

Het groene recept en type 2 diabetes



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Buiten fysiek actief zijn kan helpen om je bloedsuikerspiegel te beheersen en te verbeteren!

Deze handleiding beschrijft:

- Hoeveel buiten activiteit aanbevolen wordt; en
- Hoe buiten activiteit je diabetes beïnvloedt.

Hoeveel buiten activiteit wordt aanbevolen?

Het is belangrijk om de meeste dagen van de week buiten actief te zijn. Het buiten actief zijn kan helpen om je bloedsuikerspiegel te beheersen.

Zowel **matig intensief buiten bewegen** als **spierversterkende oefeningen** en **aandacht oefeningen** kunnen je daarbij helpen.

- **Matig intensief buiten bewegen** traint je hart en je longen, en je kunt dan denken aan wandelen, fietsen, joggen, langlaufen en zwemmen.
- **Spierversterkende oefeningen** maken je spieren sterker, je kunt dan denken aan opdrukken, squats, gewichten heffen en aqua jogging.
- **Aandacht oefeningen** trainen je aandachtspier en dat zorgt er voor dat je beter je stress kunt beheersen,

Met de volgende tabellen is het mogelijk jouw recept samen te stellen.



Jouw groene recept bij diabetes type 2 (buiten bewegen)

Hoe vaak volgens de huidige richtlijn?	Stel jezelf als doel: minimaal 150 minuten per week matig intensief buiten bewegen. Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• korte sessies: 10 minuten, 3 x /dag• Langere sessies: min. 30 minuten/ dag, 5 of meer dagen per week
Welke intensiteit?	Matig intensief is heel persoonlijk. Het betekent dat: <ul style="list-style-type: none">• Je hartslag omhoog gaat• Je zweet licht• Je ademfrequentie gaat omhoog• Je kunt nog met iemand praten, maar niet zingen

Jouw groene recept bij diabetes type 2 (spierversterkende oefeningen)

Hoe vaak?	Probeer deze oefeningen 2-3 keer per week te doen. <ul style="list-style-type: none">• Het is belangrijk om met deze oefeningen al je grote spiergroepen te trainen. Kies verschillende oefeningen per sessie (6-10 oefeningen)
Welke intensiteit?	Heel belangrijk is om een intensiteitsniveau te kiezen dat voor jou veilig is. Bijvoorbeeld: <ul style="list-style-type: none">• Begin met het doen van 1 "set". Een set kan dan uit 10-15 herhalingen bestaan, zoals 10-15 keer opdrukken.• Na verloop van tijd kun je langzaam het aantal "sets" uitbreiden en ook de herhalingen en eventueel ook het gewicht dat je heft.

Jouw groene recept bij diabetes type 2 (aandacht oefeningen)

Hoe vaak, en hoe?	Deze oefeningen kun je, om te beginnen, eenvoudig in je dagelijks leven integreren. <ul style="list-style-type: none">• En bij een aantal welzijns- ommetjes zijn mooie zintuigen oefeningen beschreven die je tijdens een wandeling kunt doen. Probeer er elke wandeling één te doen.• En denk ook eens aan adem oefeningen. Je adem heb je altijd bij je.
-------------------	--

Welke buiten activiteiten hebben jouw voorkeur?

Een voor de hand liggende buitenactiviteit om mee te starten is het wandelen met gebruikmaking van **de welzijns- ommetjes** dicht bij huis. Vandaar dat we voor jou de 3 type wandelingen hebben ontworpen waarmee je op een verantwoorde manier een persoonlijk plan kunt samenstellen uitgaande van je huidige conditie. Hoe meer verschillende wandelingen je doet hoe beter.

Ook hebben we spierversterkende en aandacht oefeningen beschreven die je heel goed buiten kunt doen.

Noot: Heb je hierover vragen laat het me dan weten.

Begin rustig om aan de ommetjes en aan de beweging te wennen, daarna kun je rustig uitbouwen:

- Hoe lang je buiten actief bent
- Hoe vaak je buiten actief bent
- Hoe veel activiteiten je buiten doet
- Hoe intensief je je buiten activiteit doet

Hoe beïnvloed het buiten actief zijn mijn diabetes?

Korte termijn effect: Verlaging van je bloedsuikerspiegel..

- Je bloedsuiker waarden zullen dalen gedurende en na de fysieke buiten activiteit.

Dit korte termijn effect blijft 1-2 dagen nadat je de activiteit hebt gedaan. Dus wacht niet langer dan 2 dagen tussen 2 buiten activiteiten.

Lange termijn effect: Je lichaam wordt weer meer gevoelig voor insuline.

- Door regelmatige fysieke buitenactiviteit, aangepaste voeding en voedingspatroon verbetert de insuline gevoeligheid van je lichaamscellen. Dit betekent dat je lichaam weer beter met de glucose (suiker) in je bloed om kan gaan.



