Pre-diabetes

Pre-diabetes, wat is het en wat kan ik er zelf aan doen? Onderstaand krijg je hier meer informatie over.

Wat is pre-diabetes?

Pre-diabetes is de fase vóór diabetes (suikerziekte). Je bloedsuiker (glucosegehalte in het bloed) is hoger dan normaal, maar nog niet hoog genoeg voor diabetes mellitus type 2 (diabetes). In deze fase werkt insuline minder goed, waardoor je lichaam meer moeite heeft met het verwerken van glucose (bloedsuiker).

Meestal heb je nog geen klachten. Vaak wordt er een hogere bloeddruk gemeten of is je cholesterol al afwijkend. Pre-diabetes betekent dat de kans groter is dat je in de toekomst diabetes krijgt. Door actie te ondernemen kun je deze kans verkleinen.

Diabetes mellitus type 2 (diabetes)
Diabetes wordt wel suikerziekte genoemd. Het lichaam maakt wel insuline, maar te weinig. Bij een tekort aan insuline kan de glucose dus niet of in onvoldoende mate de lichaamscellen in. Meestal wordt diabetes behandeld met medicijnen die het glucosegehalte in het bloed verlagen.

Heb je diabetes?
Veel mensen hebben jarenlang diabetes zonder dat te weten. Dit komt doordat er vaak geen klachten zijn of klachten niet altijd even duidelijk zijn. Mogelijke tekenen van diabetes zijn: veel dorst, vaak plassen, wazig of slecht zien, een slap en moe gevoel, terugkerende infecties of slechte genezende wondjes. De beste manier om (pre)diabetes vast te stellen is door het glucosegehalte in het bloed te meten. Dit kan bij jouw huisarts.

Uit onderzoek is gebleken dat de kans op het krijgen van diabetes groter wordt bij onder andere overgewicht, weinig bewegen, roken, als één of meer familieleden diabetes hebben en als iemand zwangerschapdiabetes heeft gehad.

Als je weet dat je pre-diabetes hebt, is het aan te raden om na 6 maanden opnieuw je glucosegehalte te laten bepalen.

Kan ik pre-diabetes terugdraaien?

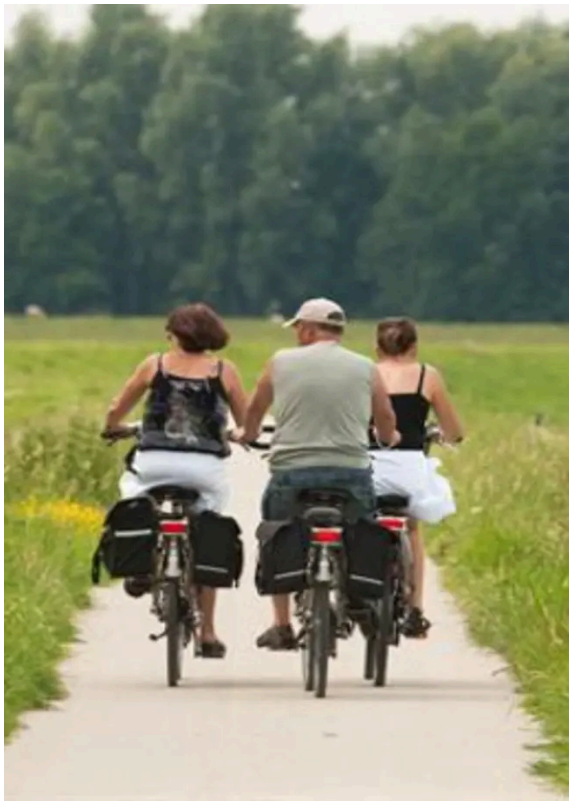
Ja, een gezonde leefstijl kan vaak voorkomen dat pre-diabetes overgaat in diabetes.Je kunt een gezonde leefstijl opbouwen door:

- meer te bewegen
- af te vallen als dat nodig is
- gezonde voeding te gebruiken
- niet te roken

Elke stap in de goede richting is een goed begin.

Meer bewegen

Bewegen is goed voor je bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk en gewicht. De ‘Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen’ voor volwassenen is minimaal 150 minuten per week matig intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.



