

Thema avond 2025
Jouw leefstijl, jouw kracht
Donderdag 6 november

Jeanny Zijlen

Huisarts HMCL Geleen & Kaderhuisarts Diabetes

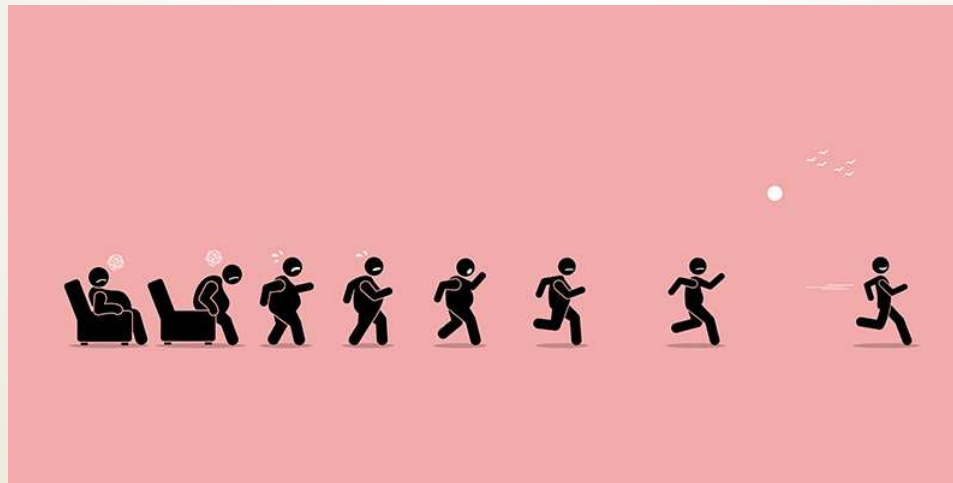


Organisatie

- Georganiseerd door huisartsenpraktijken uit Geleen en Munstergeleen
- Samenwerking met knooppunt informele zorg
- We doen dit voor de patiënt
- Gezondere toekomst voor ons allemaal

Waar wil ik jullie iets over vertellen?

- Overgewicht en invloed op chronische ziekten specifiek diabetes
- Leefstijl als medicijn



