



Gezonder leven biedt uitkomst

Honderdduizenden Nederlanders hebben diabetes type 2 of, zoals dat vroeger heette, ouderdomssuikerziekte. Elk jaar komen daar enkele tienduizenden bij. Triest, vindt diabetoloog Hanno Pijl. Een gezonde leefstijl kan de ziekte immers voorkomen, en vaak zelfs genezen.

Tekst **Willem Koert** Fotografie **Arno Massee**

Medicijnen genezen geen diabetes

Sinds een jaar of tien verschijnt het ene na het andere alarmerende bericht over de onstuitbare opmars van diabetes type 2. Is de situatie echt zo ernstig als die berichten suggereren?

'Ik ben bang van wel. Volgens het RIVM komen er elk jaar zo'n 50.000 tot 60.000 mensen met diabetes type 2 bij. Dat is de prijs die we moeten betalen voor onze moderne leefstijl. We bewegen niet genoeg, we zitten te veel en we eten te veel en verkeerd – en een kentering is niet in zicht.'

Klopt het dat je op latere leeftijd diabetes type 2 krijgt als je ongezond leeft?

'Ja, maar niet iedereen die ongezond leeft wordt ziek. Dat hangt waarschijnlijk af van je genen. Er zijn een stuk of 60 genen bekend waarvan we inmiddels weten dat ze de kans op diabetes type 2 verhogen. Als je ongezond leeft, tenminste. Niet als je 20 of 30 jaar bent, maar na je 40^e of 50^e.'

Hoe ziet een leefstijl die ouderdomssuikerziekte veroorzaakt er uit?

'Je eet ongezond en te veel, je bent te dik en beweegt te weinig. Het is een combinatie van die factoren. Wat voeding betreft, zijn volgens de huidige inzichten vooral levensmiddelen met veel snel opneembare koolhydraten een risicofactor. Frisdrank bijvoorbeeld, en ook vruchtensap, snoepgoed en gebak. Wie continu snel opneembare koolhydraten eet, trekt een zware wissel op het vermogen van het lichaam om de suikers in het bloed – eigenlijk moet ik glucose zeggen – op te slaan in de cellen. Voor wie ook nog te dik is,



**Hanno
Pijl**
(1959)

1994

Promoveert op een onderzoek naar de eetlust van te dikke mensen.

2007

Hoogleraar diabetologie. Internist-diabetoloog in het Leids Universitair Medisch Centrum.

2008

Lid van de beraadgroep Voeding van de Gezondheidsraad.

wordt het opslaan van glucose moeilijker. En beweeg je niet of nauwelijks, dan wordt dat nog moeilijker.'

Dus als mensen niet te veel snel opneembare koolhydraten eten, slank blijven en voldoende bewegen, krijgen ze geen diabetes?

'Absolute zekerheid hebben ze natuurlijk niet, maar hun kans op diabetes type 2 zou wel erg klein zijn. En als ze niet gezond hebben geleefd, dan zouden ze door een verandering van leefstijl hun ziekte in veel gevallen kunnen genezen. Als ze beter zouden gaan eten, vetmassa zouden kwijtraken en meer zouden bewegen, zouden ze na verloop van tijd geen medicijnen meer nodig hebben. Dat lukt vaak niet meer als ze al insuline moeten gebruiken, maar wel als hun ziekte dat stadium nog niet heeft bereikt.'

Wat is de rol van beweging precies?

'Als je beweegt, nemen je cellen gemakkelijker glucose uit het bloed op zonder dat ze daarvoor extra insuline nodig hebben. Een leefstijl met veel beweging kan helpen voorkomen dat de cellen hun gevoeligheid voor insuline verliezen. En denk dan niet aan zware trainingsprogramma's, want die zijn voor veel diabetespatiënten te riskant omdat ze een verhoogde kans op hartinfarcten en beroerten hebben. Veel minder riskant en effectiever zijn alledaagse vormen van beweging. Lopend boodschappen doen, de hond uitlaten, de trap oplopen, staand afwassen, wandelen, dat soort dingen. Een tip die ik mensen weleens geef, is een stappenteller aan te schaffen. Die vertelt precies hoeveel je nu eigenlijk beweegt en is gemakkelijk te gebruiken om de dagelijkse hoeveelheid beweging te verhogen. Idealiter zou je per dag 10.000 stappen moeten lopen, maar dat is niet voor iedereen doenlijk. Wie niet of nauwelijks beweegt, haalt misschien 2000 stappen per dag. Als je daar nou eens 5000 stappen van maakt, dan boek je al een behoorlijke gezondheidswinst. Wie nog geen diabetes heeft, vermindert zo de kans het te krijgen. Wie het wel heeft,

vermindert zo waarschijnlijk de schade die de ziekte veroorzaakt.

Een andere strategie is het vermijden van uren achter elkaar zitten. Daarvan wordt steeds duidelijker dat het bijzonder slecht is, of je nu diabetes hebt of niet. Ook als je verder helemaal gezond bent en elke dag een uur intensief sport, is continu zitten niet goed. Na een uurtje zitten, moet je eigenlijk even opstaan en iets doen.'

Zijn er nog meer leefstijlfactoren die beschermen tegen diabetes?

'Vasten is heel gezond. Eigenlijk zouden we allemaal een dag per week niet moeten eten. Bij vasten repareren de cellen zichzelf. Geregeld vasten kan helpen voorkomen dat gezonde cellen zich ontwikkelen tot kankercellen; het houdt de vaatwanden gezond en kan ook verhinderen dat cellen hun gevoeligheid voor insuline verliezen.

In de praktijk zal een dag vasten van veel mensen te veel gevraagd zijn. Een alternatief is misschien het verkleinen van het aantal uren dat je per etmaal eet. Tegenwoordig eten we eigenlijk alle uren dat we niet slapen, en vooral 's avonds. We zitten dan graag op de bank en verwennen onszelf dan met eten - vaak ongezond eten. Als we daarmee stoppen, worden we gezonder en verminderen we onze kans op diabetes.'

Is het niet merkwaardig dat een ziekte die zo afhankelijk is van leefstijl zulke proporties heeft aangenomen?

'U zegt het. Ik kan me soms echt boos maken over de keuzen die we in onze gezondheidszorg maken. Waarom is er zo weinig aandacht voor een niet-medicinale aanpak van diabetes type 2, ook al kun je daar zo veel mee bereiken. In plaats daarvan gaat bijna alle aandacht naar medicijnen. Begrijp me goed, ik ben niet tegen medicijnen. Het is goed dat ze er zijn, en soms is er echt geen alternatief. Maar diabetes genezen, doen die medicijnen niet. Gezonder leven doet dat wel. Bovendien is gezonder leven goedkoop en heeft het, anders dan medicijnen, geen bijwerkingen. Waarom doen we dan niet harder ons best om mensen gezonder te laten leven?' ■

