

DIABETES
TYPE 2?
maak jezelf beter
HET
KOOKBOEK

KARINE HOENDERDOS & HANNO PIJL

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

Voorwoord: Voluit leven en eten!	5
Waarom dit boek?	6
Wat is diabetes?	7
Leefregels bij diabetes	9
Koken op een nieuwe manier	10
RECEPTEN	
Ontbijt	12
Lunch	26
Groenten	48
Avondeten	62
Slow carb	92
Tussendoortjes en snacks	106
WEEKMENU'S	
Lentemenu	122
Zomermenu	124
Herfstmenu	126
Wintermenu	128
STAPPENPLAN	130
Stap 1: Schrap de snelle suikers	131
Stap 2: Beweeg meer!	134
Stap 3: Beperk de koolhydraten	137
Stap 4: Verbeter je energiebalans	140
Stap 5: Breng rust in je leven	143
Stap 6: Eet meer groenten	146
Stap 7: Leer omgaan met moeilijke situaties	148
Stap 8: Meet en weet	150
Stap 9: Zoek steun	154
Stap 10: Kook met liefde	157
Informatie voor je arts, praktijkondersteuner of diëtist	159
Meer weten over diabetes?	160
Dankwoord	162
Algemeen Register	163
Receptenregister	165

onze manier van leven? We eten de verkeerde dingen, we bewegen te weinig, we hebben te veel stress en we slapen te onregelmatig en te weinig. Dat doen we eigenlijk (bijna) allemaal, maar mensen die erfelijke aanleg hebben om diabetes type 2 te krijgen, zijn de klos: hun bloedsuiker stijgt van die verkeerde leefwijze, terwijl anderen zonder de erfelijke aanleg geen diabetes krijgen. Onze genen kunnen we niet veranderen, maar onze leefwijze wel. Sterker nog: leefstijlverandering is voor veel mensen een voorwaarde voor goede bloedsuikers. Zonder die leefstijlverandering is diabetes type 2 een heel moeilijk behandelbare ziekte. Dit boek helpt je, in aanvulling op ons eerste boek, je leven zo in te richten dat je bloedglucosewaarden goed zijn.

Overgewicht

Tot slot nog dit. Mensen met diabetes type 2 zijn vrijwel allemaal te zwaar. Overgewicht maakt ze minder gevoelig voor insuline (zie ook ons eerste boek voor een uitgebreide uitleg). Mensen met overgewicht en diabetes type 2 hebben bovendien vaak een hoge bloeddruk en een hoog bloedvetgehalte. Hoge bloedglucoses, hoge bloeddruk en hoge bloedvetten verhogen de kans op complicaties bij diabetes. De leefstijladviezen in dit boek helpen al deze afwijkingen te verbeteren. Dus niet alleen je bloedglucose verbetert, maar ook je gewicht, je bloeddruk en bloedvetgehalte.

Mensen met diabetes mellitus hebben te hoge bloedglucoseconcentraties. Dat komt doordat zij te weinig insuline maken en/of niet gevoelig zijn voor insuline. Bij mensen met type 2 is dit allebei het geval (ze maken weliswaar meer insuline dan mensen zonder diabetes, maar het is toch onvoldoende om de ongevoeligheid voor insuline helemaal teniet te doen). Mensen met diabetes type 2 zijn vaak te zwaar en hebben een te hoge bloeddruk en bloedvetten. Dit ontstaat door een wisselwerking tussen genen en verkeerde leefgewoontes. Verandering van leefstijl kan vaak alle problemen verminderen.

Dit zijn de 18 beste adviezen uit dit boek, handig op een rij gezet.

Eten en drinken:

1. Eet pure en onbewerkte producten, zoveel mogelijk zoals ze uit de natuur komen.
2. Kook je eten zelf.
3. Eet minder koolhydraten. Eet en drink geen suikerhoudende producten zoals frisdrank, vruchtensap, snoep, koek, zoete ontbijtgranen en zoet beleg. Vervang brood door salades of soepen, of door koolhydraatarm brood of crackers. Vervang pasta, aardappelen en rijst door extra groenten. Kies voor volkoren als je graanproducten eet.
4. Probeer zo min mogelijk tussendoortjes te eten. Zorg dat je hoofdmaaltijden je zo verzadigen dat je geen tussendoortjes nodig hebt.
5. Houd je energie in balans. Als je wilt afvallen, verminder dan vooral de koolhydraten in je voeding.
6. Eet voldoende eiwitrijke producten zoals (onbewerkt) vlees, vis, zuivel, eieren, peulvruchten en noten.
7. Vet is een goede energiebron voor mensen met diabetes. Eet volle zuivelproducten, gebruik olie en roomboter, en eet vette vis en noten. Maar: eet niet te veel, luister naar je lichaam en stop als je verzadigd bent.
8. Eet veel groenten, minstens 400 gram per dag. Eet zo vaak mogelijk groenten bij de lunch en eet bij het avondeten minstens twee groentegerechten.

