

Veel mensen weten niet dat ze diabetes hebben of rondlopen met een verhoogde kans op diabetes type 2. Bijna een miljoen (!) Nederlanders heeft diabetes of het voorstadium van diabetes zonder dat zij dit zelf in de gaten hebben. Dit is een gevaarlijke en volgens mij volstrekt onnodige situatie. Met eenvoudige maatregelen (preventief testen op het voorstadium van diabetes en diabetes én professionele leefstijlbegeleiding) kunnen jaarlijks duizenden mensenlevens worden gered.

Bescherm je cliënten tegen diabetes

Diabetes is een sluipmoordenaar die tactisch slim samenwerkt met andere ziekten. Hij ontregelt en zorgt voor allerlei complicaties. Omdat de klachten in het begin vaag zijn, wordt meestal niet direct gedacht aan diabetes of het voorstadium ervan. Met als gevolg dat men er te lang mee doorloopt, terwijl de ziekte onderhuids zijn verwoestende werk kan doen. Vage klachten zijn onder meer vaak dorst hebben, veel plassen, vermoeidheid, last hebben van rode of branderige ogen, wazig/dubbel of slecht zien, slecht genezende wondjes, kortademigheid of pijn in de benen bij het lopen en infecties die vaak terugkomen, zoals blaasontsteking.

DE FEITEN

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) geeft ons cijfers. Ruim 800.000 Nederlanders weten dat ze diabetes hebben. Daarnaast zijn er minstens 200.000 mensen met diabetes bij wie de diagnose nog niet is gesteld. Zo'n 750.000 Nederlanders zitten in de gevaarzone om diabetes type 2 te krijgen. Zij hebben een verstoorde suikerhuishouding en weten dit meestal niet. Van hen krijgt een derde binnen zes jaar diabetes. Jaarlijks krijgen 87.000 Nederlanders te horen dat ze diabetes hebben, ongeveer evenveel mannen als vrouwen. De meeste mensen met diabetes (negen op de tien) hebben diabetes type 2. Eén op de tien heeft diabetes type 1. Het aantal Nederlanders met diabetes is tussen 2000 en 2011 met ruim de helft gestegen. Als dit zo doorgaat zullen in 2025 ruim 1,3 miljoen Nederlanders de diagnose diabetes hebben, met daarnaast een onbekend aantal mensen bij wie de ziekte nog niet is ontdekt.

KOM IN ACTIE

Gaan we dit onheil lijdzaam afwachten of komen we in actie? Van de farmaceutische industrie hoeven we geen structurele oplossingen te verwachten. Medicijnen - waarmee miljoenen winstgevendende euro's zijn gemoeid - bestrijden wél de

symptomen, maar niet de oorzaken van diabetes. Niet te patenteren 'preventie' is het sleutelwoord. Dat wil zeggen, op tijd ontdekken dat de bloedsuiker is ontregeld en op tijd maatregelen nemen. Niet pas als de ziekte zich heeft geopenbaard.

TEST

Je kunt jezelf en je cliënten beschermen tegen onnodige diabetes. Je moet domweg beginnen met vaststellen of je in de gevarezone zit. Dat kun je doen met behulp van een simpele thuis-test. Die kun je bijvoorbeeld via internet aanschaffen. Als de thuistest bij herhaling een te hoge bloedsuikerspiegel aangeeft, ga dan naar de huisarts en vraag om een officiële test voor een echte diagnose. Overleg met de arts hoe nu verder. Pas in ieder geval je leefstijl aan als dat nodig is. Ondersteun ook je cliënten met een gezondere leefstijl. Verdiep je daarin.

WINST

Gezonde voeding en meer beweging levert veel gezondheidswinst op. Doelgerichte interventieprogramma's met stevige fitness (minimaal 150 minuten per week gedurende 24 weken) en afvallen met gezonde voeding (calorie- en vetarm, gericht op minimaal zeven procent gewichtsverlies) helpen diabetes te voorkomen en te bestrijden. Zulke programma's verbeteren onder meer de opnamecapaciteit van insuline in de cellen, waardoor de suikerwaarden in het bloed dalen. Overgewicht, te weinig beweging, veel buikvet, een hoog cholesterolgehalte, stress en erfelijke belasting kunnen het ontstaan van diabetes type 2 triggeren. Daartegenover staat: een betere bescherming tegen het ontstaan van (de niet-erfelijke variant) diabetes type 2 dan een gezonde leefstijl, is er niet. Als fysiotherapeut of masseur kun je je cliënten een enorme dienst bewijzen door preventieve testen en professionele leefstijlbegeleiding aan te bieden. Een gezonde leefstijl is voor alle mensen van levensbelang.



Rosaline Ratering is vitaliteitcoach, sportdocent en grondlegger van Leefstijlplan Rosa-Life voor professionals in de beauty- en wellnessbranche. Ze heeft meer dan 30 jaar ervaring en zet zich samen met anderen in voor een gezondere samenleving. Haar e-boek 'Jonger, fitter, slanker de 12 basics' kun je gratis downloaden via www.rosalife.nl.