- (NIEUW) Amerikaanse onderzoekers hebben de link aangetoond tussen **emotionele stress** en diabetes type 2. De oorsprong ligt in het gedeelte van de hersenen dat angst controleert.
 - Al langer is bekend dat stress een negatieve invloed heeft op diabetes. Mensen die veel stress ervaren hebben een verhoogde kans op diabetes type 2. Ook kan stress de bloedsuikers flink ontregelen. Amerikaanse onderzoekers hebben daarvoor nu de lichamelijke verklaring ontdekt, na een onderzoek bij 800 volwassenen.
 - Kettingreactie: Sommige mensen zijn snel afgeleid en kunnen moeilijk hun aandacht ergens bij houden. Daardoor ervaren ze vaak angstige gevoelens en stress. En dit zorgt weer voor de productie van bepaalde eiwitten die ontstekingen bevorderen, IL-6. Dat geeft dan weer een verhoogde kans op diabetes type 2 en verhoogde bloedsuikers.
 - Zo leidt **stress** tot diabetes type 2

Door fysiek buiten bezig zijn een belangrijk deel van je leven te laten uitmaken kun je een gezonde bloedsuikerspiegel bereiken.

Weetje:

Mensen met pre- diabetes die heel regelmatig buiten actief zijn en een aangepast voedingspatroon hanteren hebben kans gezien hun bloedsuikerspiegel binnen de perken te houden zonder medicijnen.

Bijvoorbeeld:

- Bloedsuiker nuchter voor de start met buiten actief zijn en aangepaste voeding: 7,0 mmol/l
- Bloedsuiker nuchter na 3 jaren buiten actief zijn en aangepaste voeding: 5,7 mmol/l

Hoe vaker je buiten actief bent des te eerder zie je de veranderingen.

Vaak is stress een belangrijke oorzaak. Het buiten actief zijn heeft heel duidelijk een stress verlagend effect.

Nog meer voordelen:

Regelmatig buiten actief zijn kan je nog meer voordelen opleveren zoals:

- Het reduceren van je diabetes medicatie
- Het verbeteren van je hartfunctie
- Je lichaamsgewicht beter in de hand houden
- Je ervaren stressniveau te verlagen
- Beter kunnen slapen en
- Je energie oppeppen en meer kracht ervaren.

Onthoud:

- Matig intensief buiten actief zijn kan je ondersteunen om je bloedsuikerspiegel gezond te krijgen en te houden.
- Je kunt nog veel meer gezondheidsvoordelen verwachten als bijwerking.
- Maak het vooral leuk! Dan houd je het veel langer vol. Hier kan de natuur je heel duidelijk helpen. Sta open voor de natuur, wees nieuwsgierig.

Actie: Wat is iets dat je nu, vandaag kunt doen om meer buiten te gaan bewegen?

Bron: Alberta Centre for Active Living.

Natuurmoment:

Uit de factsheet Gezonder door groen van IVN:

Dat bewegen gezond is, daar is inmiddels iedereen van overtuigd. Maar zoals ook bekend is, zijn veel mensen moeilijk tot regelmatige beweging te motiveren of houden zij het niet lang vol, zodat duurzame effecten op hun gezondheid uitblijven. De noodzaak om meer mensen actief te krijgen is duidelijk, het is zaak om uit te vinden welke manier van bewegen het beste is. Naar buiten, de natuur in, is voor grote groepen mensen een eenvoudige en goedkope manier.

Samen met anderen, in bijvoorbeeld wandelgroepen, maakt het gezelliger en daarom soms laagdrempeliger.

Natuur kan op twee manieren een belangrijke rol spelen in het bevorderen van bewegen.

Natuur biedt ten eerste een aantrekkelijke omgeving om in te bewegen en kan daarmee mensen uitnodigen meer te gaan bewegen. Een natuurlijke speelomgeving kan kinderen bijvoorbeeld stimuleren tot meer gevarieerd en creatief speelgedrag. Dat leidt tot een beter lichaamsbesef en geeft betere coördinatie en stimuleert de hersenen tot het laten groeien van nieuwe verbindingen. Kinderen leren en presteren cognitief daardoor ook beter.⁴³ Met name fantasierijk, exploratief en constructief speelgedrag komt vaker voor in natuurlijke dan in niet-natuurlijke speelomgevingen. Ook blijkt dat in buurten met minimaal 5 hectare groen het percentage kinderen met overgewicht ongeveer 18% lager ligt dan in buurten met minder groen.

Ten tweede komt er steeds meer bewijs dat bewegen in natuur extra voordelen heeft ten opzichte van bewegen elders. Er zijn verschillende studies gedaan waarin de effecten van bewegen binnen vergeleken zijn met bewegen buiten in een natuurlijke omgeving of waar bewegen in een stedelijke omgeving is vergeleken met bewegen in een natuurlijke omgeving. Zo toonde onderzoek aan dat mensen na hardlopen in de buitenlucht meer tevreden en minder uitgeput waren dan mensen die binnen hadden hardgelopen. Een meta-analyse uit 2010 laat zien dat zelfs relatief korte fysieke activiteit in groene omgevingen positieve effecten heeft op zelfvertrouwen en mentaal welbevinden

Ben je geïnteresseerd in veel uitgebreidere informatie lees dan de factsheet Gezonder door groen.

Bron: IVN