9. Doe geen boodschappen als je hongerig bent.
10. Pak de draad altijd weer zo snel mogelijk op, ook als je eens uit de band bent gesprongen.

Beweging en ontspanning:

11. Beweeg minstens een uur per dag, het liefst in je dagelijks leven. Probeer zo min mogelijk te zitten!
12. Als je sport, kies dan voor een combinatie van cardiotraining en krachttraining. Door krachttraining maak je nieuw spierweefsel aan en dat is gunstig voor je stofwisseling.
13. Gebruik een stappenteller om je activiteit te meten.
14. Zoek manieren om goed met stress om te gaan, zoals meditatie, ademhalingsoefeningen, wandelen en yoga.
15. Slaap voldoende en houd zoveel mogelijk een vast ritme aan, ook in het weekend.

En verder:

16. Meet en weet: controleer jezelf regelmatig en meet je vooruitgang. Bepaal bijvoorbeeld regelmatig je gewicht, middelomtrek, energiepeil, humeur, bloedglucose en activiteit (met een stappenteller).
17. Regel een jaarlijkse check-up bij je (huis)arts.
18. Zoek steun in je omgeving, van gezinsleden, vrienden, collega's en je behandelaars.

NOTENCRUMBLE

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 10 minuten / Oventijd: 15 minuten

Verhit de oven tot 200 °C. Snijd de appel in blokjes, doe ze in een ovenschaaltje en bestrooi met kaneel. Voeg de bramen toe. Hak de noten grof. Smelt de kokosolie en de honing in een steelpan en roer de noten erdoor. Verdeel het notenmengsel over de appel en bak de crumble 15 minuten in de oven. Serveer met wat scheppen Griekse yoghurt.

Geen tijd voor de oven? Bak de blokjes appel met kokosolie, kaneel en honing in een koekenpan tot ze zacht worden en voeg op het laatst de bramen en noten toe.

En weet je wat ook verrassend lekker is? Neem in plaats van de appel een restje gebakken pompoen met kaneel (zie bladzijde 55). Dat hoeft maar 5 minuten in de oven.

1 APPEL (BIJVOORBEELD
GOUDRENET)
KANEEL
100 G BRAMEN (KAN OOK UIT
DIEPVRIES)
4 EETL. GEMENGDE NOTEN
1 EETL. KOKOSOLIE
1 THEEL. HONING
EEN PAAR SCHEPPEN GRIEKSE
YOGHURT





2 PLAKKEN VEZELRIJK KNÄCKE-
BRÖD
2 EETL. HUMMUS
½ RIJPE AVOCADO
CHILIPOEDER

KNÄCKEBRÖD MET HUMMUS EN AVOCADO

Voor 1 persoon / Bereidingstijd: 5 minuten

Besmeer het knäckebröd met de hummus (zie bladzijde 118). Pel de avocado, snijd hem in dunne plakjes en leg ze op het knäckebröd. Bestrooi met het chilipoeder.

Je kunt ook koolhydraatarm brood of roggebrood nemen. Het koolhydraat-
gehalte van het ontbijt verandert dan wel.

2 EIEN
PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK
2 EETL. OLIJFOLIE
HANDVOL KIEMGROENTEN

OMELET MET KIEMGROENTEN

Voor 1 persoon / Bereidingstijd: 5 minuten

Klop de eieren los met peper en zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak een omelet van het eimengsel. Strooi de kiemgroenten over de omelet en rol deze losjes op. Lekker met een snee koolhydraatarm brood of met notenbrood (zie bladzijde 118).

Kiemgroenten zijn minigroenten vól vitamines en mineralen. Heel slim om die regelmatig toe te voegen aan salades, soepen of een omelet.



