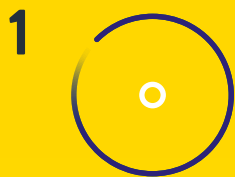


Diabetes, voeding en dagelijkse activiteiten.



KRIJG INZICHT IN JE GLUCOSEWAARDEN MET HET FREESTYLE LIBRE 2-SYSTEEM

Met het **FreeStyle Libre 2-systeem** kun je meer te weten komen over de invloed van je dagelijkse activiteiten en je voeding op jouw glucosewaarden. Met **FreeStyle Libre 2** achterhaal je in **3 eenvoudige stappen** jouw glucosewaarden:



Aanbrengen

Breng de sensor op de achterkant van je bovenarm aan. De sensor is eenvoudig aan te brengen en comfortabel om te dragen, tot maximaal 14 dagen².



Monitoren

Controleer met de FreeStyle LibreLink³-app direct je glucosewaarden op je mobiele telefoon.



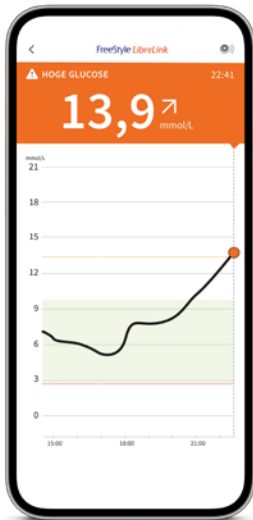
Leren

Ontdek hoe voeding en dagelijkse activiteiten je glucosewaarden beïnvloeden.

Het raadplegen van je glucosewaarden kan je helpen om doordachte beslissingen te nemen op het gebied van voeding en dagelijkse activiteiten. Werk samen met je zorgprofessional om je glucosegeschiedenis te begrijpen.



KRIJG INZICHT IN JE GLUCOSEWAARDEN MET HET FREESTYLE LIBRE 2-SYSTEEM



Zie je glucosewaarden in real-time om te begrijpen hoe je voeding van invloed is.



De gemakkelijk uit te lezen grafiek toont hoe eenvoudige dagelijkse activiteiten, zoals het uitlaten van de hond of traplopen, je kunnen helpen om je glucosewaarden binnen het streefbereik te houden.

Het FreeStyle Libre 2-systeem kan je helpen begrijpen hoe je dagelijkse beslissingen jouw glucosewaarden beïnvloeden, en je zo helpen om:



Voedingsmiddelen te identificeren die glucosepieken veroorzaken.