Leefstijl een onderwerp voor iedereen

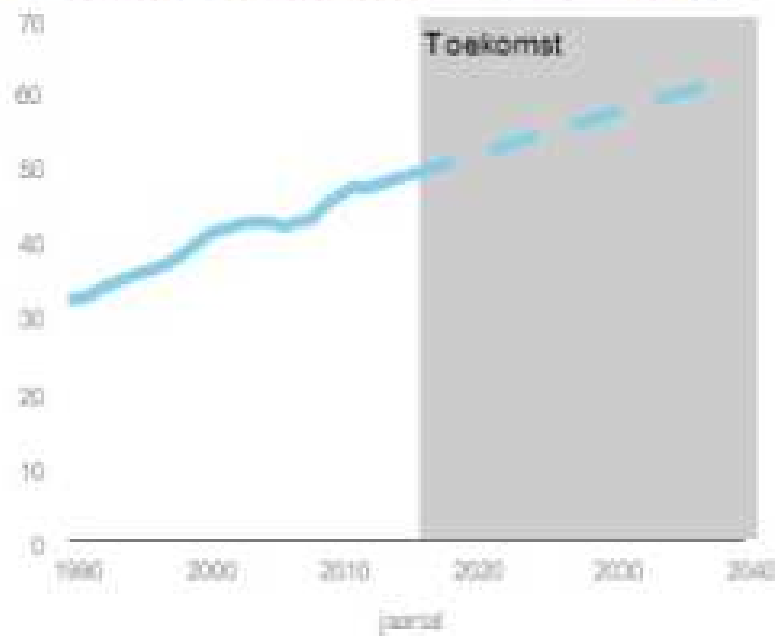


Bron: Getty Images/iStockphoto, medisch contact



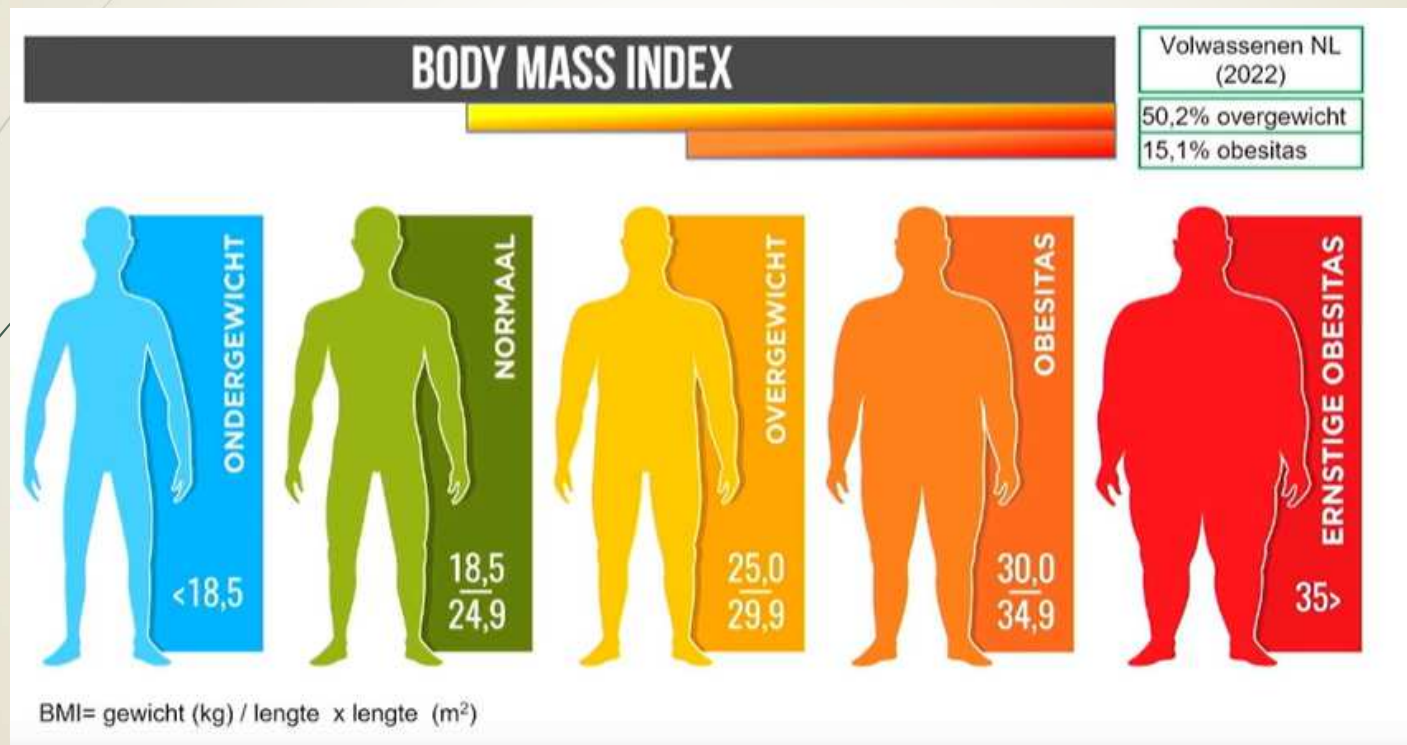
In Nederland in 2040: **62%**
overgewicht

Percentage volwassenen met overgewicht



Bron: CBS, RIVM

Diagnose overgewicht of obesitas obv BMI



Bron: Van Rossum, Freijer, Langens et al, Richtlijn overgewicht en obesitas bij

Obesitas chronische ziekte

- ▶ Gezonde leefstijl is de basis van elke behandeling
- ▶ Bij volwassenen geeft 5-10% gewichtsverlies al aanzienlijke gezondheidswinst.
- ▶ Meerdere factoren als oorzaak overgewicht
- ▶ Vragenlijst
www.checkoorzakenovergewicht.nl

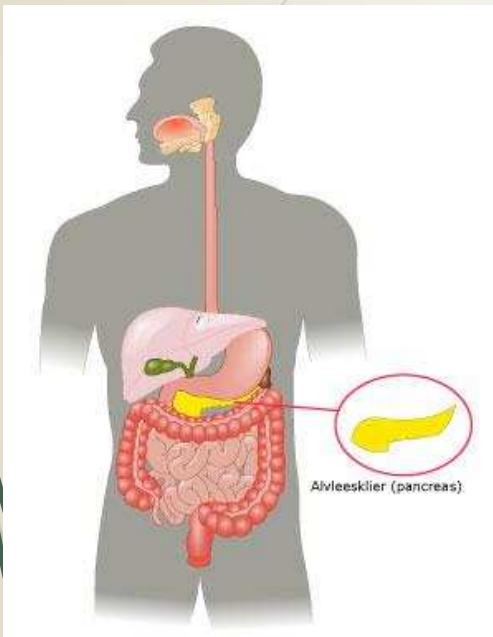
Check oorzaken overgewicht



Hoe gebruikt u de vragenlijsten?

