



## Op deze bijzondere manier gaat José diabetes te lijf

Gesponsord door: Menzis



Gepubliceerd: 27 november 2017 09:27

Laatste update: 27 november 2017 09:36



**Toen José Toonen (55) ontdekte dat ze aan diabetes leed, wilde ze het liefst de ziekte zónder medicijnen te lijf gaan. Dat lukte. Dankzij gezonde voeding, meer beweging en de motiverende steun van een groep lotgenoten.**

De moeder van José was 52 jaar toen ze een hersenbloeding kreeg. En hoewel ze zelf gezond leefde en zich kerngezond voelde, liet José zichzelf op diezelfde leeftijd toch testen. "Gewoon voor alle zekerheid."

De test bracht aan het licht dat José, net als een miljoen andere Nederlanders, diabetes type 2 heeft- beter bekend als suikerziekte.

### Enorme schrok

"Ik schrok enorm", vertelt ze. "Er schoten direct allerlei doemscenario's door mijn hoofd; van insuline spuiten en bijna niets meer mogen eten tot amputatie van ledematen en blind worden. Ik zat best even in de rats."

*"Ik werk liever op eigen kracht aan mijn gezondheid"*

Desondanks wilde José liever niet afhankelijk worden van medicijnen. "Ik slik niet graag medicijnen. Zolang het niet absoluut noodzakelijk is, werk ik liever op eigen kracht aan mijn gezondheid."

Haar huisarts zag dat anders. Ironisch genoeg, omdat José al grotendeels suikervrij at en twee keer per week sportte. "Een gezonder dieet zou volgens de dokter niet veel extra effect hebben. Om mijn bloedsuikerwaarde naar beneden te krijgen, zou ik dus tóch aan de medicijnen moeten."

Maar José volgde dit advies niet klakkeloos op. In plaats daarvan ging ze van alles lezen over diabetes en sprak ze met de diëtist van haar sportschool. "Zij vertelde mij dat, ondanks ik al goed op mn voeding lette, het toch nog beter kan. Minder koolhydraten eten bijvoorbeeld, want die zet je lichaam om in suiker."

### Aangepast dieet

Aardappelen, rijst, pasta en brood waren voortaan 'verboden'. Maar gelukkig volgde direct een hele lijst van producten die ze nog wel mocht: groenten, vlees, yoghurt, roomboter. "Dat was als groot pastaliefhebber best moeilijk", geeft ze toe. "Maar inmiddels eet ik lekkerder dan ooit, blijf ik na het eten langer hongervrij en voel ik me veel beter. Dat motiveert me om echt van al het lekkers af te blijven."

Tegelijk met haar dieet deed José ook meer aan lichaamsbeweging. Want, zegt ze: het is bewezen dat bewegen de suikerspiegel omlaag brengt. "Naast tweemaal per week spinnen op muziek en lekker fietsen in de buitenlucht doe ik nu ook aan e-Gym en wandelen."

Dat wandelen doet ze, sinds de huisarts haar wees op een lokaal proefproject Herstelcirkel in de wijk, voornamelijk samen met een groep lotgenoten. Een coöperatie van Nijmegenaren met diabetes type 2 die gedurende minimaal een jaar samen via voeding, beweging en ontspanning proberen de diabetes de baas te worden.

### Motivatie

Fijn, vindt José dat omgaan met gelijkgestemden. "Al snel merk je dat je elkaar stimuleert op allerlei manieren. Van het uitwisselen van (gezonde) recepten en andere praktische tips tot het elkaar blijven motiveren."

*"We hebben elkaar meerdere keren over een dip heen geholpen"*

José: "Maar we helpen elkaar ook over dipjes heen, bijvoorbeeld als een van ons dat strakke dieet even zat is. Dan klagen we daarover tijdens ontmoetingsavonden of wandelingen, maar ook via de app-groep die we hebben opgezet. De steun van de groep helpt om het vol te houden. En het is nog hartstikke gezellig ook."

Dat blijkt, want hoewel het project inmiddels officieel is afgerond, is de groep nog steeds bij elkaar. José: "We blijven samen wandelen, bij elkaar komen en elkaar motiveren."

De reden daarvoor is simpel: alle deelnemers aan Herstelcirkel in de wijk zijn aantoonbaar geholpen. "Bij mijzelf is mijn suikerspiegelwaarde van 7,9 gezakt naar 6,5. Ook heb ik nooit pillen hoeven slikken. Anderen hebben hun medicijngebruik flink kunnen verminderen."

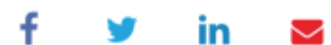
José vindt dat haar leven er beter van geworden is. En als ze dan weer eens een dipje heeft, en ondanks alle bemoedigende woorden van groepsgenoten stiekem denkt aan opgeven, hoeft ze alleen maar naar haar twee onlangs geboren kleindochters te kijken. "Daar wil ik nog lang van genieten. Met een gezond en vitaal lichaam."

### Menzis SamenGezond

Menzis ondersteunt en initieert diverse projecten en programma's om stap voor stap een gezonde levensstijl te stimuleren, bijvoorbeeld Herstelcirkel in de wijk.

Wil jij ook op een makkelijke manier gezonder eten? Het online gezondheidsprogramma [Menzis SamenGezond](#) maakt jouw eerste stappen leuker en makkelijker. Houd je fitscore bij in de app, vind inspiratie op de site en help jezelf of je omgeving om gezonder te leven met een online coach, tips en meer.

Door: Menzis SamenGezond



nu.nl 27 nov 2017