

## Wereld Diabetes Dag: helpt Vlamingen niet geslaagd voor diabeteskennistest

Diabetes Liga lanceert online Diabetes Mythe Meter

Mythe Meter ook live uit te testen op 14 november in Ziekenhuis Oost-Limburg in Genk

**Doorbreek de diabetesmythes**

De gemiddelde Vlaming is gebuisd op diabeteskennis. En jij?  
Scoor jij beter dan je vrienden, familie of andere Vlamingen?  
Test het snel via [www.diabetes.be/mythemeter](http://www.diabetes.be/mythemeter)

**START QUIZ**

- JE HEBT DIABETES OMDAT JE TE VEEL SUIKER EET
- DIABETES, DAT IS TOCH 'MAAR' EEN PILLETJE
- IEDEREEN MET DIABETES OP EEN ULTRASTRENG DIEET

Een initiatief van **diabetes liga** In samenwerking met **IVOX**  
www.diabetes.be www.ivox.be

- **Gemiddeld haalt de Vlaming 4,9/10 op de diabeteskennistest**
- **Ook mensen die vaak met diabetes geconfronteerd worden in hun omgeving halen "maar" 5,4/10**
- **1 op 2 Vlamingen kent het verschil niet tussen diabetes type 1 en diabetes type 2**
- **40% denkt verkeerdelijk dat je diabetes krijgt door het eten van te veel suiker**
- **50% denkt dat diabetes behandeld wordt met een streng dieet**

**Gent, 7 november 2019 – De gemiddelde Vlaming haalt amper 4,9/10 wanneer gepeild wordt naar zijn/haar kennis over diabetes. Dat blijkt uit een iVOX-studie\* in opdracht van de Diabetes Liga vzw. Naar aanleiding van de 29<sup>ste</sup> editie van Wereld Diabetes Dag op 14 november, wil de organisatie de grootste misverstanden rond diabetes uit de wereld helpen. En dat is nodig, want uit het iVox onderzoek blijkt dat de Vlamingen veel te weinig weten over de oorzaken van diabetes, de verschillende vormen en hun behandeling. Zelfs mensen die iemand met diabetes kennen in hun omgeving, scoren met 5,4/10 niet veel beter dan het gemiddelde.**

### **Kennis over diabetes ondermaats**

In Vlaanderen leven naar schatting 500.000 mensen met diabetes (type 1 of type 2) en om de 17 minuten krijgt iemand in Vlaanderen de levenslange diagnose 'diabetes'. Het aantal mensen met diabetes blijft onrustwekkend toenemen.

Naar aanleiding van Wereld Diabetes Dag op 14 november, deed de Diabetes Liga onderzoek naar de kennis van de Vlaming over diabetes. In juni 2019 werden 1000 Vlamingen door iVox bevestigd. Uit de cijfers blijkt dat zo'n 45 % van de Vlamingen onvoldoende kennis hebben over diabetes. Zelfs bij wie regelmatig geconfronteerd wordt met diabetes doordat hij/zij iemand met diabetes kent in zijn/haar directe omgeving, valt het op dat de kennis over diabetes merkwaardig genoeg ook ondermaats is. Met een score van 5,4/10 doen ze niet veel beter dan het gemiddelde.

3 op de 10 Vlamingen geven aan niet te weten wat diabetes juist inhoudt. Slechts 6 op de 10 is ervan op de hoogte dat diabetes een chronische ziekte is. Bijna de helft van de Vlamingen slaat de bal compleet mis wanneer het over de verschillen tussen type 1 en type 2 diabetes gaat.

*\*Onderzoek iVox in juni 2019 bij 1000 Vlamingen*

### **Suiker onterecht als grote boosdoener beschouwd**

Slechts een kleine minderheid van de Vlamingen weet alle risicofactoren voor diabetes correct te benoemen. Nog altijd wordt suiker onterecht als grote boosdoener beschouwd: bij 40 % van de deelnemers in het onderzoek, leeft namelijk nog steeds het klassieke beeld dat je diabetes krijgt door teveel suiker te eten. Toch weten anderzijds bijna 9 op de 10 Vlamingen, dat wanneer je diabetes in de familie hebt, je extra risico loopt om zelf de aandoening te krijgen.

### **Symptomen en behandeling onvoldoende begrepen**

De helft van de Vlamingen weet dat diabetes in het begin soms zonder duidelijke symptomen verloopt. 3 op de 5 Vlamingen weten verder dat dorst hebben en vaak moe zijn, kunnen wijzen op diabetes. Minder

gekend is het feit dat onverklaarbaar gewichtsverlies en terugkerende infecties ook symptomen van diabetes kunnen zijn. Respectievelijk 30% en 27% van de respondenten hadden weet van deze symptomen.