1 KLEINE POMPOEN
2 UIEN
2 KLEINE TENEN KNOFLOOK
6 EETL. OLIJFOLIE
1 À 2 EETL. RODE CURRYPASTA
1 BLIK KOKOSMELK (400 ML)
1 BOSJE KORIANDER
4 EETL. SESAMZAAD
PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK

OOK NODIG
STAAFMIJXER OF
KEUKENMACHINE

OOSTERSE POMPOENSOEP MET KORIANDEROLIE

Voor 4 personen / Bereidingstijd: 30 minuten

Snijd de pompoen in stukken (laat de schil gewoon zitten). Pel en snipper de uien en knoflook. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en bak ui, knoflook en currypasta 2 minuten. Voeg de pompoen toe en bak nog 5 minuten. Doe de kokosmelk en 200 ml water in de pan en laat de soep 15 minuten koken. Pureer intussen de koriander met de rest van de olie in de keukenmachine. Pureer de soep met een staafmixer en verdun hem als hij te dik is eventueel met wat extra water. Breng de soep op smaak met peper en zout. Garneer met de korianderolie en het sesamzaad.

Houd je van pittig? Doe dan een extra rood chilipepertje in de soep.



50 G RUCOLA
200 G KERSTOMAATJES
(OF RIJPE TROSTOMATEN)
1 BOL BURRATA
(ROMIGE ITALIAANSE
KAAS, 150 G)
2 EETL. BALSAMICOAZIJN
3 EETL. OLIJFOLIE
½ THEEL. MOSTERD
PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK
4 PLAKKEN PARMHAM

SALADE MET BURRATA EN PARMHAM

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 10 minuten

Spreid de rucola uit op een schaal. Verdeel de kerstomaatjes erover. Leg de burrata in het midden van de salade. Klop een dressing van balsamicoazijn, olie, mosterd, peper en zout en sprenkel die over de salade. Snijd de parmaham in reepjes en verdeel die over de schaal.

Burrata is een Italiaanse verse kaas. Hij heeft een zachte vulling van stukjes mozzarella en room en is omhuld door een 'vlies' van mozzarella. Eet burrata zo vers mogelijk. Als je geen burrata kunt krijgen, kun je mozzarella gebruiken. Het is ook lekker om de parmaham even uit te bakken in een droge koekenpan.



- 1 KLEINE FLESPOMPOEN
(CA. 500 G)
- 2 EETL. OLIJFOLIE
- 1 THEEL. KANEEL
- ZWARTE PEPER EN ZOUT NAAR
SMAAK
- 2 EETL. POMPOENPITTEN

OOK NODIG
BAKPAPIER

- 2 EETL. PIJNBOOMPITTEN
- 600 G SPINAZIE
- 1 KLEINE UI
- 1 KLEINE TEEN KNOFLOOK
- 2 EETL. ARACHIDEOLIE
- PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK

POMPOEN UIT DE OVEN MET KANEEL

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 10 minuten / Oventijd: 35 minuten

Verhit de oven tot 225 °C. Snijd de pompoen in grove stukken van ongeveer 5 x 5 cm. Doe de stukken in een kom en meng met olijfolie, kaneel, flink wat zwarte peper en zout. Meng alles goed door elkaar. Bekleed een bakplaat met bakpapier, verdeel de stukken pompoen erover en rooster ze in de oven in circa 35 minuten gaar. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan en strooi ze over de pompoen.

Lekker met gehaktballetjes en een groene salade.

KNOFLOOKSPINAZIE UIT DE WOK

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 10 minuten

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Was de spinazie en slinger hem droog. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit de arachideolie in een wok en roerbak ui en knoflook. Voeg de spinazie in gedeelten toe en laat al omscheppend op hoog vuur slinken. Breng op smaak met peper en zout en strooi de pijnboompitten erover. Lekker met gegrilde kip en wortelfrites uit de oven.

Dit recept is ook erg lekker met snijbiet of wilde spinazie.

