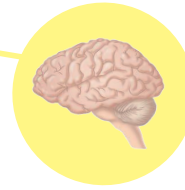
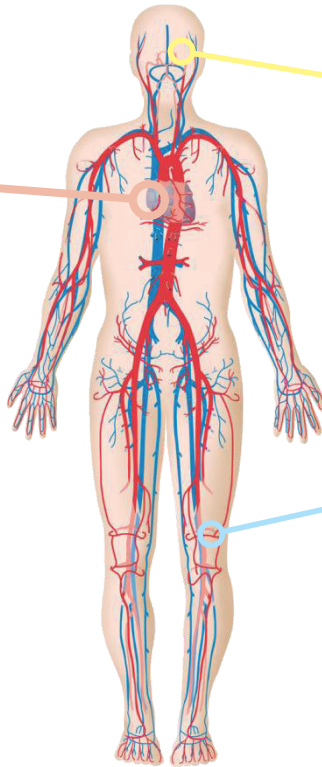
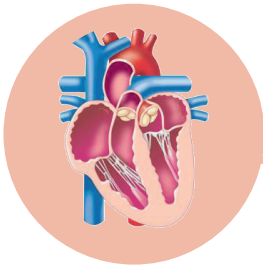
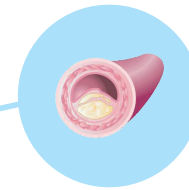


DIABETES EN HART- EN VAATZIEKTES: WAT IS HET VERBAND ? ⁸



- **2 tot 4X** meer risico op een CVA ² (cerebrovasculair accident of beroerte)



- **Hoger risico op perifere arterieel vaatlijden** ⁶

- **Hoger risico om te sterven aan een hartziekte** ³
- **5X** meer risico op hartfalen ⁵
- **5X** meer risico op een hart- en vaatziekten ⁴

De ongecontroleerde schommelingen (wijzigingen) van het suikergehalte in het bloed kunnen de binnenwand van de slagaders beschadigen, waardoor deze het gevaar lopen nog meer dicht te slibben en dus te vernauwen (atherosclerose).¹

Metertijd neemt het risico op verstopte bloedvaten in de buurt van het hart (hartinfarct) of de hersenen (CVA: cerebrovasculair accident) toe.¹

Hetzelfde geldt voor de perifere vaataandoeningen.¹

Een voorgeschiedenis in de familie en factoren die te maken hebben met de levensstijl, zoals roken en gebrek aan lichaamsbeweging, verhogen dit risico.



Bovendien lopen mensen met diabetes een groter risico op aandoeningen die gepaard gaan met hart- en vaatziekten, zoals:

- hoge bloeddruk
- hoge gehalten van slechte cholesterol (LDL-C)
- lage gehalten van goede cholesterol (HDL-C)
- verdikking van de linkerkamer van het hart, wat de werking van het hart kan aantasten.
- Overgewicht of obesitas is ook een risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten

DIABETES EN HART- EN VAATZIEKTES: WAT IS HET VERBAND ? ⁸



WANNEER IS ER SPRAKE VAN OVERGEWICHT EN OBESITAS ?



Er is sprake van **overgewicht** als de **body mass index (BMI) hoger is dan 25** en van **obesitas** als hij **hoger is dan 30**.

Een BMI **lager dan 25** is dus aan te bevelen.



Hoe berekent u uw BMI ?

U deelt gewoon uw lichaamsgewicht (in kg) door het kwadraat van uw lengte (in m).

(ex : 80 kg / 1,75 m² = 26)
(80 gedeeld door [1,75 x 1,75])

SYMPTOMEN

Vaak vertoont een hart- en vaatziekte waarbij de bloedvaten aangetast zijn geen enkel symptoom.

- Een hartinfarct kan met name aanleiding geven tot de volgende symptomen:
 - pijn of ongemak midden op de borst
 - pijn of ongemak ter hoogte van de armen, de linkerschouder, de ellebogen, de kaak of de rug
 - pijn op de borst tijdens een inspanning (angina pectoris of hartkramp).



- Het vaakst voorkomende symptoom van een CVA is een gevoel van plotse zwakte ter hoogte van het gezicht, de arm of het been, vaak aan één kant van het lichaam
- Het vaakst voorkomende symptoom van een perifere vaataandoening is pijn aan de kuit, wat het lopen bemoeilijkt (claudicatio intermittens of etalagebenen). Deze pijn verdwijnt nadat u een paar minuten heeft gerust

PREVENTIE

De risico's op het ontwikkelen van cardiovasculaire kunnen in ernst en frequentie variëren van persoon tot persoon.

Diabetici die hart- en vaatziekten willen voorkomen, dienen de volgende maatregelen treffen:

- gezonde voedingsgewoonten aannemen met een persoonlijk voedingsplan
- aan lichaamsbeweging doen, aangepast aan hun lichamelijke en medische toestand
- hun gewicht optimaal onder controle houden
- de bloedsuikerspiegel goed onder controle houden
- de bloeddruk op een niveau van 140/85 mmHg of lager houden ⁶
- elk jaar of maximaal om de drie jaar hun bloed laten controleren op vetten

De combinatie van diabetes en hart- en vaatziekten is ernstig.

Een daling van het risico op hart- en vaatziekten zou een prioriteit moeten zijn voor de mensen die aan diabetes lijden