

Jan (73) kon zijn diabetesmedicijnen in de prullenbak gooien, hulp bij leefstijl in basispakket

MET VIDEO Met een aangepast eetpatroon, veel wandelen, meer ontspanning en beter slapen lukte het Jan Dekker (73) om van zijn medicatie tegen diabetes type 2 af te komen. En hij is niet de enige. Een programma voor diabetespatiënten om hun levenswijze aan te passen is zo succesvol dat het vanaf 1 januari in het basispakket komt. „Als we niets doen, stevenen we af op een diabetescrisis.”

Ellen van Gaalen 07-11-23, 03:00 Laatste update: 07:53

-
-

Totaal onverwacht belandde Jan Dekker in 2006 in het ziekenhuis met een longembolie. Achteraf ziet hij dat moment als een wake-upcall. Want Dekker bleek een te hoge bloedsuikerspiegel te hebben. Zonder dat hij het wist, had hij diabetes type 2. „Ik hoorde van de arts dat ik mijn leven lang insuline moest gaan spuiten.”

Toegegeven, de Amersfoorter leefde in die tijd niet bepaald gezond. Hij dronk veel alcohol, snoepte flink, had veel werkstress, sliep slecht en was met zijn 105 kilo te dik. „Ik ben toen op zoek gegaan naar manieren om mijn leefstijl te verbeteren, want zo kon ik niet door.”

Nu, zeventien jaar later, kan Dekker constateren dat die missie is geslaagd. Al was het een zoektocht, met veel jojoën met zijn gewicht. Hij weegt 85 kilo, voelt zich energieker en misschien nog wel het belangrijkste: zijn bloedsuiker is zó goed dat hij geen diabetesmedicijnen meer gebruikt.



Jan Dekker © Saskia Berdenis van Berlekom

1,1 miljoen

Eerst wat feiten. 1,1 miljoen Nederlanders hebben diabetes type 2, een vorm van suikerziekte die vaak door een ongezonde levenswijze wordt veroorzaakt. Eens zoveel mensen hebben een voorstadium van de ziekte: hun bloedsuikerspiegel is niet goed, maar ook niet slecht genoeg om de diagnose te krijgen. „Als we niets doen, heeft één op de drie van de huidige Nederlanders van 45 jaar en ouder straks naar verwachting diabetes type 2. Dan stevenen we af op een diabetescrisis”, stelt Diena Halbertsma, directeur van het Diabetes Fonds.



02:18

Geen diabetesmedicijnen voor Jan door gezond eten en bewegen

Want het aantal mensen met overgewicht groeit hard. En daarmee neemt ook het aantal patiënten met diabetes type 2 rap toe. Bij zo'n 80 procent is een ongezonde levenswijze de oorzaak.

Het goede nieuws is dat een grote groep de ziekte kan bestrijden door hun leefstijl te verbeteren. Uit cijfers blijkt dat een speciaal programma – *Keer Diabetes2 Om* van de stichting Voeding Leeft – 28 procent van de patiënten van de diabetesmedicijnen afhelpt. Bij nog eens 60 procent kan het medicatiegebruik omlaag. En daarom wordt deze gespecialiseerde behandeling voor diabetes type 2 vanaf 1 januari vanuit de basisverzekering vergoed.

Halbertsma: „Er zijn schattingen dat 40 procent van de mensen met diabetes type 2 geen diabetesmedicijnen meer nodig heeft als ze gezonder gaan leven en begeleiding krijgen. Dan heb je het over 2,7 miljard euro die we minder hoeven uit te geven aan zorgkosten Maar bovenal levert het gezondheidswinst op en krijgen mensen de regie over hun gezondheid terug.”

Levende bewijs

Dekker is daarvan het levende bewijs. Vorig jaar februari ging hij met het programma meedoen. Binnen zeven maanden was zijn gezondheid zo vooruitgegaan dat hij geen medicijnen meer nodig had. „Ik was verbaasd. Ongelooflijk dat het echt is gelukt.”

Soms eet ik maar twee keer per dag. Mijn lichaam heeft niet meer nodig

Jan Dekker, Deelnemer leefstijlprogramma

Maar dat had wel wat voeten in de aarde. Dekker gooide zijn complete eetpatroon om. Hij eet minder koolhydraten, zoals brood en aardappels, voegde veel meer groente toe én eet meer producten met gezonde vetten, zoals kwark en noten. „Daardoor heb ik veel langer een verzadigd gevoel. Soms eet ik maar twee keer per dag. Mijn lichaam heeft niet meer nodig.”

Ook gaat hij elke ochtend vóór het ontbijt wandelen. En dan zit hij ook nog in drie wandelclubs, waaronder die van de praktijk van zijn huisarts Karel Bos. „Ik zeg altijd tegen mijn patiënten: wandelen is het beste medicijn dat er is”, zegt Bos.



Huisarts Karel Bos wandelt elke vrijdag met zijn patiënten. © Saskia Berdenis van Berlekom

Fitter

De huisarts ziet hoe patiënten fitter worden als ze gezonder gaan leven en noemt het leefstijlprogramma ‘een revolutie in de behandeling van diabetes type 2’. „De resultaten zijn fantastisch. 28 procent kan helemaal met medicatie stoppen, mensen vallen gemiddeld 7 kilo af in twee jaar. Dat lijkt weinig, maar bedenk dat de rest van de bevolking elk jaar zwaarder wordt.”

Tijdens onlinesessies leren deelnemers niet alleen hoe ze gezonder kunnen eten en meer kunnen bewegen, maar ook hoe ze beter kunnen ontspannen. „Als je stress hebt, gaat je bijnier meer stresshormoon maken. Dat verhoogt je bloedsuiker en kan ervoor zorgen dat je gewicht toeneemt. Bovendien ga je door stress meestal meer snacken”, legt Bos uit. Datzelfde geldt voor een slechte slaap.

Zijn patiënt Dekker is gaan mediteren om zich beter te leren ontspannen. Sindsdien slaapt hij ook beter. „Ik hoef ’s middags geen dutjes meer te doen in mijn stoel.” En zijn humeur is er óók op vooruitgegaan. „Ik ben minder chagrijnig en voel me fitter. Dat hoor ik ook van mijn vrouw en kinderen. Dit gun ik veel meer mensen.”