GRIEKSE GEHAKTBALLETJES MET GESTOOFDE SPERZIEBONEN

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 30 minuten

Doe het gehakt in een kom. Hak de blaadjes van de kruiden fijn en meng ze door het gehakt. Knijp de teen knoflook erboven uit, voeg peper en zout naar smaak toe en kneed kleine balletjes van het gehaktmengsel. Verhit de olijfolie in een grote braadpan en bak de balletjes rondom bruin. Maak de sperziebonen schoon en pel en snipper de ui. Hak de tomaten in blokjes en voeg de groenten toe aan de gehaktballetjes. Stoof alles in ongeveer 15 minuten gaar, voeg eventueel wat water toe als de tomaten te weinig vocht loslaten.

Lekker met bloemkoolrijst (zie bladzijde 70) en een salade. In plaats van de verse tomaten kun je ook een blik tomatenblokjes gebruiken.

WILDE ZALM UIT DE OVEN MET DILLES AUS

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 25 minuten / Oventijd: 12 minuten

Verhit de oven tot 200 °C. Laat de zalmfilets ontdooien. Knip de dille fijn, houd twee mooie takjes achter voor garnering. Meng de dille met de yoghurt en breng op smaak met peper en zout. Vet een ovenschaal in met 1 eetlepel olijfolie. Leg de zalm erin en bestrijk de bovenkant van de zalmfilets met de rest van de olijfolie. Bestrooi de filets met peper en zout. Snijd 4 plakjes van de citroen, leg 2 plakjes op elke filet en knijp er een beetje citroensap boven uit. Bak de zalm 10-12 minuten in de oven tot de filets vanbinnen rosé zijn. Serveer met de dillesaus. Lekker met groene asperges en geroosterde worteltjes uit de oven.

Diepvrieszalm is altijd handig om in huis te hebben! Wilde zalm is wat steviger van structuur dan kweekzalm.

250 G LAMSGEHAKT
1 TAKJE MUNT
2 TAKJES OREGANO
4 TAKJES PETERSELIE
1 KLEINE TEEN KNOFLOOK
PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK
3 EETL. OLIJFOLIE
300 G SPERZIEBONEN
1 UI
6 TOMATEN

2 WILDE-ZALMFILETS
(UIT DIEPVRIES)
1 BOSJE VERSE DILLE
150 ML GRIEKSE YOGHURT
PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK
3 EETL. OLIJFOLIE
1 CITROEN



CHAKCHOUKA

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 40 minuten

Pel en snipper de ui. Snijd de paprika's in blokjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui, paprika, komijn en chilivlokken. Voeg de tomaten toe, verdeel ze met een pollepel in kleine stukjes en laat de groenten op laag vuur 15 minuten pruttelen. Maak dan 4 holtes in het groentemengsel en breek in elk ervan een ei. Bestrooi de eieren met zout, zet een deksel op de pan en laat de eieren op heel laag vuur 10 minuten garen. Bestrooi met feta en fijngesneden koriander.

Dit gerecht komt uit Tunesië. Je kunt er volop op variëren, bijvoorbeeld door een pittig merguezworstje mee te bakken, wat Turkse groene pepers of een (zoete) aardappel in plakjes. Eet het eventueel met een snee koolhydraatarm volkorenbrood.

- 1 UI
- 1 RODE PAPRIKA
- 1 GROENE PAPRIKA
- 3 EETL. OLIJFOLIE
- 1 THEEL. GEMALEN KOMIJN
- 1 THEEL. CHILIVLOKKEN
- 1 BLIK GEPELDE TOMATEN (400 G)
- 4 EIEREN
- ZOUT NAAR SMAAK
- 50 G FETA
- PAAR TAKJES KORIANDER





50 G VOLKORENBULGUR
 1 TEEN KNOFLOOK
 ½ RODE CHILIPER
 ½ CITROEN
 3 EETL. OLIJFOLIE
 ZOUT NAAR SMAAK
 3 TROSTOMATEN
 ½ KOMKOMMER
 2 BOSUIEN
 1 BOSJE BLADPETERSELIE
 1 BOSJE MUNT
 150 G BLOKJES GARE KIP

TABOULEH MET GROENE KRUIDEN EN KIP

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 25 minuten

Kook de bulgur in ruim kokend water in 10 minuten gaar. Pel en snipper de knoflook. Snijd de chilipeper ragfijn. Pers de citroen uit. Meng het citroensap met de olijfolie, de knoflook, chilipeper en zout tot een pittige dressing en roer die goed door de bulgur. Laat de bulgur afkoelen. Snijd de tomaten en komkommer in heel kleine blokjes. Snijd de bosuien in ringetjes en hak de kruiden fijn. Voeg vlak voor het serveren alle groenten, de kruiden en de kip aan de bulgur toe.