Het is ook pover gesteld met de kennis over de behandeling van diabetes. 1 op de 2 Vlamingen is overtuigd dat je het wel voelt als je suikerspiegel niet onder controle is. Bijna evenveel mensen denken onterecht dat wie insuline moet inspuiten, een zwaardere vorm van diabetes heeft dan wie enkel pilletjes moet innemen. Tot slot denkt 1 op de 2 Vlamingen dat diabetes behandeld wordt met een streng dieet. Terwijl het gaat om een gezonde en evenwichtige voeding die voor iedereen geldt.”

### **Test zelf jouw kennis over diabetes met de Diabetes Mythe Meter**

De resultaten uit het iVOX-onderzoek tonen duidelijk aan dat er nog heel wat werk aan de winkel is. Dat beaamt ook Paul Deleyme, Algemeen Directeur van de Diabetes Liga vzw: *“De Vlaming scoort ronduit slecht wat betreft kennis over diabetes, terwijl de ziekte steeds nadrukkelijker aanwezig is in de maatschappij. De mensen met diabetes, die wij vertegenwoordigen, worden dagdagelijks met allerlei misvattingen geconfronteerd.”*

De Diabetes Liga lanceert daarom de Diabetes Mythe Meter. Iedereen kan vanaf 14 november 2019 via deze online tool zijn/haar kennis over diabetes testen. Op die manier hoopt de Diabetes Liga om enkele hardnekkige mythes rond diabetes te ontcrachten en de kennis rond diabetes breed te verspreiden.

De Diabetes Mythe Meter zal vanaf 14 november online beschikbaar zijn op [www.diabetes.be/mythemeter](http://www.diabetes.be/mythemeter) en kan op Wereld Diabetes Dag ook “live” uitgetest worden in het ZOL.

Adres:

Ziekenhuis Oost-Limburg  
Schiepse Bos 6  
3600 Genk  
Diabetescentrum

### **Lokale wandelingen**

Elk jaar organiseren verschillende plaatselijke afdelingen van de Diabetes Liga hun zondagse lokale wandelingen naar aanleiding van Wereld Diabetes Dag. Met de wandelingen wordt het belang van beweging in de strijd tegen diabetes in de kijker gezet. In bijlage vindt u een overzicht van alle wandelactiviteiten en locaties op 17/11/19.

### **Over diabetes**

Momenteel hebben 1 op 12 van de volwassen Belgen diabetes en men schat dat dit verder zal oplopen tot 1 op 10 tegen 2030. Type 1 diabetes, de minst voorkomende vorm, is een auto-immuunaandoening die voornamelijk voor de leeftijd van 40 jaar ontstaat. In meer dan 90% van de gevallen gaat het echter

om type 2 diabetes (vroeger ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd). Type 2 diabetes kent meestal een sluimerend verloop, waardoor het soms jaren onopgemerkt blijft. Risicofactoren zijn overgewicht (vooral te dikke buik), te weinig lichaamsbeweging, leeftijd, diabetes in de familie en een voorgeschiedenis van te hoge bloedsuikerwaarden (bijvoorbeeld zwangerschapsdiabetes). Wie een verhoogd risico loopt, kan de evolutie naar type 2 diabetes met meer dan de helft voorkomen door gezond te leven. Meer informatie: [www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)

### **Over de Diabetes Liga vzw**

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 500 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.

### **Over Wereld Diabetes Dag**

Wereld Diabetes Dag werd in 1991 door de Internationale Diabetes Federatie en de Wereldgezondheidsorganisatie geïntroduceerd als reactie op de alarmerende toename van diabetes over de hele wereld. Wereld Diabetes Dag vindt elk jaar plaats op 14 november, ter gelegenheid van de geboortedag van Frederick Banting. Samen met Charles Best stond hij aan de basis van de ontdekking van insuline in 1922. Dankzij deze ontdekking is diabetes geen dodelijke ziekte meer. Sinds 2007 is Wereld Diabetes Dag officieel erkend door de Verenigde Naties.

### **Perscontact**

Chloë Guillemeau, Grayling  
[chloe.guillemeau@grayling.com](mailto:chloe.guillemeau@grayling.com)  
M : +32 (0)475 76 84 33

Paul Deleye  
Algemeen Directeur, Diabetes Liga vzw  
[Paul.deleye@diabetes.be](mailto:Paul.deleye@diabetes.be)  
M : +32 (0)472 85 64 49