



Hou het hoofd koel met diabetes

7 extra tips van patiënte en Diabeteslifestylecoach [Charlotte Pots](#)

Een auto-immuunziekte kan overweldigend zijn en je ook emotioneel (en fysiek) uitputten. Hoe help je een diabetes burn-out te voorkomen? Door de cyclus van negativiteit te doorbreken en af en toe zorgeloos te genieten van de kleine dingen. Van een heerlijke maaltijd of een lekkere mocktail zonder toegevoegde suikers...

1 Jij ≠ diabetes

Stel je eigen doelen op, creëer een positieve boodschap voor jezelf: een mantra of **een positieve quote die je motiveert om door te gaan**, wanneer het even tegenzit.

2 Relatieve je cijfers

Bloedsuikerwaarden, HbA1c, laboresultaten... Het zijn maar cijfers. Ze geven richting en belonen je voor het goede werk of motiveren je om beter te doen. **Geef niet op na een mindere dag en neem je diabetes in eigen handen!**

3

Zet een roze bril op

Wat heeft deze aandoening je bijgebracht? **Misschien heeft diabetes een gezondere versie van jezelf wakker gemaakt?** Je nieuwe talenten doen ontdekken? Je doen stilstaan bij wat écht belangrijk is in het leven? Hoe lastig diabetes soms ook is, je ontdekt vast dat er ook mooie kanten zijn.

4

Optimaliseer je leefstijl

Kleine, slimme aanpassingen in je levensstijl geven je weer grip op diabetes. **Voedingskeuzes spelen een grote rol bij diabetesmanagement.** Vul je bord met voedzame voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, noten, pitten en zaden, gevogelte, eieren en vis. **Probeer toegevoegde suikers zoveel mogelijk te beperken** of kies voor een laagcalorisch zoetmiddel.

6

Leer en ontdek

Diabetesmanagement staat nooit stil: elke dag komen er nieuwe tools bij die jou helpen om je diabetes nog beter onder controle te krijgen. Dankzij zoetstoffen kan ook jij met een gerust hart genieten. En misschien heb je baat bij extra ondersteuning naast de klassieke aanpak? **Durf te kijken naar extra oplossingen die goed voor je voelen!**

5

Creëer je eigen dreamteam

Diabetes is topsport, dus omring jezelf goed. Ga de dialoog aan met vrienden, familie, gezondheidsprofessionals... om mee na te denken over wat jou op weg kan helpen naar een gezonder en gelukkiger leven, mét diabetes. **Je arts, endocrinoloog, diëtist, verpleegkundigen, diabetescoach, vrienden en familie vormen samen je dreamteam.**

7

Controleer je emoties

Een druk leven bovenop een chronische ziekte die permanente aandacht vraagt, dwingt je tot het uiterste. Maar wanneer je emoties niet onder controle zijn, is de kans groot dat ook je gezondheid er onder lijdt. **Durf jezelf op de eerste plaats te zetten!**

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu