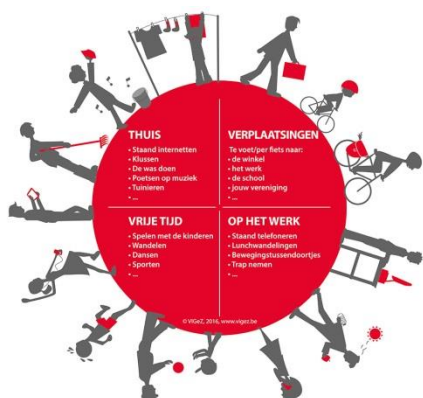


Diabetes, besteed er tijdig aandacht aan! Een sleutel tot succes in zes stappen

Diabetes is een ernstige chronische aandoening. Preventie, een tijdige diagnose en een goede behandeling kunnen veel problemen voorkomen.



Goed nieuws: in tegenstelling tot type 1 diabetes kan je je kans op type 2 diabetes minstens halveren door gezond te leven.

**1 van de 6 gouden tips ter preventie is
'Liever Actiever'**

Beweeg voldoende en beperk de tijd die je zit.

Tips om jezelf te motiveren om meer te bewegen:

- Doe het voor jezelf, niet voor een zorgverlener.
- Kies een activiteit, hoe eenvoudig ook, die je echt leuk vindt.
- Zoek een beweegmaatje. Dat kan ook een hondje zijn.
- Stel geen hoge doelen, begin stap voor stap. Wees fier op jezelf als het lukt.
- Noteer je actie een tijdje in een dagboek: wat deed je, hoelang, hoe voelde je je daarbij? Dat doet je nadenken en voelen wat bewegen met jou doet.
- Stel voor jezelf een haalbaar doel, bijvoorbeeld elke dag een half uurtje wandelen of te voet boodschappen doen.
- Lang stilzitten is nefast, zoals tijdens het werk als bij het televisiekijken. Denk op tijd aan rechtstaan, een telefoongesprek voeren terwijl je rondloopt, iets te drinken halen...
- Wees creatief en zoek geen uitvluchten zoals 'het regent'. Voorzie vooraf een vervangprogramma.

- Beloon jezelf, maar niet met eten. Wel met iets dat het bewegen leuk maakt zoals een gadget, een leuk T-shirt...
- Plan het bewegen zoveel mogelijk in de buitenlucht en geniet van de natuur, de ontspanning, van het buiten zijn.
- Een lidmaatschap van een wandel(fiets)club kan aanzetten tot actie.
- Geef niet op maar wees lief voor jezelf als je jouw doel niet bereikt. Begin opnieuw met frisse moed.
- Herhaling doet gewoontes ontstaan.
- Je resultaat: je voelt je beter, je wordt minder snel ziek, je hebt meer energie en je leeft kwaliteitsvol en langer met een actieve levensstijl. Gewoon 'doen'.

Verdere tips bij preventie:

1. **Eet elke dag gezond**, gevarieerd en met mate,
2. **Vermijd overgewicht**. Een daling van 5% van je lichaamsgewicht zorgt bij overgewicht voor een vermindering van je risico op diabetes met 30%.
3. **Stop met roken**. Actief en passief roken kunnen je risico op diabetes met de helft verhogen.
4. **Slaap voldoende**.
5. **Vermijd onnodige stress**.

De sleutel tot succes in de preventie van type 2 diabetes is inzetten op dagelijkse veranderingen die je op lange termijn kunt volhouden.

ONTHOUD

**Kleine veranderingen kunnen zorgen een groot effect op je diabetesrisico.
Elke stap telt!**

Meer info: www.diabetes.be of gratis infolijn: 0800/96 333.