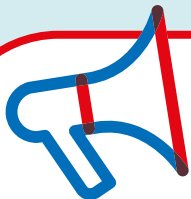


Het Diabetes Fonds wil dat iedereen vrij van diabetes kan leven!



**Maatregelen nodig voor gezondere toekomst:
de overheid moet nú in actie komen!**

Grote zorgen over diabetes-tsunami

Het Diabetes Fonds wil dat iedereen vrij van diabetes kan leven. Ruim 1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes en elke week komen er 1.000 mensen bij. En dat is enorm zorgwekkend, of het nu gaat om type 1, type 2 of een andere vorm van diabetes. De helft van de mensen krijgt namelijk (ernstige) complicaties zoals schade aan hart- en vaten, voeten, ogen en nieren. Maar liefst 1,1 miljoen mensen hebben diabetes type 2 en nog eens 1,1 miljoen mensen lopen een groot risico om diabetes type 2 vroeg of laat te krijgen. Daarom moeten we deze diabetes-tsunami keren.

Naar schatting zijn er ruim **1,1 miljoen** mensen met prediabetes in Nederland, een voorfase van diabetes type 2.

Complicaties bij diabetes type 2

 **25%**

Oog-aandoeningen

 **49%**

Hart- en vaatziekten

 **17%**

Aandoeningen aan nier- en urinewegen

 **33%**

Aandoeningen aan luchtwegen

 **45%**

Stofwisselings-aandoeningen

 **21%**

Spijverterings-aandoeningen

Om deze tsunami te stoppen, helpen we mensen gezonder te leven. Zo kunnen ze diabetes type 2 voorkomen óf de ziekte omkeren. Maar er zijn ook andere **maatregelen** nodig. Het moet bijvoorbeeld voor iedereen veel makkelijker worden om gezond te eten en te drinken. Maar dat kunnen we niet alleen. Daar hebben we de overheid keihard bij nodig. Dus roepen we hen op om ook in actie te komen.

We stellen 5 maatregelen voor. Het kan en moet anders!

1. Gezondheidsverschillen verkleinen

Iedereen wil gezond en gelukkig leven, maar dat is helaas **niet vanzelfsprekend** voor mensen met een laag inkomen en opleidingsniveau. Ze hebben vaker diabetes type 2, leven gemiddeld 24 jaar in slechtere gezondheid én overlijden 8,5 jaar eerder, dan mensen met voldoende inkomen en -diploma's.

Deze gezondheidsverschillen moeten **kleiner** worden, zodat meer mensen de kans krijgen op een gezond leven. Daarom willen we dat gezondheid, preventie en bestaanszekerheid in de overheidsplannen een veel belangrijkere rol krijgen. Met bestaanszekerheid bedoelen we dat iedereen toegang heeft tot een woning, werk, onderwijs en de zorg. Dat is de basis om mee te kunnen doen aan de samenleving.

Factoren die ook invloed op je gezondheid hebben, zijn:

- afkomst
- opvoeding
- leefomgeving
- stress
- ingrijpende jeugd-ervaringen

Grotere kans op diabetes type 2 bij o.a.:



Een ongezonde leefstijl

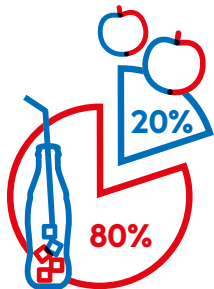


Mensen met een migratieachtergrond

2. Gezonde voeding moet normaal worden

De helft van de volwassenen in Nederland heeft overgewicht. Als er niets verandert, is twee op de drie mensen te zwaar in 2040. Een belangrijke reden is dat ongezond eten en drinken overal aanwezig is.

Zo is **80 procent van het voedselaanbod** in supermarkten ongezond en **80 procent van de aanbiedingen** is voor ongezonde voeding. Ongezond eten en drinken verhogen het risico op ziektes zoals diabetes type 2.



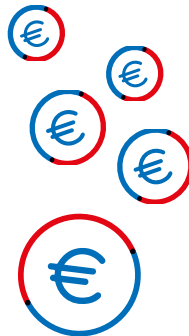
Er wordt vaak gezegd dat mensen prima in staat zijn om zelf gezonde keuzes te maken. Maar hebben we wel een keuze als het voedselaanbod vooral **ongezond** is en we met aanbiedingen continu verleid worden om **ongezonde keuzes** te maken? Het feit dat we ongezonder zijn gaan leven, komt vooral door de omgeving waar ongezonde voeding 'normaal' is geworden. Hierdoor is het voor iedereen moeilijk om gezond te eten en te drinken.

Bijna 13.000 mensen gaan jaarlijks dood aan de gevolgen van een ongezond voedingspatroon.

Een ander probleem is dat gezonde voeding de afgelopen jaren veel **duurder** is geworden dan ongezonde voeding. Hierdoor is het voor iedereen veel moeilijker om gezonde producten te kopen. Helemaal als je weinig geld hebt. Maar is er dan geen hoop meer op een gezondere toekomst? Zeker wel. Samen met andere gezondheidsfondsen willen we dat het voedselaanbod **gezonder, goedkoper en toegankelijker** wordt.