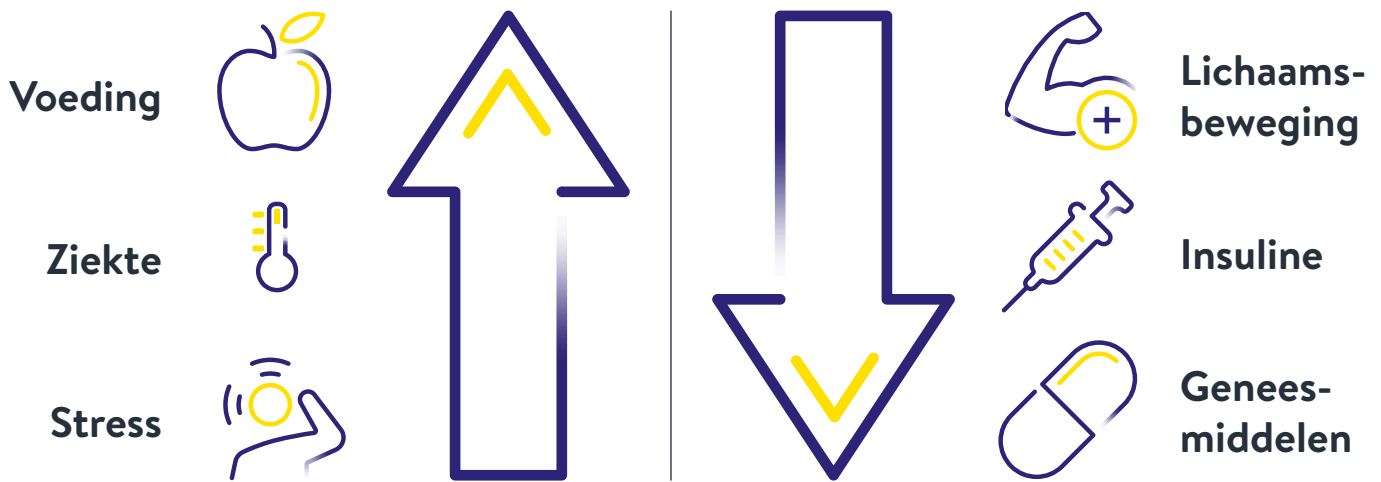


Acties te herhalen die een positief effect hebben.



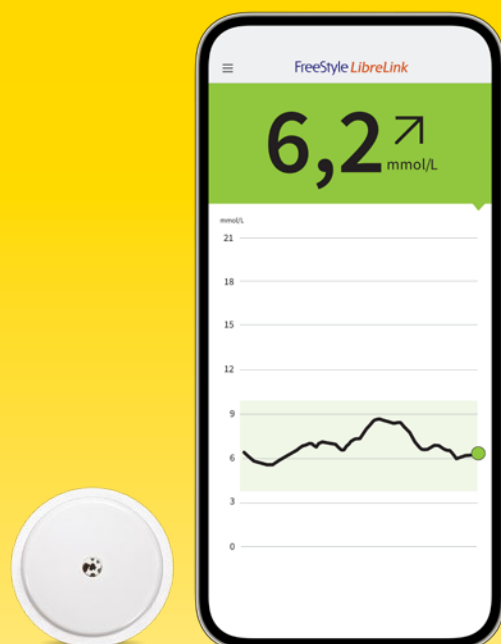
De glucosewaarde binnen het referentiebereik⁴ te houden.

FACTOREN DIE VAN INVLOED ZIJN OP GLUCOSEWAARDEN.



Leven met diabetes betekent niet per definitie dat je het eten waar je het meest van houdt moet opgeven.

Met het **FreeStyle Libre 2-systeem** kun je snel vóór en na maaltijden¹ jouw glucosewaarden controleren en begrijpen hoe je voeding die glucosewaarden beïnvloedt.



DE INVLOED VAN MACRONUTRIËNTEN OP GLUCOSEWAARDEN⁶⁻⁹

Er zijn drie macronutriënten in ons dieet: **EIWITTEN, VETTEN & KOOLHYDRATEN**. Van deze drie macronutriënten hebben koolhydraten (ook wel zetmeel en suikers genoemd) de meeste invloed op je glucosewaarden. Eiwit en vet beïnvloeden je glucosewaarden niet rechtstreeks, maar spelen wel een rol in het managen van diabetes.



Er zijn twee soorten **KOOLHYDRATEN**: eenvoudige en complexe. Eenvoudige koolhydraten (zoals kristalsuiker, vruchtensap, honing, etc.) zijn zeer nuttig bij hypoglykemie omdat ze de glucosewaarden snel verhogen, maar ze leveren geen langdurige energie. Complexe koolhydraten (zoals brood, pasta of rijst) worden juist langzamer verteerd, waardoor de glucosewaarden geleidelijk aan stijgen.

Het effect van **EIWITTEN** op glucosewaarden is veel minder direct dan dat van koolhydraten, en dus blijven je glucosewaarden langer stabiel nadat je eiwitten consumeert. Bovendien kan een dieet met de juiste hoeveelheid eiwitten helpen om je eetlust te reguleren, je een vol gevoel te geven, overmatige calorie-inname en overeten te voorkomen, en gewichtsverlies of -behoud te ondersteunen.