—
 Perfecte salade om mee te nemen op een picknick. Ook lekker zonder kip, als bijgerecht bij gegrild vlees van de barbecue (bijvoorbeeld spiesjes van lamsvlees) en knoflookdip (zie bladzijde 117).

300 G SPRUITJES
 ½ RODE CHILIPER
 2 AARDAPPELS
 ½ SELDERIJKNOL
 200 G RUNDERREEPJES
 PEPER EN ZOUT NAAR SMAAK
 2 EETL. OLIJFOLIE
 20 G BOTER

SPRUITJESSTAMPPOT MET PITTIGE RUNDERREEPJES

Voor 2 personen / Bereidingstijd: 30 minuten

Maak de spruitjes schoon en halveer ze. Maak de chilipeper schoon en snijd hem ragfijn. Schil de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de halve selderijknol in 4 stukken. Schil de stukken, verwijder de lelijke plekken en snijd de knol in kleine blokjes. Kook de aardappels 5 minuten, giet dan het water af en bewaar wat van het kookvocht. Voeg dan de selderblokjes toe. Laat ze nog 5 minuten koken. Bestrooi intussen de runderreepjes met peper en zout. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de runderreepjes en de chilipeper. Voeg de spruitjes toe en bak ze nog 5 minuten. Pureer de aardappels met de selderij en de boter. Voeg wat kookwater toe als de puree te dik is. Roer de spruitjes en het vlees met de puree tot een luchtige stamppot.

—
 Liever geen aardappels? Je kunt ook puree maken van alleen de knolselderij.



20 MOOIE BRAMEN (KAN OOK
DIEPVRIES)
150 ML GRIEKSE YOGHURT

OOK NODIG
COCKTAILPRIKKERS
BAKPAPIER

ROMIGE IJSBRAMEN

Voor 20 stuks / Bereidingstijd: 5 minuten / Vriestijd: 1 uur

Prik de bramen elk aan een cocktailprikkers en doop ze in de yoghurt. Leg ze op een vel bakpapier en bevries ze minstens 1 uur. Haal ze een kwartier voor serveren uit de vriezer.

Ook lekker met frambozen en kleine aardbeien.

HERFSTMENU

DAG 1

Voor het ontbijt: **Glas water**

Ontbijt: **Vezelrijk knäckebröd met boter en hartig beleg**
Gekookt ei
Koffie of thee

Lunch: **Romige witlofsalade met kip**
(recept bladzijde 37)
Glas karnemelk, thee of water

Avondeten: **Spaghetti van courgette met romige paddenstoelensaus**
(recept bladzijde 66)
Gekookte broccoli
Glas water

DAG 2

Voor het ontbijt: **Glas water**

Ontbijt: **Omelet met kiemgroenten**
(recept bladzijde 23)
Eventueel snee koolhydraatarm brood met boter
Koffie of thee

Lunch: **Lauwarme salade met gegrilde groenten en geitenkaas**
(recept in ons eerste boek)
Mandarijn
Glas karnemelk, thee of water

Avondeten: **Visstooftpote** (recept bladzijde XX)
Rijst van bloemkool
Groene salade
Glas water

DAG 3

Voor het ontbijt: **Glas water**

Ontbijt: **Griekse yoghurt met bramen (eventueel uit diepvries) en granola**
(recept granola bladzijde 24)
Koffie of thee

Lunch: **Bloemkoolsoep met paddenstoelen** (recept bladzijde 45)
Eventueel snee koolhydraatarm brood met boter
Glas karnemelk, thee of water

Avondeten: **Speklapje**
Wortelpuree (recept bladzijde 56)
Broccoli met brie en walnoten
(recept bladzijde 59)
Glas water

DAG 4

Voor het ontbijt: **Glas water**

Ontbijt: **Overnight oats**
(recept bladzijde 20)
Koffie of thee

Lunch: **Frittata met rode ui en geitenkaas** (recept bladzijde 29)
Peer
Glas water

Avondeten: **Pompoen uit de oven met kaneel**
(recept bladzijde 55)
Sperzieboontjes
Gestoofde kippenpoot
Glas water