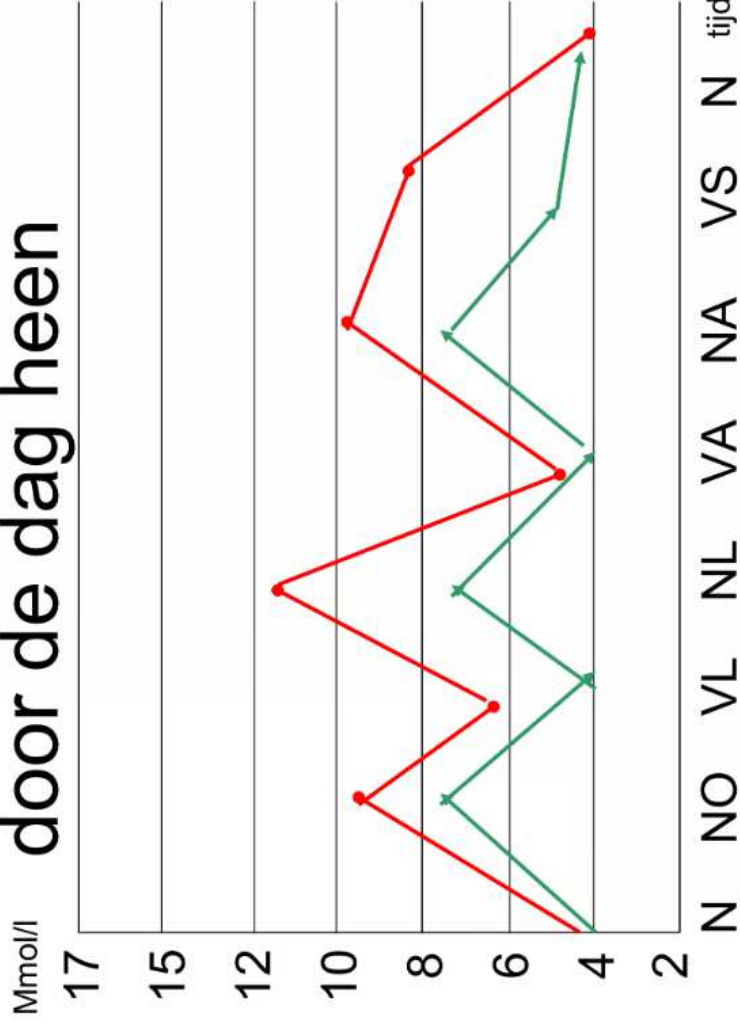
Het invullen van een vragenlijst kost ongeveer 25 minuten. Daarna krijgt u een overzicht van het resultaat. Hierin staat welke factoren voor uw overgewicht gezorgd kunnen hebben. Dit resultaat kunt u meenemen naar uw arts. Dit kan uw arts helpen om u beter te adviseren en behandelen. Deze vragenlijsten geven geen diagnose. Alleen een arts kan een diagnose stellen.

Diabetes (mellitus)



- Ziekte waarbij er teveel suiker in het bloed blijft zitten
- Type 1: geen insuline
- Type 2: niet zo gevoelig voor insuline en minder insuline aanmaak
- Bij diabetes type 2 kan het aanpassen van je leefstijl (voeding en bewegen) al helpen om je bloedglucosewaarden omlaag te krijgen. Helpt dit niet genoeg, dan krijg je meestal medicijnen

