

Leefstijl als behandeling van diabetes

Voor iedereen met diabetes type 2

Deze factsheet bevat een verzameling argumenten waarom leefstijl als behandeling voor mensen met diabetes type 2 belangrijk is.



Wat is diabetes type 2?

Diabetes type 2 is een chronische ziekte waarbij het lichaam de suiker in het bloed niet goed meer kan reguleren. De bloedsuiker wordt dan te hoog wat schadelijk is voor de gezondheid. Het hormoon insuline, wat de bloedsuiker reguleert werkt niet goed meer en/of wordt onvoldoende aangemaakt.

Een gezonde leefstijl verbetert bij de meeste mensen met diabetes type 2 de werking van insuline, waardoor de bloedsuiker weer beter wordt gereguleerd. Een gezonde leefstijl kan er ook voor zorgen dat mensen **minder of geen medicatie meer nodig hebben** om de bloedsuiker goed te reguleren. Diabetes type 2 'keert' dan gedeeltelijk of helemaal 'om'. Het belang van een gezonde leefstijl krijgt echter vaak nog **te weinig aandacht in de zorg** en het aanbod van verschillende persoonsgerichte leefstijlinterventies voor mensen met diabetes type 2 is te klein.

Een gezonde leefstijl verbetert niet alleen significant de gezondheid en daarmee de **kwaliteit van leven** van mensen met diabetes type 2, maar draagt ook bij aan lagere zorgkosten en een gezondere maatschappij.

Diabetes type 2 in Nederland

1,1 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes type 2. ⁽¹⁾

1,1 miljoen mensen in Nederland hebben prediabetes

800.000

Bijna 800.000 mensen met diabetes type 2 gebruiken medicatie voor de behandeling van hun ziekte.

Uit onderzoek van Nivel en CBS blijkt dat **weinig van hen stoppen met medicatie**. Van de mensen die in 2015 en 2016 medicatie kregen, gebruikten slechts 1,7% geen medicijnen meer in 2017 en 2018. ⁽⁴⁾



Een ongezonde leefstijl vergroot de kans op diabetes type 2

(ernstig) overgewicht, ongezond eten, weinig bewegen, onvoldoende slaap en teveel stress. Daarnaast spelen **erfelijkheid** (diabetes type 2 in de familie) en ouder worden een rol. ⁽²⁾



Mensen met een migratieachtergrond

In Nederland hebben mensen met een Turkse (9,7%), Surinaams/Antilliaanse (11,3%), of Marokkaanse **migratieachtergrond** (11,7%) vaker diabetes dan mensen **zonder migratieachtergrond** (7,7%). ⁽³⁾



Lage sociaaleconomische status vs hoge sociaaleconomische status

Mensen met een lage sociaaleconomische status (SES) hebben **vaker diabetes** (11,2%) dan mensen met een hoge SES (4,3%). ⁽³⁾

Gevolgen van diabetes type 2

1 Door de hogere bloedsuiker hebben mensen met diabetes type 2 meer kans op bijkomende **gezondheidsproblemen** zoals o.a. hart- en vaatziekten, oogziekten, nierziekten en neuropathie. De helft van de mensen met diabetes krijgt hiermee te maken, vaak al binnen 10 jaar na de diagnose. ⁽⁵⁾



25%

Oogaandoeningen



49%

Hart- en vaatziekten



17%

Aandoeningen aan nier- en urinewegen



33%

Aandoeningen aan luchtwegen



45%

Stofwisselings-aandoeningen



21%

Spijverterings-aandoeningen

2

De **levensverwachting** van mensen van 45 jaar met diabetes type 2 ligt gemiddeld vier jaar **lager** dan mensen zonder diabetes. ⁽⁶⁾

3

In 2016 'kostte' diabetes **ruim 6 miljard euro** aan directe zorg, bijkomende gezondheidsproblemen en arbeidsverlies. ⁽⁷⁾

Referenties:

- Diabetes mellitus in Nederland Prevalentie en incidentie: heden, verleden en toekomst Mark Nielen1,2, René Poos2, Joke Korevaar1 Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (Nivel) 2 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). [factsheet_1_prevalentie_diabetes_mellitus.pdf](#) (diabetesfonds.nl)
- Wetenschappelijke bewijs Leefstijlgeneskunde. December 2019. Lifestyle4Health, Nederlands Instituut voor Leefstijlgeneskunde. Onder redactie van Dr. Hanneke Molema Dr. Marjan van Erk Drs. Martijn van Winkelhof Drs. Karine van 't Land Prof. dr. Jessica Kieft-de Jong. [19-11210_BundelLifeStyle4Health_A4-4.indd](#)
- Diabetes mellitus in Nederland Prevalentie naar migratieachtergrond en sociaaleconomische status Maaike Horselenberg, Marianne Heins, Chantal Leermijse, Mark Nielen, Joke Korevaar, Nivel 2021 [Diabetes mellitus in Nederland Prevalentie naar migratieachtergrond en sociaaleconomische status Maaike Horselenberg, Marianne Heins, Chantal Leermijse, Mark Nielen, Joke Korevaar, Nivel 2021 factsheet_ses_en_migratieachtergrond20211027_1.pdf](#) (diabetesfonds.nl)
- Stoppen met diabetesmedicatie Chantal Leermijse1, Maaike Horselenberg1, Mark Nielen1, Floor van Oers2, Laura Voorrips2, Gerard Verweij2 1 Nederlands Instituut Voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (Nivel) 2 Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). [factsheet_stoppen_met_geneesmiddelen.pdf](#) (diabetesfonds.nl)
- Comorbiditeit bij diabetes mellitus Mark Nielen1,2, René Poos2, Joke Korevaar1 Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (Nivel) 2 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). [factsheet_2_comorbiditeit_diabetes_mellitus.pdf](#) (diabetesfonds.nl)
- Levensverwachting en sterfte van mensen met diabetes mellitus Chantal Leermijse1, René Poos2, Henk Hilderink2, Marianne Heins1, Mark Nielen1,2, Joke Korevaar1 Nederlands Instituut Voor Onderzoek van de Gezondheidszorg (Nivel) 2. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). [factsheet_levensverwachting_en_sterfte_def20211019.pdf](#) (diabetesfonds.nl)
- The current total economic burden of diabetes mellitus in the Netherlands M L Peters 1, E L Huisman, M Schoonen, B H R Wolffenbuttel. Neth J Med 2017 Sep;75(7):281-297. [getpdf.php](#) (njonline.nl)

Diabetes Fonds

Toekomstbeeld als we nu niets doen

1,3

1,3 miljoen mensen die naar verwachting in 2040 diabetes type 2 hebben



Iedere week wordt bij 1000 mensen in ons land diabetes type 2 vastgesteld.



Toenemende zorgen en kosten

De verwachting is dat dan ook dat het aantal mensen met complicaties van diabetes type 2 toe neemt en de kosten voor diabetes type 2 stijgen.

Behandeling diabetes type 2 met een gezonde leefstijl

Mensen met diabetes type 2 krijgen adviezen om hun leefstijl te verbeteren, met als doel de bloedsuiker te verlagen. Als leefstijl onvoldoende werkt, wordt orale medicatie of insuline voorgeschreven om de bloedsuiker te verlagen. De huisarts behandelt mensen met diabetes samen met de praktijkondersteuner (poh-er) of diabetesverpleegkundige en de diëtist. Bij oa. bijkomende gezondheidsproblemen wordt de persoon in het ziekenhuis door een internist of andere specialist behandeld. ⁽⁸⁾

Hoewel leefstijl wel is opgenomen in de behandelrichtlijnen voor diabetes type 2 krijgt het in de praktijk vaak **onvoldoende aandacht** in de zorg. Dit komt onder meer door gebrek aan tijd, kennis en vaardigheden bij zorgverleners om leefstijl te bespreken. Daarnaast weten zorgverleners vaak niet naar welke leefstijlinterventies ze kunnen doorverwijzen. Ook is het aanbod van verschillende persoonsgerichte leefstijlinterventies voor mensen met diabetes type 2 te klein en is de **vergoeding nog niet voor iedereen beschikbaar**. ⁽⁹⁾

Leefstijlbehandeling bij mensen met diabetes type 2 bestaat uit begeleiding bij:



Gezonde voeding



Voldoende lichaamsbeweging



Gezond gewicht



Voldoende slaap



Voldoende ontspanning

Waarom leefstijl als behandeling voor mensen met diabetes type 2?