DAG 5

Voor het ontbijt: **Glas water**

Ontbijt: **Notencrumble** (recept bladzijde 16)
Koffie of thee

Lunch: **Knolselderijsoep met rauwe ham** (recept bladzijde 29)
Eventueel snee koolhydraatarm brood met boter
Glas karnemelk, thee of water

Avondeten: **Wilde zalm uit de oven met dillesaus** (recept bladzijde 74)
Sperziebonen
Groene salade
Glas water

DAG 6

Voor het ontbijt: **Glas water**

Ontbijt: **Volle kwark met blauwe bessen en granola**
(recept granola bladzijde 24)
Koffie of thee

Lunch: **Gevulde avocado met zalm**
(recept bladzijde 30)
Glas karnemelk, thee of water

Avondeten: **Italiaans stooftvlees**
(recept bladzijde 86)
Gekookte broccoli
Puree van knolselderij
Schaaltje volle yoghurt met gehakte noten
Glas water

DAG 7

Voor het ontbijt: **Glas water**

Ontbijt: **Gebakken eieren met champignons**
Eventueel snee koolhydraatarm brood met boter
Halve grapefruit
Koffie of thee

Lunch: **Haringbietensalade**
(recept in ons eerste boek)
Glas karnemelk, thee of water

Avondeten: **Hartige groententaart met volkorendeeg en geitenkaas**
(recept bladzijde 100)
Griekse yoghurt met blauwe bessen



Bewegen is voor iedereen goed, maar dat geldt nóg sterker als je diabetes hebt. Bewegen verbetert je stofwisseling en de insulinegevoeligheid, en dat is precies wat je nodig hebt. Het verlaagt bovendien de bloedglucosewaarden en zorgt ervoor dat je je energievervoel.

Moe, moe, moe: voor de meeste mensen met diabetes type 2 is dat hun belangrijkste gezondheidsprobleem. Bij diabetes raakt je energiepeil al snel in een neerwaartse spiraal. Door de hoge bloedglucose raak je vermoeid en ook overgewicht kan ervoor zorgen dat je minder energie hebt. Omdat je moe bent, heb je geen puf voor sporten en bewegen. Daardoor wordt je bloedglucose nog hoger, kan je gewicht nog meer toenemen en raakt je stofwisseling nóg sterker van slag. Zo word je nog vermoeider ...

Je móet dus in beweging komen. Het is – naast je voeding veranderen en stress verminderen – echt noodzakelijk. Ook al voel je je nu moe en is je conditie waardeloos: kom in beweging. Je zult snel effect merken.

Wat doet beweging voor je gezondheid?

Als je meer gaat bewegen, heeft dat enorm veel effecten op je gezondheid:

1. De gevoeligheid voor insuline neemt toe en je bloedglucose wordt daardoor stabiel en lager.
2. Je bloeddruk daalt.
3. Je lichaamssamenstelling verbetert: meer spiermassa, minder vetmassa.

4. Je botten worden sterker.
5. Je cholesterolgehalte verbetert.
6. Het risico op hart- en vaatziekten daalt.
7. Je humeur verbetert en je voelt je minder moe.
8. Stress neemt af.

Hoeveel beweging is nodig?

Alles wat je aan beweging doet, is mooi meegenomen. Probeer elke dag iets meer te bewegen en voer het op naar minstens een uur per dag.

Sportinstructeurs onderscheiden vier vormen van beweging:

1. De eerste is wat je de 'huis-, tuin- en keuken-beweging' zou kunnen noemen. Gewoon wandelen, traplopen, fietsen, boodschappen doen op de fiets en klusjes doen in en rondom het huis. Met deze vorm van bewegen kun je vandaag al beginnen. Het heeft een gunstig effect op de bloedglucose en de bloeddruk!
2. Als je echt je conditie wilt verbeteren, komt cardiotraining om de hoek kijken. Dat is beweging waarbij je hart wat harder moet gaan werken. Denk aan joggen, racefietsen, zwemmen of roeien op een roeimachine. Het grote voordeel van cardiotraining is dat je conditie toeneemt. Dat merk je doordat je minder snel buiten adem raakt en doordat je meer energie krijgt. Je bloedglucosegehalte komt ook meer in balans.
3. Krachttraining hoort ook bij de vier vormen van beweging. Denk aan oefeningen met gewichten of apparaten in de sportschool, of oefeningen zoals opdrukken. Krachttraining is heel goed voor je lichaam, omdat daarmee je spiermassa toeneemt. Spieren bestaan uit actief weefsel dat meer energie verbruikt dan vetweefsel. Alle reden om regelmatig (twee tot drie keer per week) aan krachttraining te doen. Twintig minuten per keer is al voldoende.

