



## Onderwerp: Diabetes type 1 & type 2

### **Diabetes type 1 & type 2**

Wellicht ken je diabetes onder de term 'suikerziekte'. Hierdoor denken veel mensen dat het door suiker eten komt en dat je geen suiker mag eten, dit is niet waar.

Diabetes is een van de meest voorkomende chronische ziektes in Nederland. Eten en je lifestyle heeft invloed op je bloedsuikerwaarden, bij diabetes kan je lichaam geen of niet genoeg insuline aanmaken waardoor je hier last van krijgt.

Er zijn twee types diabetes, beide hebben het gevolg dat je bloedglucose stijgt. Het is belangrijk hoe je je voeding hierop kan aanpassen en een wij kunnen je hier goed bij helpen. Het is namelijk erg lastig om met zoveel informatie zelf aan de slag te gaan.

Je kunt contact met ons opnemen voor een afspraak bij bijvoorbeeld een van onderstaande punten:

- Net na de diagnose;
- Als je zwanger bent;
- Veel schommelingen in je bloedsuikerspiegel;
- Verandering van insuline;
- Bij overgewicht, hoge bloeddruk of cholesterol;
- Als je al een andere allergie hebt of veel sport.

Ook in alle andere gevallen of algemene vragen over je voeding en lifestyle in relatie tot diabetes kun je ook gewoon een afspraak maken.