

# Corona en diabetes

## Risico's en wat je kunt doen

Met diabetes heb je dezelfde kans om besmet te raken als zonder diabetes.

Heb je corona en diabetes (maakt niet uit welk type), dan is de kans op ernstige klachten groter als je:

Al maanden of jarenlang te hoge bloedsuikers hebt, een korte periode maakt niet zoveel uit. HbA1c lager dan 53 mmol/mol is goed.

of

Andere lichamelijke problemen hebt die vaak samengaan met diabetes zoals met hart, bloedvaten, ogen, nieren, beschadigde zenuwen.

Dus over het algemeen: wanneer je bloedsuiker goed onder controle is en je geen andere lichamelijke problemen hebt, heb je waarschijnlijk geen hoger risico op ernstige klachten bij corona.

Verder is de kans op ernstige klachten groter als je:

Ouder bent dan 70 jaar.



Ook andere ziekten hebt, zoals longziekten, of een lage weerstand (door bijvoorbeeld chemotherapie).

Veel te zwaar bent.



Voor kinderen met diabetes is corona niet ernstiger dan voor kinderen zonder diabetes.

## TIPS

Houd je bloedsuikers zo goed mogelijk, dan heb je minder kans op ernstige klachten door corona. Dit helpt:



Gezond eten



Genoeg bewegen



Goed slapen



Genoeg ontspannen



Minder alcohol drinken



Niet roken, of desnoods minder

Gezond leven is ook goed voor je weerstand: je wordt minder snel ziek. En als je toch ziek wordt, herstel je meestal sneller!

Deze info is gebaseerd op actuele inzichten vanuit de wetenschap. Er gebeurt heel veel onderzoek naar corona en diabetes, en voor deze samenvatting heeft het Diabetes Fonds eerst goed bekeken welke onderzoeken echt betrouwbaar zijn.



Je ziet hier voor het gemak 'corona' als woord voor het huidige coronavirus en de ziekte COVID-19 die je ervan krijgt.

Hoe eet je gezond met diabetes?  
Kijk op [diabetesfonds.nl/voeding](https://diabetesfonds.nl/voeding)

Diabetes  
Fonds

Meer weten: [diabetesfonds.nl/corona](https://diabetesfonds.nl/corona)