertig procent van de nieuwe gevallen van diabetes type 2 hangt samen met overgewicht.
- Wie een verhoogd risico op diabetes type 2 heeft, kan met een actieve levensstijl de kans op de ziekte aanzienlijk verminderen.
- Degenen die de ziekte al hebben, kunnen bijbehorende complicaties als hart- en vaatziekten en nierafwijkingen behoorlijk doen afnemen door een gezonde leefstijl.

### Wat is het probleem?

Personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 kunnen door hun ongezonde leefstijl (slechte voeding, geen beweging) op een gegeven moment daadwerkelijk diabetes krijgen. Dan moeten ze insuline gaan spuiten. Dit kan weer complicaties opleveren: hart- en vaatziekten, nierafwijkingen. In het ergste geval kan een persoon hieraan uiteindelijk overlijden.

### Wie loopt er risico?

- 20 - 40 jaar - 40 - 60 jaar - 60+ jaar

Omschrijving:

(in mindere mate) kinderen en jongeren met overgewicht. Volwassenen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2 zijn de risicogroep. In de praktijk zijn dit vaak ouderen met een ongezonde leefstijl. In sommige allochtone bevolkingsgroepen komt diabetes meer dan gemiddeld voor.

### Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 kunnen ook voorkomen dat ze daadwerkelijk diabetes krijgen. Door te gaan bewegen en beter te eten neemt de kans met 50% af. Een bijkomend voordeel is dat deze personen doorgaans beter in hun vel zitten en zich fitter voelen. Personen die al wel diabetes hebben, kunnen door beweging en voeding hun glucosespiegel beter onder controle houden en hierdoor minder of geen insuline spuiten. Het risico op complicaties neemt hierdoor af.

Hoewel de BeweegKuur niet is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering zijn er verschillende mogelijkheden om vanuit de huisartsenpraktijk mensen te stimuleren meer te bewegen en gezonder te eten. Vanuit ketenzorg zoals CVRM en Diabetes kan de praktijkondersteuner als centraal aanspreekpunt patiënten op

weg helpen. Daarnaast kunnen mensen die aanvullend verzekerd zijn ondersteund worden door de fysiotherapeut en diëtiste, waarna ze zelfstandig hun gezonde leefstijl kunnen volhouden. De hieronder beschreven casus van Formupgrade laat zien dat de samenwerking tussen zorg en sport & bewegen succesvol kan zijn.

## Conclusie

- een grote groep mensen in Nederland heeft diabetes of een verhoogd risico hierop
- door (meer) te bewegen en betere voeding verklein je de kans hierop bij mensen met verhoogd risico
- door (meer) te bewegen en betere voeding verklein je de kans op complicaties bij mensen die al diabetes hebben
- de meeste mensen met een ongezonde leefstijl slagen er alleen met deskundige begeleiding vanuit de huisartsenpraktijk/fysiotherapie in om echt hun leefstijl te veranderen, vandaar de BeweegKuur

## Casus: Bewegen heeft mijn leven gered

In het Arnhemse Bewegencentrum Formupgrade werken Jaap en Dave zich in het zweet onder aanmoediging van eigenaar Thomas Verheij. 'Terror Jaap', winnaar van het tv-programma De Gouden Kooi (2008), was levensbedreigend dik. Hij woog een tijd lang bijna 300 kilo en had bovendien ernstige hartproblemen. Nog altijd is hij een flinke jongen, maar hij is erin geslaagd om via een gecombineerde leefstijlinterventie 165 kilo af te vallen en het eind is nog niet in zicht. Zijn eerstvolgende doel is nog eens 20 kilo kwijt te raken, waarna de chirurg overtollige huid zal verwijderen. Dan is hij nog steeds obees, vertelt hij, maar wel heel fit. "Ik heb een hartaanval gehad en had prediabetes. Dat is nu helemaal weg. Er is nu een omgekeerd proces van aderverkalking aan de gang." Zijn sportmaat Dave is 65 kilo lichter en traint inmiddels zelf een groep mensen met overgewicht. Met resultaat: in 10 weken tijd hebben zij met z'n zevenen 103 kilo verloren. Een aantal van hen wil nu ook zelf anderen met overgewicht trainen.

Bron:

[http://www.nisb.nl/doen/in-beweging-gebracht/vanuit-de-eerstelijns-zorg/ik-heb-een-hartaanval-gehad-en-had-prediabetes\\_dat-is-nu-helemaal-weg.html](http://www.nisb.nl/doen/in-beweging-gebracht/vanuit-de-eerstelijns-zorg/ik-heb-een-hartaanval-gehad-en-had-prediabetes_dat-is-nu-helemaal-weg.html)

## Meer informatie

Marco Barten - senior communicatieadviseur Kenniscentrum Sport  
0318-490900