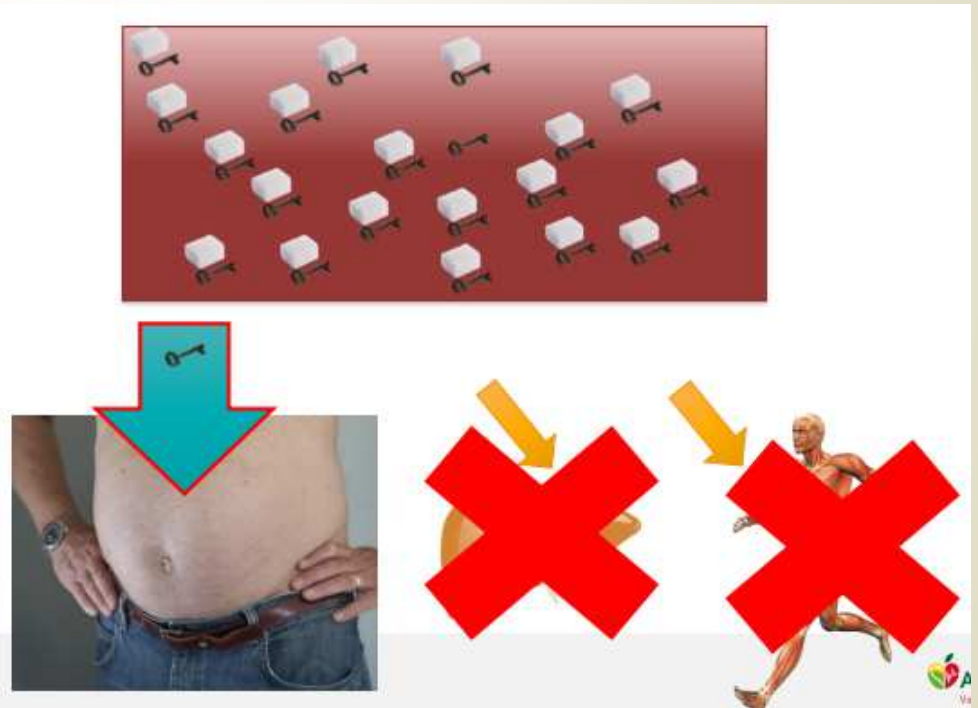
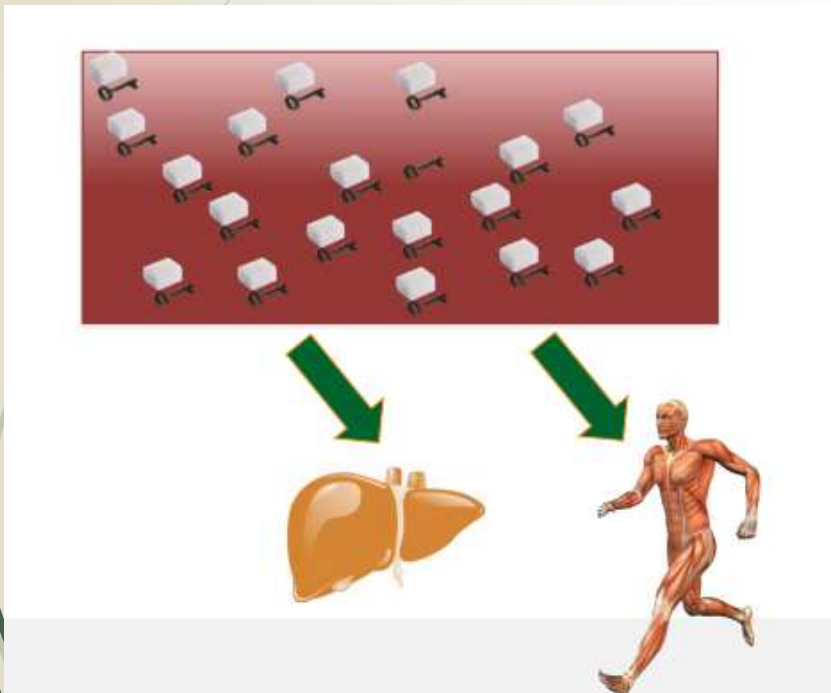
De bloedglucosewaarden door de dag heen



