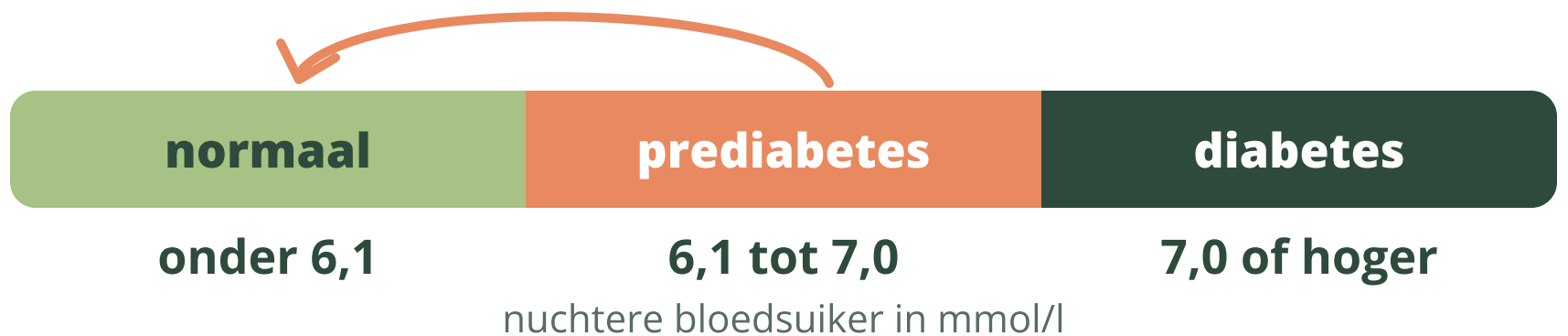


Prediabetes kun je vaak terugdraaien

1 Weet waar je staat

vaak terug te draaien



Bij prediabetes meet de huisarts na 3 maanden opnieuw.

2 Te zwaar? Elke kilo telt

Een streefgewicht hoef je niet te halen.

90 kilo → 85 kilo



3 Eet minder koolhydraten

minder dan 50 gram per dag

Dus minder brood, pasta, rijst en aardappelen. Bij voorkeur met een diëtist.

4 Wandel na het eten

Dan stijgt je bloedsuiker minder. Beweeg minstens 150 minuten per week.



Gebruik je medicijnen voor je bloedsuiker of bloeddruk? Overleg dan eerst met je arts.