VETTEN hebben een minimale invloed op de glucosewaarden, hoewel een hoge vetinname lijkt bij te dragen aan insulineresistentie. Kies voor producten met mono- en poly-onverzadigde vetten, zoals olijfolie, zonnebloemolie, lijnzaadolie, zaden, noten, vis en avocado, in plaats van producten met verzadigde of transvetten, zoals rood vlees en verwerkte vleesproducten, boter of kokosproducten.

GEZONDE GEWOONTEN⁶⁻⁹

Kies voor

- Volkoren- en vezelrijke producten
- Groenten, peulvruchten, verse en gedroogde vruchten
- Vis, vooral vette vis
- Extra vergine olijfolie

Vermijd

- Dranken met fructose en suikerrijke dranken
- Alcoholische dranken
- Bakkerijproducten, zoetigheden en fastfood
- Geraffineerde granen



SLA GEEN MAALTIJDEN OVER.⁸ Het overslaan van maaltijden is geen effectieve strategie om af te vallen en kan ervoor zorgen dat je meer gaat eten op andere momenten.



Een belangrijk aspect voor mensen met diabetes is het **PLANNEN VAN MAALTIJDEN** gedurende de dag.⁸ Het is aan te raden om drie hoofdmaaltijden te eten (ontbijt, lunch en avondeten), gecombineerd met twee tussendoortjes (één halverwege de ochtend en één halverwege de middag).



SNACKEN.^{8,9} Onderschat nooit de kracht van snacks; deze helpen namelijk om het risico op hypoglykemie te verminderen, het metabolisme actief te houden en honger gedurende de dag te verminderen. Hierdoor ervaar je minder honger voorafgaande aan de lunch en het avondeten. Kies bij voorkeur voedingsmiddelen die weinig vet, zout en suiker bevatten, zoals vers fruit, groenten, kleine hoeveelheden gedroogd fruit, blanke yoghurt zonder toegevoegde suiker, koffie met magere melk en volkoren crackers.

GEZONDE GEWOONTEN⁶⁻⁹



ETEN KOKEN. Stomen, stoven, koken, grillen, roosteren en bakken: de verschillende manieren van koken voegen variatie en plezier aan je maaltijden toe.⁸ Houd echter altijd de verhoudingen van de macronutriënten in de gaten.



Moeten maaltijden uit **ENKEL EEN HOOFDGERECHT OF MEERDERE ONDERDELEN** bestaan? Een maaltijd die alleen uit één koolhydraatrijk hoofdgerecht bestaat, kan ervoor zorgen dat je glucosewaarden snel oplopen. Een complete maaltijd die uit meerdere onderdelen bestaat, zoals volkorenpasta (70 g) gecombineerd met een portie eiwitten, zoals mager gegrild vlees of vis, en rauwe of gekookte groenten op smaak gebracht met wat extra vergine olijfolie, kan daarentegen de glycemische index van de maaltijd verlagen. Dit komt doordat de tijd die nodig is voor het verteren en opnemen van de voedingsstoffen verlengd wordt.



GEZONDE GEWOONTEN⁶⁻⁹



JE BORD MOET ALS VOLGT VERDEELD WORDEN

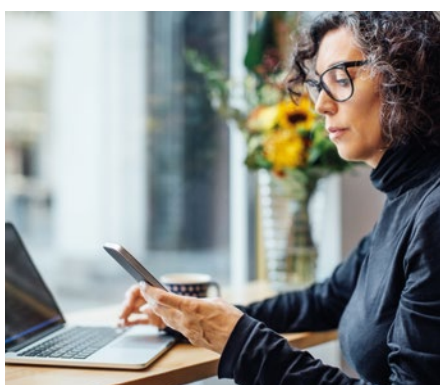
tussen groenten, koolhydraten en eiwitten: 1/2 groenten, 1/4 koolhydraten, 1/4 eiwitten^{8,9}. De combinaties zijn ook van groot belang. Combineer nooit aardappelen met brood of pasta, maar altijd met groenten of eiwitten.



