



## **DIABETES EN LEEFSTIJL: Overzicht / Gewoonten en keuzes / Roken, waarom niet?**

---

### **OVERZICHT**

We vertelden al het een en ander over de invloed van leefstijl op het ontstaan van diabetes, en de relatie tussen diabetes en uw hart en vaten.

In dit hoofdstuk gaan we in op gewoonten en keuzes, en bespreken we het effect van voeding, lichaamsbeweging, gewicht en roken op uw diabetes en uw conditie.

Een gezonde leefstijl vermindert uw risicofactoren voor hart- en vaatproblemen en kan complicaties helpen voorkomen. Stap voor stap haalbare doelen stellen blijkt de meest effectieve manier om een gezonde leefstijl op te bouwen.

Wij leggen uit hoe u dat kunt aanpakken.

### **GEWOONTEN EN KEUZES**

Leefstijl heeft te maken met wat u eet en drinkt, of u rookt en hoe actief u bent. Dat zijn vaak geen bewuste keuzes, maar gewoonten die zijn ontstaan in de tijd en omgeving waarin u opgroeide, en ook nu nog worden beïnvloed door de mensen om u heen.

Hoe moeilijk is het niet om te stoppen met roken, als een partner rookt...?

Voor het veranderen van gewoonten kunt u kiezen, al is dat is niet gemakkelijk.

Waarom zou u iets aan uw leefstijl veranderen?

Omdat verbeteringen in leefstijl een gunstige invloed hebben op uw diabetes, bloeddruk en cholesterol, en daardoor hart- en vaat-ziekten helpen voorkomen. Alleen je glucosewaarden regelen zonder aandacht voor bloeddruk en cholesterol, is net alsof je een lange autorit voorbereidt en alleen let op de benzinevoorraad, zonder de bandenspanning of het oliepeil te checken...

Met een gezonde leefstijl hebt u bovendien minder medicijnen nodig voor uw diabetes, hoge bloeddruk of cholesterol, of kan de dosis daarvan worden beperkt.

### **ROKEN, WAAROM NIET?**

“Roken schaadt de gezondheid”. Hoe vaak hebt u dat al niet gehoord of gelezen?

Roken is in Nederland de belangrijkste oorzaak van vroegtijdige ziekte en sterfte. Roken schaadt, wát en hoeveel je ook rookt. Roken pleegt een aanslag op luchtwegen en longen (via teerproducten), op hart en vaten (via nicotine), en op nog meer organen... en ook nog op uw portemonnee!

Roken maakt de kans op hart- en vaatziekten nog groter dan de verhoogde kans bij hoge glucosewaarden, bloeddruk, cholesterol en gewicht.

Dat klinkt ingewikkeld, en we leggen dat uit aan de hand van een voorbeeld: de kans dat je iets dodelijks overkomt als je het huis uit gaat.

Een gezond mens gaat via de voordeur naar buiten. Als je diabetes hebt spring je als het ware van de 1e verdieping. Heb je ook hoge bloeddruk, dan spring je van de 2e verdieping. Heb je daarbij een verhoogd cholesterol, dan van de 3<sup>e</sup> verdieping...

Als je bovendien nog rookt, dan is het alsof je van het dak springt!

Door de verschillende risicofactoren aan te pakken, ga je gewoon de trap af om door de voordeur naar buiten te gaan....

Tenslotte draagt roken bij aan het ontstaan van complicaties aan de kleine bloedvaatjes. Niet roken is dus het beste is wat u voor uzelf kunt doen, ook als u door stoppen enkele kilo's zou aankomen.

Roken is een verslaving. De meeste mensen hebben begeleiding nodig om te kunnen stoppen. Nicotine-pleisters of -kauwgum kunnen daarbij helpen.

Soms worden tabletten voorgeschreven.

Rookt u? Overleg dan met uw huisarts welke manier om te stoppen met roken voor u geschikt is, of bezoek de website van Stivoro.