4. De vierde vorm van bewegen ten slotte bestaat uit stretchen en lenigheidsoefeningen. Yoga is het beste voorbeeld. Het maakt je spieren soepeler, het ontspant, vermindert stress en verbetert de doorbloeding in bijvoorbeeld je spieren.

Zo lukt het je!

Er zijn tal van mensen die het is gelukt om meer te gaan bewegen. Dit zijn hun geheimen:

- Ze bewegen op een vast moment van de dag, zodat ze er eigenlijk niet meer over na hoeven te denken en het bewegen een automatisme wordt.
- Ze maken concrete afspraken met zichzelf. Hoe duidelijker, hoe beter! Bijvoorbeeld: ik wandel op maandag, woensdag en vrijdag 30 minuten, om 8 uur 's avonds.
- Ze doen iets wat ze leuk vinden. Iets wat je leuk vindt, houd je langer vol, dat is logisch.
- Ze hebben een beweegpartner. Samen wandelen of sporten is niet alleen leuker, het is ook een stok achter de deur om wél te gaan. Ook een hond kan een goede beweegpartner zijn!
- Ze gebruiken een stappenteller. Een mooi streven is 10.000 stappen per dag, dat komt neer op ongeveer 30 minuten extra wandelen per dag.

Wat gebeurt er met je bloedglucose?

Als je beweegt, hebben de spieren meer brandstof nodig. Ze gaan eerst meer glucose verbranden en uiteindelijk ook vet. Het gevolg is dat je bloedglucose daalt. Na beweging is je lichaam ook gevoeliger voor de werking van insuline, de cellen stellen zich als het ware meer open voor de opname van glucose.

Als je last hebt van sterk wisselende bloedglucosewaarden, is het slim om voor en na de training aan zelfcontrole te doen. Dat geldt zeker als je insuline spuit. Bewegen kan zorgen voor zowel hoge als lage bloedglucosewaarden. Als je lang en intensief gaat bewegen, kan het ook zinvol zijn om je

bloedglucosemeter en wat druivensuiker of een andere snack met koolhydraten mee te nemen. Het effect van sporten op de bloedglucose is voor iedereen anders. Dat is echt iets om zelf te ervaren en eventueel met je arts of diabetesverpleegkundige te bespreken. De verhoogde insulinegevoeligheid kan 24 tot 48 uur na het sporten aanhouden.

Op termijn werkt beweging dus zeer positief voor mensen met diabetes type 2. De insulinegevoeligheid verbetert, de bloedglucosewaarden worden stabiel en lager en je krijgt meer energie.

Zitten? Liever niet!

We zijn een zittend volkje. Uit onderzoek blijkt dat Nederlanders meer zitten dan andere Europeanen. We zitten niet alleen veel op het werk, maar ook onze vrije tijd brengen we grotendeels zittend door. Televisiekijken, computeren, lezen, muziek luisteren, naar de bioscoop, uit eten: we blijven maar zitten! Steeds meer onderzoek wijst uit dat dit erg ongezond is. Zitten wordt wel het nieuwe roken genoemd. Als je zit, gebruik je je spieren nauwelijks. Je gebruikt vooral je beenspieren niet, terwijl dat grote spieren zijn die lekker veel energie kunnen verbruiken.

Een zittend en inactief leven heeft een negatief effect op je gezondheid. Wees eerlijk: hoe lang zit jij per dag? En zijn er momenten van de dag dat je ook best kunt staan, wandelen of op een andere manier bewegen?

Help: ik ben zo moe!

Als je door je diabetes en/of overgewicht erg moe bent, dan is deze stap een lastige voor je. Maar geef het niet te snel op. Ook in piepkleine stapjes boek je vooruitgang. Al begin je met vijf minuten wandelen per dag, uiteindelijk houd je het steeds wat langer vol. Het mooie van bewegen is dat je er op den duur juist meer energie van krijgt, hoe gek dat ook klinkt. Begin dus rustig, zet door en je zult merken dat je echt energievervoel wordt.