

Richtlijnen voor een goede levensstijl bij diabetes mellitus

Diabetes mellitus (kortweg diabetes) is een chronische aandoening waarbij er een tekort aan insuline ontstaat. Deze folder geeft u een aantal algemene richtlijnen voor een goede levensstijl bij diabetes. Voor een diabetespatiënt is het belangrijk deze leefregels in acht te nemen. Hierdoor kunt u de gevolgen van de ziekte, op de korte en lange termijn, zo beperkt mogelijk houden.

Leefregels bij diabetes

- Neem voldoende lichaamsbeweging: hierdoor kan de behoefte aan insuline verminderen en het cholesterolgehalte verlagen.
- Neem regelmatig tabletten in of spuit insuline.
- Zorg voor een goede bloedglucoseregulatie: het herkennen en behandelen van een te lage bloedsuikerwaarde (hypoglykemie) en een te hoge bloedsuikerwaarde (hyperglykemie). Kennis van normaalwaarden van bloedglucose.
- Houdt u aan het dieetadvies: koolhydraattelling, geringe vetconsumptie, vezelrijk eten en matig zijn met alcohol.
- Regelmatige poliklinische controle bij internist, diabetesverpleegkundige en diëtist. Dit is van belang om bloeddruk, bloed en urine te laten controleren.
- Zorg voor goede voetverzorging en controle door op de volgende punten te letten:
 - was dagelijks uw voeten en droog ze goed af;
 - loop liever niet op blote voeten;
 - knip uw teennagels recht af, let op naden van kousen/panty's;
 - draag geen knellende schoenen.

Als de verzorging van de voeten problemen oplevert, neem dan contact op met de podotherapeut.

- Niet roken.
- Een keer per jaar op controle bij de oogarts.

Meer informatie

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben of meer informatie willen, neemt u dan contact op met de diabetesverpleegkundige of diëtist.

De diabetesverpleegkundige is telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 0485-84 52 28 en 0485-85 52 29. De diëtist bereikt u via telefoonnummer 0485-84 52 26.