DE JUISTE HOEVEELHEID WATER DRINKEN IS VAN ESSENTIEEL BELANG

voor mensen met diabetes. Mensen met diabetes hebben een groter risico op uitdroging, aangezien fluctuerende glucosewaarden het lichaam stimuleren om meer vocht uit te scheiden via de urine, waardoor de nieren extra water moeten afvoeren. Daarom beveelt de European Food Safety Authority (EFSA) aan dat mensen met diabetes gemiddeld ten minste 1,6 liter (voor vrouwen) en 2 liter (voor mannen) water per dag drinken⁸, bij voorkeur in de ochtend en middag.

Naast hoeveelheid is ook de kwaliteit belangrijk: deskundigen raden magnesiumrijk water aan (magnesiumgehalte van meer dan 50 mg per liter), omdat dit kan helpen bij insulineresistentie en het onder controle houden van de glucosewaarden en bloeddruk¹⁰. Water is 100% calorievrij en kan zelfs de eetlust onderdrukken als het voor maaltijden wordt gedronken.



CONTROLEER JE GLUCOSEWAARDEN na maaltijden of snacks (1–2 uur). Door dit te doen, kun je ontdekken welke voedingsmiddelen pieken in je glucosewaarden veroorzaken en welke keuzes helpen om je waarden binnen het streefbereik te houden.

GEZONDE GEWOONTEN⁶⁻⁹



Fruit

Een stuk fruit is een uitstekende bron van vezels en bevat minder suiker dan vruchtensap of gedroogd fruit.



Rauwe groenten

Het eten van rauwkost voor de maaltijd bevordert de spijsvertering en helpt de glucosespiegel op peil te houden.



Eiwitten

Verwijder de huid van vis en kip en verwijder het vet van vlees om de hoeveelheid verzadigd vet te verminderen.



Granen

Kies voor minder verfijnde granen zoals volkorenbrood en volkoren granen zoals rijst, havermout, spelt en gierst, die rijk zijn aan vezels en minder invloed hebben op de glucosespiegel.



Zuivelproducten

Kies voor magere opties met weinig toegevoegde suikers en vetten.

HET BELANG VAN LICHAAMSBEWEGING.

Actief blijven

Regelmatige lichaamsbeweging stelt het lichaam in staat glucose in de spieren te verbruiken, waardoor je glucosewaarden zakken. Daarom is het beter om gedurende de dag regelmatig te wandelen, bijvoorbeeld door de trap te nemen of naar de winkel te lopen. Houd drie tot vijf keer per week tijd vrij voor aerobe lichaamsbeweging zoals stevig wandelen of fietsen. Doe 2 of 3 keer per week spieroefeningen zoals rekken, push-ups en gewichtheffen. Zelfs recreatieve activiteiten zoals dansen of tuinieren kunnen aanzienlijke voordelen hebben voor mensen met diabetes. Een andere tip is om zo min mogelijk tijd voor de tv of computer door te brengen en te vermijden dat je langer dan 30 minuten in dezelfde positie zit.



Regelmatige lichaamsbeweging

Regelmatige lichaamsbeweging kan helpen om je glucosewaarden, triglycerideniveaus, “slechte” cholesterol (LDL) en bloeddruk te verlagen, evenals het risico op hartaanvallen en het ontstaan van depressieve of angststoornissen. Bovendien draagt regelmatig sporten bij aan gewichtsverlies en verbetert het de insulinegevoeligheid en het “goede” cholesterol (HDL). Regelmatige lichaamsbeweging verlaagt ook het risico op vallen en verwondingen.¹¹



Monitor je glucosewaarden

Controleer je glucosewaarden voor en na lichaamsbeweging om te ontdekken hoe lichaamsbeweging je glucosewaarden beïnvloedt.