—•— met diabetes —→— zonder diabetes

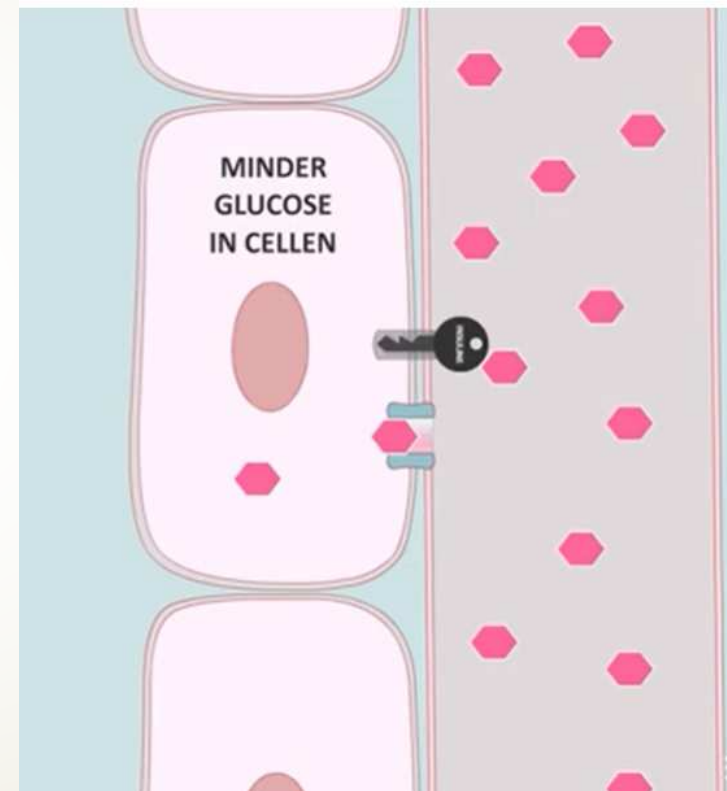


Suikerhuishouding en overmaat aan suiker

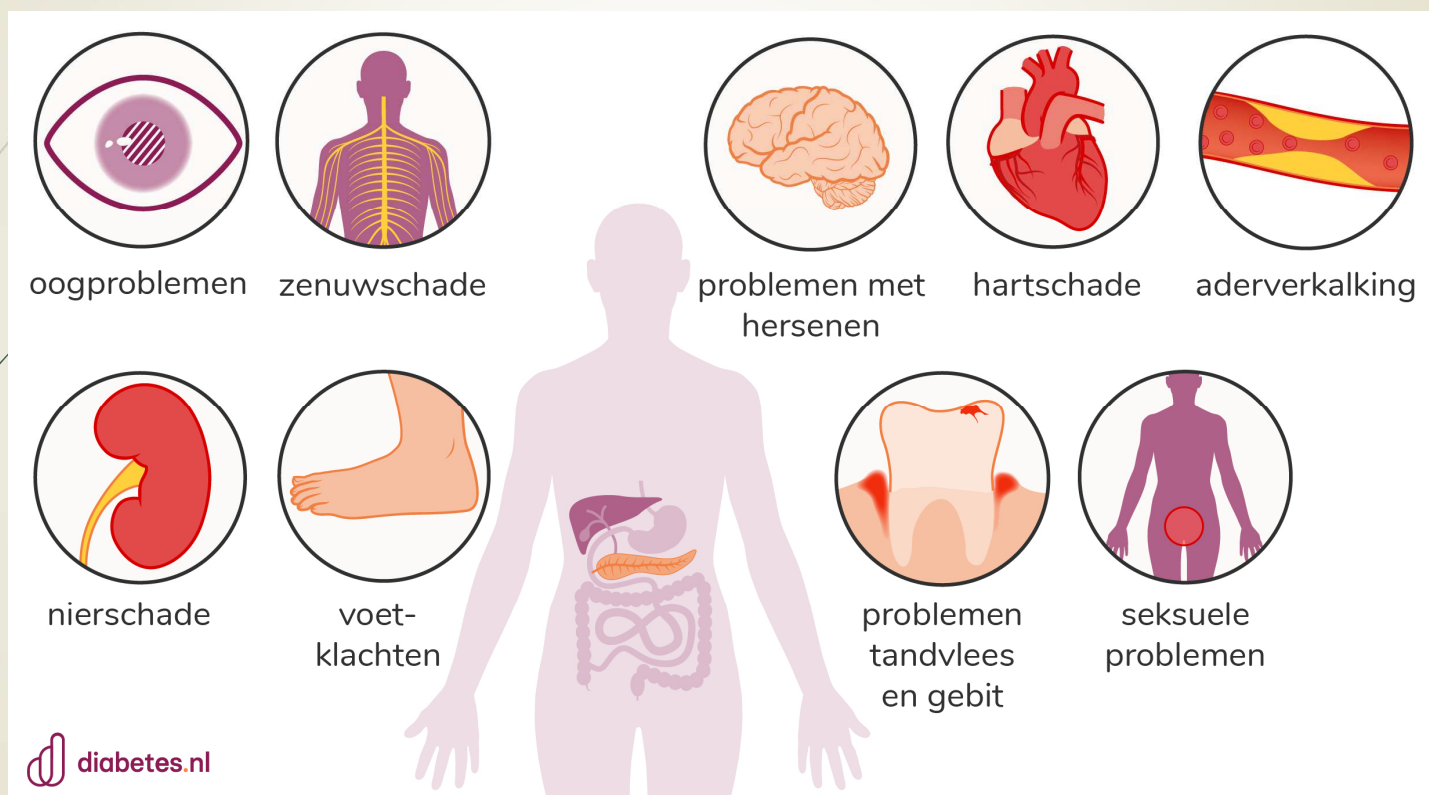


