

5 tips over Insulinegevoeligheid

Voor mensen met elk type diabetes is **insulinegevoeligheid** heel belangrijk. Prof. dr. Hanno Pijl, internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie, legt uit waarom, en geeft ons tips om onze insulinegevoeligheid te verbeteren. Tips die eigenlijk voor iedereen gelden, ook voor mensen zonder diabetes. TEKST STEFANIE RONDAGS

1. Kom in beweging

“Door schade aan cellen ontstaat een licht, chronisch ontstekingsproces in ons lichaam. Als gevolg van die ontsteking ontwikkelen we, gedurende een langere periode, insuline-ongevoeligheid. Insuline werkt dan minder goed. Ook acuut is dit trouwens het geval, bijvoorbeeld bij een infectie of ziekte. Je ziet dan dat je meer insuline nodig hebt. Beweging remt het ontstekingsproces, omdat spieren ontstekingsremmende stoffen aanmaken. Niet bewegen leidt tot meer ontstekingen in het lichaam. Zit dus niet te lang achter elkaar. Sta elk uur even op, en wandel enkele minuten rond.”

2. Train je spieren

“Je kunt je insulinegevoeligheid nog verder verbeteren door je spieren te trainen. Je hoeft geen marathons te lopen; twee of drie keer per week een uurtje sporten is voldoende. Meer sporten dan twee of drie keer per week geeft geen duidelijke meerwaarde, wat insulinegevoeligheid betreft.”

3. Vermijdt bewerkt voedsel

“Door de industrie geproduceerde voeding, in pakjes en zakjes, is minder gezond dan onbewerkte producten. De smaakstoffen en emulgatoren die hierin zitten,

tasten ons microbioom aan; microben in onze darmen (darmbacteriën), die een positieve rol spelen bij de vertering van ons voedsel. Deze aantasting veroorzaakt ontstekingen in ons lichaam, wat de insuline-ongevoeligheid weer vergroot. Dit negatieve effect geldt overigens ook voor verzadigde vetten en suikers. Eet dus zo onbewerkt mogelijk: verse producten, groenten en fruit.”

4. Manage je stress

“Stress geeft ook ontstekingen. Probeer dit dus te voorkomen, of als dat niet lukt, te compenseren met voldoende ontspanning. Bijvoorbeeld door dagelijks zo'n 30 minuten te mediteren. Zo kun je zelf het ontstekingsproces wat tot rust brengen.”

5. Structureer je dag

“Brenge je leefritme zoveel mogelijk in overeenstemming met je bioritme. Elke avond rond dezelfde tijd naar bed, en elke ochtend rond dezelfde tijd opstaan, en zeven of acht uur slapen is het advies. Te kort, of gestoord slapen en niet op regelmatige tijdstippen eten kan je biologische klok verstoren. Hierdoor raakt ook je stofwisseling van slag, en produceer je minder insuline of werkt je insuline minder goed.”



BIO

Hanno Pijl is internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij is een van de initiatiefnemers van het management-team van het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlge-neeskunde.