



## **400.000 Belgen weten nog niet dat ze diabetes type 2 hebben**

Diabetes Liga: “Medische zorg voor personen met diabetes kost onze samenleving zes miljard euro per jaar, preventie was nooit zo belangrijk”

**400.000 Belgen hebben diabetes type 2 – ook wel ouderdomsdiabetes genoemd – maar weten dat nog niet. Dat is maar liefst één op de drie van de naar schatting 1,14 miljoen personen met diabetes type 2 in ons land. Ook de gezondheidskosten voor diabetes lopen op: de aandoening kost onze sociale zekerheid nu al bijna zes miljard euro per jaar. Daarom roept de Diabetes Liga vzw – de organisatie die personen met diabetes, hun omgeving en zorgverleners verbindt – op om de hele maand november de spotlights op de aandoening te zetten en lanceert ze een bewustwordingscampagne rond diabetes. “Extra inzetten op preventie en de tijdige diagnose van diabetes type 2 is meer dan ooit noodzaak. We roepen alle 45-plussers op om hun risico op diabetes type 2 te berekenen via het Gezondheidskompas van de Vlaamse overheid. Mensen met een verhoogd risico op diabetes type 2 kunnen een aanzienlijk aantal gezonde levensjaren winnen als de diagnose vroeg gesteld wordt”, aldus de Diabetes Liga.**

Diabetes is wereldwijd één van de snelst groeiende gezondheidsproblemen, stelt de International Diabetes Federation op basis van cijfers uit 2021. Vooral het aantal personen met diabetes type 2 neemt razendsnel toe. Zij maken meer dan 90% uit van alle personen met diabetes en hun aandoening is vaak mede het gevolg van een ongezonde leefstijl.

Het is een probleem dat zich ook stelt in ons land. De ongezonde, westerse leefstijl en de toenemende obesitascijfers – 59,5% van de volwassen Belgen heeft overgewicht, volgens de Wereldgezondheidsorganisatie – baren de Diabetes Liga zorgen. De diabetescijfers zijn zorgwekkend: uit de meest recente gegevens van Sciensano kan geschat worden dat 1,14 miljoen Belgen diabetes type 2 hebben, in Vlaanderen gaat het om zo’n 600.000 mensen. Nog stuitender: één op de drie Belgen met diabetes type 2 – zo’n 400.000 – weet nog niet dat hij/zij de aandoening heeft.

*“Diabetes type 2 is een sluimerende aandoening en het risico neemt toe vanaf de leeftijd van 45. Ondertussen heeft al 1 op de 10 volwassen Belgen diabetes. Een decennium geleden was dat nog 1 op de 12. Maar het gebrek aan lichaamsbeweging en ongezonde voeding zorgen ervoor dat steeds meer mensen, ook op jongere leeftijd, de diagnose diabetes type 2 krijgen. Ook de vergrijzing speelt een belangrijke rol in de toename van het aantal personen met diabetes. Maar liefst één op de vijf is 65-plusser, waarvan 27% nu al diabetes heeft. Uit een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO blijkt dat in België één kind op de vier lijdt aan overgewicht. Als we het tij niet snel keren, zal dit leiden tot een toename aan personen met diabetes type 2 bij de jongere generaties.” - Arnout Wouters, Algemeen Directeur Diabetes Liga vzw*

## **Stijgende gezondheidskosten**

De gezondheidskosten die verband houden met diabetes bedragen 5,82 miljard euro ten laste van de Belgische sociale zekerheid, waarvan maar liefst 94% gaat naar de behandeling van complicaties. Deze kunnen grotendeels worden voorkomen door preventie en vroege detectie van diabetes type 2.

*“Personen met diabetes kosten aanzienlijk meer aan het gezondheidssysteem dan personen zonder diabetes. Wanneer iemand met diabetes in het ziekenhuis belandt, zijn de kosten dubbel zo hoog als die microvasculaire complicaties – problemen met ogen, nieren of zenuwen – heeft, driedubbel zo hoog bij hart- en vaatziekten en vijfenhalf keer hoger als er sprake is van beide complicaties samen. We zouden dus een aanzienlijk aandeel van de hospitalisatiekosten kunnen uitsparen als diabetes type 2 kan worden voorkomen of uitgesteld. Preventie van diabetes was in deze tijden nooit zo belangrijk. In de eerste plaats uiteraard voor de fysieke en mentale gezondheid van onze bevolking, maar zeker ook voor de gezondheidstoestand van onze sociale zekerheid.”* – Inge Everaert, stafmedewerker beleid en onderzoek Diabetes Liga vzw

## **Belang van nabije omgeving**

Diabetes Liga wijst ook op de impact die de aandoening heeft op de nabije omgeving van personen met (risico op) diabetes. De diagnose en zorg brengen heel wat veranderingen met zich mee, niet alleen voor de persoon met diabetes zelf, maar zeker ook voor diens gezinsleden, vriendenkring en collega's.