Diabetes type 2

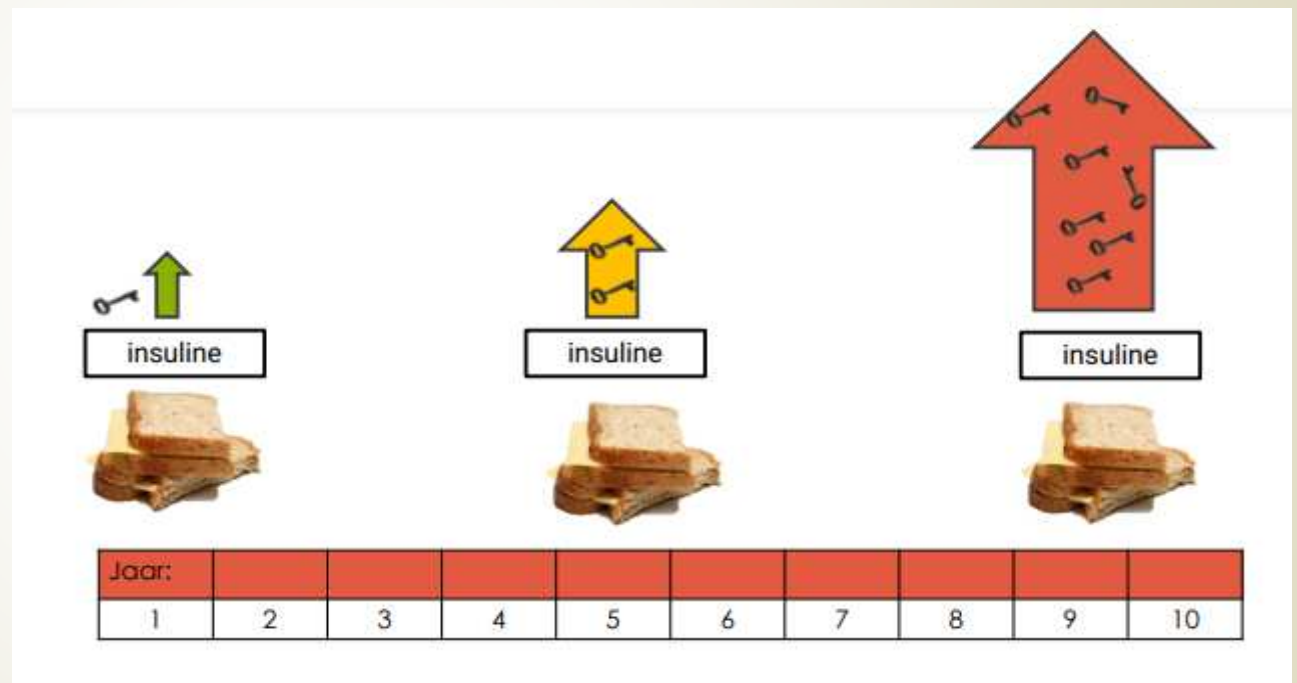
- Alvleesklier maakt minder insuline aan
- Insuline werkt minder goed
- Teveel glucose in het bloed