Matig intensief bewegen betekent dat je ademhaling iets versnelt zonder buiten adem te raken en je hart iets sneller gaat kloppen. Als je niet gewend bent om te bewegen, kun je beginnen met 3 x 10 minuten per dag en dit langzaam opbouwen. Extra bewegen kun je geleidelijk verhogen. Enkele voorbeelden:

- neem de trap in plaats van de lift
- fiets naar je werk of de winkel
- maak dagelijks een wandeling
- kies een sport die je leuk vindt, eventueel samen met iemand

Ook zonder afvallen heeft bewegen een gunstig effect op je gezondheid.

Afvallen

Een te hoog gewicht vergroot de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. Door af te vallen kan je bloedsuiker verbeteren. Overleg met je behandelaar wat een haalbaar doel is. Zo verklein je de kans op diabetes en hart- en vaatziekten.

Je kunt met je huisarts of specialist overleggen voor een verwijzing naar de diëtist. Je kunt ook zelf naar de diëtist zonder verwijzing. De diëtist kijkt samen met jou naar je voedingspatroon en geeft advies om dit zo gezond mogelijk te maken.

Gezonde voeding

Je hoeft geen suikervrij dieet te volgen. Belangrijk is een gezonde voeding, zoals voor iedereen geldt. Belangrijke punten zijn:

- eet ontbijt, lunch (bijvoorbeeld met rauwkost), warme maaltijd en maximaal drie gezonde tussendoortjes zoals fruit of ongezouten noten. Voeg eventueel extra rauwkost toe aan je maaltijd;
- eet gevarieerd en niet te veel;
- eet minder verzadigd vet. Dit zit vooral in dierlijke producten, behalve vis. Eet minder vlees en vaker vis (het liefst 2x per week). Kies mager vlees en kaas zoals 30+ kaas, achterham, rosbief, kipfilet, kalkoenfilet;
- gebruik dagelijks 2 tot 3 porties zuivel, bijvoorbeeld magere of halfvolle melk of yoghurt.

- gebruik halvarine of vloeibare bak- en braadproducten. Deze bevatten minder verzadigd vet dan harde boter;
- bereid eten met weinig of geen vet. Bijvoorbeeld door het te stomen, grillen of door de magnetron te gebruiken;
- eet voldoende volkorenbrood (4 tot 8 sneetjes), minstens 250 gram groente en 2 stuks vers fruit (200 gram). Vermijd geperst fruit;
- beperk het eten van calorierijke producten zoals snoep, koek, snacks en alcohol;
- drink water, thee of koffie. Incidenteel mag suikerhoudende frisdrank, vruchtensap of siroop. Maximaal 2 tot 3 glazen light of zero frisdrank, vruchtendrank of siroop.
- Drink geen alcohol of beperk het gebruik.

Roken

Roken zorgt ervoor dat je lichaam minder goed reageert op insuline. Hierdoor kan je bloedsuiker hoger zijn. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die roken meer kans lopen op diabetes dan vrouwen die niet roken. Dit geldt waarschijnlijk ook voor mannen. Rokers hebben ook meer kans op hart- en vaatziekten, zoals hartinfarcten, beroertes of etalagebenen.

Wat levert bovenstaande gezonde leefstijl jou op?

- Het risico om diabetes te krijgen wordt kleiner.
- De kans op het krijgen van hart- en vaatziekte is kleiner.
- Je bloeddruk verbetert.
- Het cholesterolgehalte in je bloed verbetert.
- Er is een kleinere kans op het krijgen van andere gezondheidsproblemen zoals gewricht- en rugklachten.

Andere aandoeningen door diabetes
Bijna alle mensen met diabetes krijgen vroeg of laat te maken met hart- en vaatziekten. Zoals oog-, zenuw- en nierproblemen, hartinfarct, herseninfarct of afsluitingen van andere slagaders.

Medicijnen
Er zijn aanwijzingen uit wetenschappelijk onderzoek dat het bij pre-diabetes al nuttig kan zijn om glucoseverlagende medicijnen te gebruiken. Mogelijk vermindert dit het risico op het daadwerkelijk krijgen van diabetes, op hart- en vaatziekten en op het ontstaan van oog-, zenuwen nierproblemen. Dit is nog niet zeker, maar het wordt in de komende jaren verder onderzocht. Het kan zijn dat jouw dokter je toch al glucose-verlagende medicijnen aanbiedt, zeker als je al een hoog risico op hart- en vaatziekten hebt.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/dia013-pre-diabetes/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

DIA013
22-09-2026