Daarvoor zijn de volgende maatregelen nodig:

- **Gezonde voeding moet goedkoper worden dan ongezonde voeding.**
- **We willen gezonder voedsel waarin minder suiker, zout en verzadigd vet verwerkt is.**
- **De enorme groei en aanbod van ongezond voedsel moet stoppen.**
- **Reclames voor ongezonde voeding die gericht zijn op kinderen moeten verboden worden.**



Ons doel is dat gezond eten en drinken zo snel mogelijk gezonder wordt, zodat in 2040 ieder kind in Nederland **gezond kan opgroeien**. Gezonde gewoontes op jonge leeftijd leiden tot gezonde gewoontes als volwassenen.

3. Eerder opsporen diabetes type 2

Ongezond leven vergroot de kans op overgewicht en overgewicht vergroot de kans op ziektes zoals diabetes type 2. **Voordat mensen daadwerkelijk diabetes krijgen, zien we vaak dat ze al langere tijd hoge bloedsuikerwaardes, -cholesterolwaardes en/of -bloeddrukwaardes hebben.** Dit kan al schade in het lichaam veroorzaken voordat je

het doorhebt. En hoe meer van deze waardes te hoog zijn, hoe meer kans je maakt om chronische ziektes zoals diabetes type 2 te krijgen. Daarom willen we mensen die een groot risico lopen op diabetes type 2 eerder opsporen, zodat we de ziekte kunnen voorkomen. Zo zorgen we dat mensen zo snel mogelijk leefstijladvies krijgen of een doorverwijzing naar een leefstijlprogramma dat het best bij hun situatie past. Hierdoor hebben ze een goed vooruitzicht op een gezonder leven.



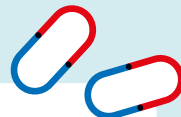
Kortom, we roepen de overheid op:

- **Om geld vrij te maken voor onderzoek om diabetes type 2 en andere chronische ziektes eerder op te sporen.**
- **Meer en betere leefstijlprogramma's beschikbaar te maken zodat mensen de kans hebben om hun leefstijl te veranderen.**

4. Leefstijl als eerste behandeling

Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat je jezelf beter en fitter voelt. Denk aan gezond eten, meer bewegen, voldoende ontspanning en goed slapen. Gezond leven is goed voor iedereen en helemaal voor mensen met diabetes type 2. Met een **gezonde leefstijl** kan een deel van de mensen met diabetes type 2 hun medicatie verlagen of helemaal stoppen met medicijnen.

Samen met de huisarts kunnen ze stapjes zetten op weg naar een gezondere leefstijl. Soms is het ook nodig dat een leefstijlcoach de behandeling begeleidt of dat mensen meedoen aan een **leefstijlprogramma**. Dit vergroot de kans dat mensen met diabetes type 2 een gezonde leefstijl ook kunnen volhouden. Daarom wil het Diabetes Fonds dat zoveel mogelijk mensen de kans krijgen om een leefstijlprogramma te volgen dat bij past hun wensen.



Uit onderzoek van het Nivel in opdracht van het Diabetes Fonds komt naar voren dat 80% van de mensen met diabetes type 2 nu medicatie gebruikt en dat het stoppen met medicatie nu nog nauwelijks gebeurt.

In de praktijk kiezen veel huisartsen voor medicatie om diabetes type 2 te behandelen. Dit heeft onder meer te maken met hoe de zorg in Nederland geregeld is, waardoor ze weinig andere mogelijkheden hebben. Inmiddels weten we dat een **gezonde leefstijl als behandeling** bijna altijd tot een betere gezondheid leidt. Daarom willen we dat artsen altijd met mensen in gesprek gaan over leefstijl en het als eerste behandeloptie aanbieden.



Kortom, we vragen de overheid:

- Dat mensen toegang hebben tot leefstijlprogramma's die bij hun situatie passen.
- Dat in de toekomst leefstijlprogramma's worden ontwikkeld waaraan nog meer mensen kunnen meedoen en die passen bij hun wensen.
- Dat huisartsen tijd en ruimte krijgen om met mensen in gesprek te gaan over leefstijl.

**Leefstijl-
programma's
bestaan uit:**



**Gezonde
voeding**



**Voldoende
lichaams-
beweging**



**Gezond
gewicht**



**Voldoende
slaap**



**Voldoende
ontspanning**

5. Diabetesonderzoek moet beschikbaar blijven in Nederland

Het Diabetes Fonds ondersteunt al jaren onderzoek naar diabetes. Dit leidt tot nieuwe behandelingen, producten en medicijnen die het leven van mensen met diabetes verbetert én stap voor stap toewerkt naar de genezing van diabetes.

Een probleem is dat bij grote samenwerkingen en onderzoeken succesvolle resultaten soms moeten worden verkocht aan buitenlandse bedrijven. Deze bedrijven besluiten dan het product, medicijn of de oplossing niet meer in Nederland aan te bieden. **Dat mag niet gebeuren!** We willen dat deze resultaten beschikbaar blijven voor alle mensen die dit nodig hebben in Nederland. En daar kan de overheid bij helpen. Met wetten, of door geld of een lening beschikbaar te stellen. Zodat we die oplossingen niet meer aan buitenlandse bedrijven hoeven af te staan.



Daarom roepen we de overheid op om:

- **Duidelijke afspraken te maken bij grote samenwerkingen en onderzoeken zodat de resultaten beschikbaar blijven voor alle mensen die dit nodig hebben in Nederland.**
- **Vanuit één nationaal beleid innovaties en behandelingen mogelijk te maken.**

iedereen vrij
van diabetes