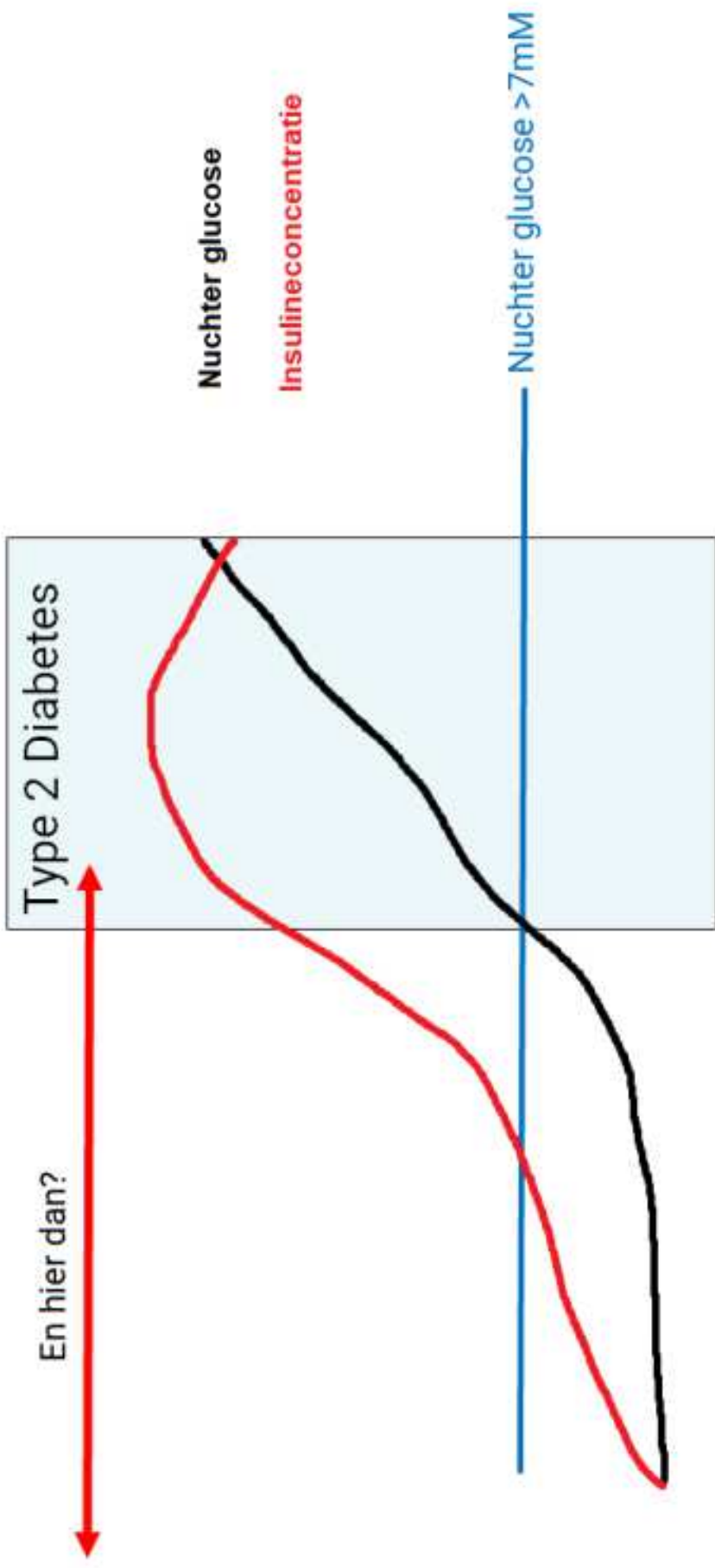
Welke gevolgen kan diabetes hebben?



- Alvleesk
maakt
overure
meer en
insuline
- Insuline
is werkt
goed



Insuline resistentie ontstaat gemiddeld 5-10 jaar voor diagnose DM2



Diabetes



Meer dan **1,2 miljoen** Nederlanders hebben diabetes*

● Type 1

Een op de tien mensen met diabetes heeft type 1: het afweersysteem valt de cellen aan die insuline aanmaken. Hun lichaam kan hierdoor zelf geen insuline aanmaken.

9,2%



90,8%

● Type 2

Negen van de tien mensen met diabetes heeft type 2: het lichaam maakt te weinig insuline aan en/of reageert hier niet meer op.

Stijging ziekte

2022	→	2040	
108.100	→	131.200	= +20%
1.064.800	→	1.332.700	= +30%

Aantal nieuwe diagnoses

140

per dag

1000

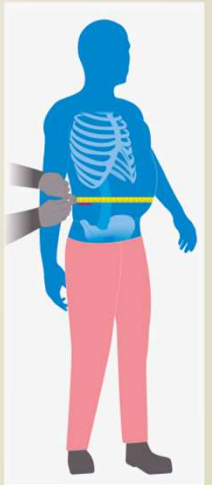
per week

51
DUIZEND

per jaar

Wat kan de huisarts voor je doen?