JE GLUCOSEWAARDEN MONITOREN MET HET FREESTYLE LIBRE 2-SYSTEEM

Vasten of
vóór de maaltijd¹²
4,0-7,0
mmol/L

Na het
eten¹²
<8,5
mmol/L

Je glucosewaarden moeten altijd op peil worden gehouden. **Wat is het streefbereik waarin je gedurende de dag dient te blijven?** Normaal gesproken ligt voor mensen met type 2-diabetes het glucoseniveau bij vasten of vóór de maaltijd tussen de 4,0 en 7,0 mmol/L, en ligt het glucoseniveau twee uur na het eten lager dan <8,5 mmol/L.¹²

Met FreeStyle Libre 2 kun je je glucosewaarden en diens veranderingen na maaltijden monitoren om je glucosewaarden binnen het door je behandelaar aangegeven bereik te houden.

3 EENVOUDIGE STAPPEN



Bekijken

Controleer je glucosewaarden na elke maaltijd (1-2 uur erna) om de invloed van het voedsel op je waarden te zien.



Bedenken

Ontdek welke voeding je glucosewaarden doet stijgen en welke keuzes en activiteiten helpen om deze binnen het streefbereik te houden.



Behandelen

Neem de aanbevolen acties om je glucosewaarden binnen het beoogde bereik te houden.

Kleine veranderingen in je eetgewoonten en eenvoudige dagelijkse activiteiten, zoals een stevige wandeling maken of traplopen, kunnen je helpen om bewust om te gaan met diabetes en complicaties te voorkomen.

REFERENTIES

1. Fokkert M. BMJ Open Diab Res Care (2019):<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.drc-2019-000809>.
2. Haak, T. Diabetes Therapy (2017): <https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6>.
3. De FreeStyle LibreLink app is alleen geschikt met bepaalde mobiele apparaten en besturingssystemen. Raadpleeg de compatibiliteitsgids voor meer informatie over de compatibiliteit voordat u de app gebruikt: www.FreeStyleLibre.nl.
4. Lameijer A et al., Diabetes Res Clin Pract. 2023;201:110735. doi: 10.1016/j.diabres.2023.110735.
5. Vingerprikken zijn nodig als uw glucosemetingen en -alarmen niet overeenkomen met uw symptomen of verwachtingen.
6. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Type 1 diabetes in adults: diagnosis and management.; 2022. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng17/resources/type-1-diabetes-in-adults-diagnosis-and-management-pdf-1837276469701>.
7. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Type 2 diabetes in adults: management.; 2022. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng28/resources/type-2-diabetes-in-adults-management-pdf-2830067254213>.
8. The British Diabetic Association. Diabetes UK. Eating with diabetes. Available at: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes>.
9. The Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia 2023; 66(6):965–85.
10. Albaker WI et al. Beneficial effects of adding magnesium to desalinated drinking water on metabolic and insulin resistance parameters among patients with type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled clinical trial. NPJ Clean Water 2022; 5(1):63.
11. Ghodeshwar GK et al. Impact of Lifestyle Modifications on Cardiovascular Health: A Narrative Review. Cureus 2023; 15(7):e42616.
12. <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/managing-your-diabetes/testing>.
13. De sensor heeft een opwarmperiode nodig van 60 minuten.
14. De sensor is maximaal 30 minuten waterbestendig tot een diepte van 1 meter. Gebruik niet boven een hoogte van 3048 m.
15. Voor gebruik van de FreeStyle LibreLink-app moet je je registreren bij LibreView, een dienst die wordt aangeboden door Abbott.

Met de **FreeStyle LibreLink**³-app kun je snel en eenvoudig² je glucosewaarden monitoren, altijd¹³ en overal¹⁴, rechtstreeks op je mobiele telefoon.

Download de gratis app FreeStyle LibreLink voor op je telefoon.^{3,15}

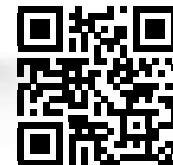


Vragen over het product? Hulp nodig? Kijk online op www.FreeStyleLibre.nl

Bel met de klantenservice 0800 022 8828

Bereikbaar

Maandag – vrijdag
van 8:00 tot 18:00 uur.
Zaterdag van 10:00 - 17:00 uur.



FreeStyle
Libre

Abbott