Het totaal aantal Vlamingen dat van dicht of veraf met de aandoening geconfronteerd wordt, ligt minstens dubbel zo hoog als het aantal personen met diabetes zelf. Dat komt omdat de nabije omgeving personen met (verhoogd risico op) diabetes in hun dagelijkse inspanningen moet ondersteunen, aanmoedigt om de nieuwe gezondere leefstijl aan te houden én bijgevolg ook zelf de leefgewoonten (deels) moet aanpassen.

## **Preventie bij 45-plussers**

Naast het grote aantal personen met diabetes, lopen ook heel wat mensen een verhoogd risico om diabetes type 2 te ontwikkelen. Naar schatting is dit maar liefst een kwart van de 45-plussers. Daarom lanceert de Diabetes Liga met steun van de Vlaamse Overheid dit jaar een preventiecampagne die zich, onder meer via huisartsen, richt op personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 en hun omgeving. Alle info over de campagne is terug te vinden op de website van Diabetes Liga: [www.diabetes.be/mijnrisico](http://www.diabetes.be/mijnrisico).

*“Onze campagne promoot een gezonde leefstijl en zet de risico's van diabetes type 2 in de kijker. We reiken ook tips aan om gezonder te leven. Het komt vaak neer op het volgende: stoppen met roken, vaker bewegen en een gezond voedingspatroon. Je kan het risico op diabetes type 2 met de helft verminderen door gezonder te leven. We vinden het erg belangrijk om, naast mensen met verhoogd risico op diabetes type 2, ook hun omgeving te bereiken. Zij zijn naast de huisarts dé vertrouwenspersonen bij uitstek. Het is dus belangrijk om het thema ook met de huisarts te bespreken. Als we echt een gedragsverandering bij de brede bevolking teweeg willen brengen, moeten we dit als maatschappij samen doen en niet enkel de verantwoordelijkheid leggen bij personen met (een risico op) diabetes zelf.”* – Aurélie Lampaert, projectcoördinator Halt2Diabetes, Diabetes Liga vzw

## **November: aandachtsmaand voor diabetes**

Om de campagne nog extra kracht bij te zetten, roept Diabetes Liga de hele maand november uit tot maand waarin alle spotlights op diabetes gericht zijn. De organisatie wil niet alleen op 14 november – Wereld Diabetes Dag – maar gedurende de hele maand diabetes in de kijker zetten, door bewustzijn te creëren, misverstanden recht te zetten en het belang van een gezonde leefstijl in de preventie en behandeling van diabetes in de schijnwerpers te plaatsen. In november organiseert Diabetes Liga overal in Vlaanderen wandelingen/evenementen en rolt het zijn programma's Zoet Zwanger (voor vrouwen met zwangerschapsdiabetes) en Halt2Diabetes verder uit. In beide projecten, die de steun van de Vlaamse overheid kennen, worden personen met een verhoogd risico op diabetes type 2 opgespoord én begeleid naar een gezonde leefstijl.

Tot slot lanceert de Diabetes Liga een warme oproep aan alle 45-plussers om op [www.diabetes.be/mijnrisico](http://www.diabetes.be/mijnrisico) het [gezondheidskompas](#) in te vullen. Via deze online tool van de Vlaamse overheid kan iedereen nagaan hoe groot zijn of haar risico op diabetes type 2 is. Eén op de drie personen die de vragenlijst invullen blijkt een verhoogd risico op diabetes type 2 te hebben. De Diabetes Liga raadt deze mensen aan om jaarlijks op controle te gaan bij de huisarts. Vorig jaar vulden zo'n 40.000 Vlamingen het Gezondheidskompas in, maar de Diabetes Liga wil dat aantal dit jaar minstens verdubbelen.

\*\*\*

#### **Over Diabetes Liga**

De Diabetes Liga streeft als onafhankelijke vereniging naar de beste zorg en omkadering voor wie met diabetes wordt geconfronteerd. Zowel mensen met diabetes en hun omgeving als iedereen die professioneel betrokken is, maken deel uit van de 350 vrijwilligers en meer dan 18.000 leden. De werking richt zich op verspreiden van kwalitatieve informatie, behartiging van de belangen van mensen met diabetes, creëren van een netwerk en ervaringsuitwisseling rond diabetes. In opdracht van de Vlaamse overheid werkt de Diabetes Liga aan een betere preventie van type 2 diabetes.

Contactpersoon Diabetes Liga:

Arnout Wouters – [arnout.wouters@diabetes.be](mailto:arnout.wouters@diabetes.be) – GSM 0474/90.17.47

Extra informatie op [www.diabetes.be/mijnrisico](http://www.diabetes.be/mijnrisico)