- Ben je ouder dan 45 jaar én $\text{BMI} \geq 27$ → nuchter glucose prikken
- Patiënten met $\text{BMI} \geq 30$ → controle bloeddruk, bloedonderzoek
- Buikomvang meten > ernstig vergroot → meer kans op hart en vaatziekten
- Je medicatie doornemen die van invloed kan zijn
- Hormonale, psychische of sociale of financiële problemen
- Verwijzen voor GLI, diëtist, sociaal domein

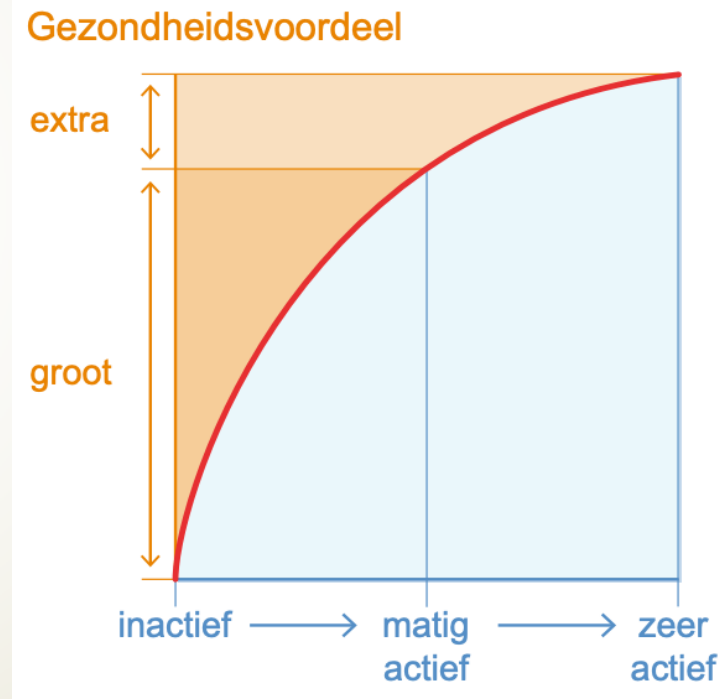


Bron: NHG richtlijn Obesitas

Kracht van leefstijl

- Leefstijl beïnvloedt 70-80% van uw gezondheid
- Kleine aanpassing → grote winst
- Soms minder of geen medicijnen nodig

Bewegen helpt insuline beter te werken
Wandelen, tuinieren, traplopen



“Denk niet in diëten maar in gezonde gewoonten die vol te houden zijn”

- Gezondheidsraad adviseert
 - 150 minuten per week intensieve inspanning
 - Spier en botversterkende oefeningen 2x per week
 - Voorkom stilzitten

44% van de Nederlandse bevolking >18jaar voldoet hieraan



Gecombineerde leefstijl interventie (GLI)



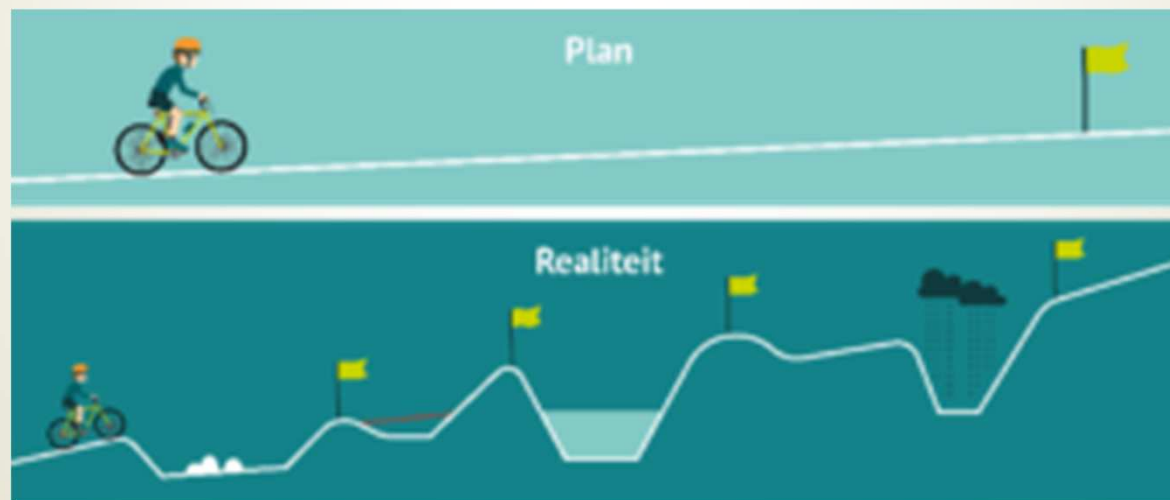
➡ Doel: gezonder gewicht → gezondheidswinst

Medicatie voor obesitas



Wat kun je morgen al doen?

- Haalbare doelen stellen
- Vragenlijst checkoorzakenovergewicht.nl
- Bezoek de informatiemarkt voor informatie op maat



Bedankt voor jullie aandacht. Vragen?

bron onbekend, vertaald door Lonneke Snijder

