

**Maastricht Studie wijst uit: te veel zitten oorzaak diabetes**

## Sta eens wat vaker op

**Zitten is het nieuwe roken. Veel zitten is ongezond en vergroot de kans op diabetes en hart- en vaatziekten. We zitten gemiddeld negen uur per dag. Op het werk, tijdens het eten, tv kijken, autorijden. Een half uurtje minder zitten per dag verkleint de kans op het ontwikkelen van diabetes fors. Twee keer per week sporten hoeft niet eens. Regelmatig bewegen, wat vaker opstaan en wat rondlopen, of even gaan staan, is al voldoende. Het is een van de resultaten van de Maastricht Studie.**

Uit de studie blijkt ook dat diabetes niet alleen vaak voorkomt – bij 8% van de deelnemers aan het onderzoek – maar ook dat het voorstadium van diabetes, een beetje verhoogde bloedsuikerwaarde, al voorkomt bij 20% van de deelnemers zonder diabetes. “Dat is ontzettend vaak, bijna een op de drie heeft dus in meer of mindere mate diabetes,” zegt professor Coen Stehouwer die de Maastricht Studie leidt. “Als je bedenkt dat de meeste mensen met klachten, of die zich niet fit voelen, zich niet eens melden, zijn de werkelijke cijfers dus nog veel hoger. Mensen met diabetes hebben een slechtere gezondheid, door minder functionerende nieren of hart, of zelfs hersenschade. Dat wisten we al, maar niet dat ook mensen met prediabetes, het voorstadium van diabetes, deze klachten ook hebben, zij het in mindere mate. Prediabetes is dus niet onschuldig en ontwikkelt zich vaak tot diabetes. Prediabetes behandelen is misschien nog effectiever dan diabetes behandelen, omdat dan de gezondheidsschade al groter is en het de vraag is of die nog te herstellen valt.”



### Half uur per dag bewegen

De 9.000 deelnemers die deze bevindingen mogelijk maakten, besteedden naast de uitgebreide metingen in het Maastricht UMC ook veel tijd aan de thuismetingen met een activiteitsmeter. Deze meet hoeveel stappen iemand zet, hoe snel en in welke positie, lopend of liggend. “Het blijkt dat als je van negen uur zitten 8,5 uur maakt, door een half uur te staan of te lopen, je de kans op diabetes al met een kwart vermindert. Maar te veel zitten maak je niet goed door af en toe flink te sporten. Het officiële beweegadvies is minstens dertig minuten per dag bewegen gedurende vijf dagen, dus 2,5 uur per week. We willen met een smartwatch mensen stimuleren meer te bewegen. Dit horloge geeft je een seintje als je te lang zit. We onderzoeken of we mensen op die manier van te veel zitten af kunnen helpen. Dat geldt ook voor mensen die niet kunnen sporten maar wel vaker kleine stukjes kunnen lopen.”

### Sociale factoren

Het onderzoek maakte ook duidelijk dat het sociale leven van mensen een rol speelt. “Mensen in slechtere sociaal-economische omstandigheden ontwikkelen vaker diabetes en overgewicht doordat hun sociale netwerk eraan bijdraagt dat ze minder bewegen. Dat is niet direct hun eigen schuld. Mensen die slechter leven en wonen eten ongezonder, omdat het voedselaanbod in wijken met een

lagere sociale status minder gezond is. Sociale factoren dragen dus bij aan het ontwikkelen van diabetes en een slechtere gezondheid. Dat los je niet op zonder te kijken naar het aanbod van voorzieningen. Door alleen mensen aan te moedigen gezonder te leven ben je er niet. Je moet ook proberen hun netwerk te vergroten.”

De Maastricht Studie wil na negen jaar een verdiepingsslag maken, waardoor ook inzicht zal ontstaan in hoe snel veranderingen in iemands gezondheid optreden en wat daar de oorzaken en gevolgen van zijn.

### Maastricht Studie

De Maastricht Studie startte in 2011 door een aantal wetenschappelijke teams van het Maastricht UMC. Zij onderzochten de oorzaak van het ontstaan van diabetes bij 9.000 inwoners van Zuid-Limburg tussen 40 en 75 jaar. In Zuid-Limburg komen diabetes en (als gevolg daarvan) hart- en vaatziekten bovengemiddeld vaak voor en bovendien ook op steeds jongere leeftijd. Driekwart van mensen met diabetes overlijdt hier aan de gevolgen van hart- en vaatziekten.

## Heel Limburg kookt op 17 oktober tijdens ‘De Smaak van Armoede’

**Op 17 oktober is de jaarlijkse ‘Internationale dag voor uitroeiing van armoede’. Traditioneel werd deze dag in Limburg afgesloten met een slotconferentie door Burgerkracht Limburg | De Pijler. Dit jaar echter geen slotconferentie, maar een beweging door heel Limburg, met als titel ‘De Smaak van Armoede’.**

Burgerkracht Limburg | De Pijler zit met enkele burgerinitiatieven in de aanjagersrol, samen met de Kredietbank Limburg, de Dienst Kerk en Samenleving en de Stichting Lezen & Schrijven. ‘De Smaak van Armoede’ wordt die dag tussen negen en vijf ingevuld doordat burgerinitiatieven, organisaties en vrijwilligersgroepen in heel Limburg samen gaan koken en eten. Van Horst aan de Maas tot Kerkrade worden op marktpleinen en in buurtcentra, kerken en op

andere plekken ‘eenvoudige’ maaltijden bereid door burgers in een kwetsbare positie. Zij nodigen inwoners, bestuurders, directeuren en beleidsmakers uit om mee te koken en te eten. Op sommige plekken wordt het eten ook uitgedeeld aan voorbijgangers. Uniek in Nederland.

### ‘Kookboek’ met verhalen

“Tijdens het bereiden, nuttigen en uitdelen van het eten ontstaan gesprekken,” zegt Rene Suijkerbuijk van De Pijler. “Van mens tot mens, met aandacht en begrip voor kwetsbare burgers die in een minima-situatie en/of een sociaal isolement leven. Voor wie het niet vanzelfsprekend is dat ze dagelijks een warme maaltijd kunnen bereiden, met risico's voor bijvoorbeeld de ontwikkelingskansen van kinderen. Zo treden we in Limburg gezamenlijk en krachtig op tegen armoede en de gevolgen daarvan. Wij brengen naderhand ook een document uit waarin alle recepten van die dag gebundeld zijn, met een foto-impressie en korte verslagen, belevingen en verhalen.”

**Kijk voor een ‘Smaak van Armoede’-activiteit in je woonplaats of regio op 17 oktober op [www.depijler.nl](http://www.depijler.nl).**