- ✓ Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken ² blijkt dat een gezondere leefstijl vaak leidt tot **gewichtsverlies** en een **betere bloedsuiker regulatie**.
- ✓ Een gezonde leefstijl en gewichtsverlies kan ervoor zorgen dat mensen minder of geen medicatie nodig hebben voor de behandeling van diabetes. De diabetes wordt dan **gedeeltelijk of helemaal 'omgekeerd'**. ⁽¹¹⁾
- ✓ Omkeren betekent dat mensen met diabetes type 2 langere tijd een **normale bloedsuiker** hebben zonder het gebruik van medicatie. De kans op het krijgen van bijkomende gezondheidsproblemen wordt dan kleiner.
- ✓ Geschat wordt dat door intensieve leefstijlbegeleiding 40% van de deelnemers met diabetes type 2 die medicatie gebruikt kan **stoppen met medicatie**. ⁽¹²⁾
- ✓ Als alle mensen met diabetes type 2 die medicatie gebruiken leefstijlbegeleiding krijgen en 40% kan stoppen met medicatie, dan bespaart dit in 5 jaar, **2,7 miljard aan zorgkosten**. ⁽¹²⁾
- ✓ Uit vele onderzoeken blijkt dat **gedragsverandering moeilijk** is. Gezonder gaan leven gaat niet zomaar ⁽¹⁰⁾. Veel mensen hebben hier begeleiding bij nodig.
- ✓ Er zijn verschillende subtypes van diabetes type 2 die ieder een andere (leefstijl)behandeling behoeven ⁽¹³⁾. Verder spelen de (ongezonde voedsel) omgeving, leefgewoonten, sociaal-economische omstandigheden, (laag)geletterdheid en achtergrond een rol in het gezonder gaan leven. Persoonsgerichte leefstijlbegeleiding die rekening houdt met deze verschillen is daarom het meest effectief ^(2,11), zoals een gedifferentieerde GLI (gecombineerde leefstijlinterventie): een GLI+ of GLI++ oftewel **verschillende soorten GLI's** voor verschillende doelgroepen.

Referenties:

- NHG richtlijnen bij diabetes type 2: [Diabetes mellitus type 2 | NHG-Richtlijnen](#)
- Routekaart leefstijlgenesekunde diabetes type 2. Lifestyle4Health, Vereniging Arts en Leefstijl, Noaber Foundation, Diabetes Fonds, Philips Foundation.2022. [Micro-soft Word - Routekaart DM2 - samenvattend document \(lifestyle4health.nl\)](#)
- Gedragsexpertise is de sleutel tot effectief leefstijlbeleid juli 2022. Lifestyle4Health. <https://lifestyle4health.nl/wp-content/uploads/2022/07/Lifestyle4Health-Gedragsexpertise-is-de-sleutel.pdf>
- From Diabetes Care to Diabetes Cure—The Integration of Systems Biology, eHealth, and Behavioral Change B van Ommen, S Wopereis, P van Empelen, HM van Keulen, W Otten, M Kasteleyn, J J W Molema, I M de Hoogh, NH Chavannes, ME Numans,3 AWM Evers en H Pijl. Front Endocrinol (Lausanne). 2017; 8: 381.Published online 2018 Jan 22. [From Diabetes Care to Diabetes Cure—The Integration of Systems Biology, eHealth, and Behavioral Change - PMC \(nih.gov\)](#)
- Businesscase Je Leefstijl Als Medicijn. [TNO 2017 presentatie leefstijl als medicijn.pdf \(tno.nl\)](#)
- Uitdagingen bij het beoordelen van diabetesleefstijlinterventies.AM Krijger & N Janssen. Nederlands Tijdschrift voor Diabetologie volume 20, pages42–45 (2022). [Uitdagingen bij het beoordelen van diabetesleefstijlinterventies | SpringerLink](#)

Diabetes
Fonds