



# DIABETES TYPE 2

Matige bierconsumptie kan het risico op diabetes type 2 verlagen.



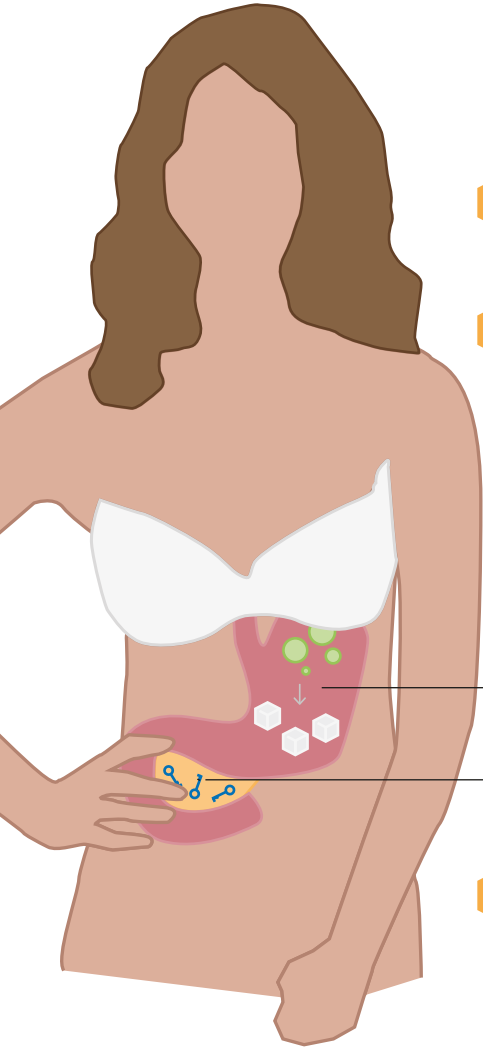
**60 miljoen**  
mensen met diabetes  
type 2.



**50%**  
van de mensen  
met diabetes type 2 sterft  
aan hart- en vaatziekten.

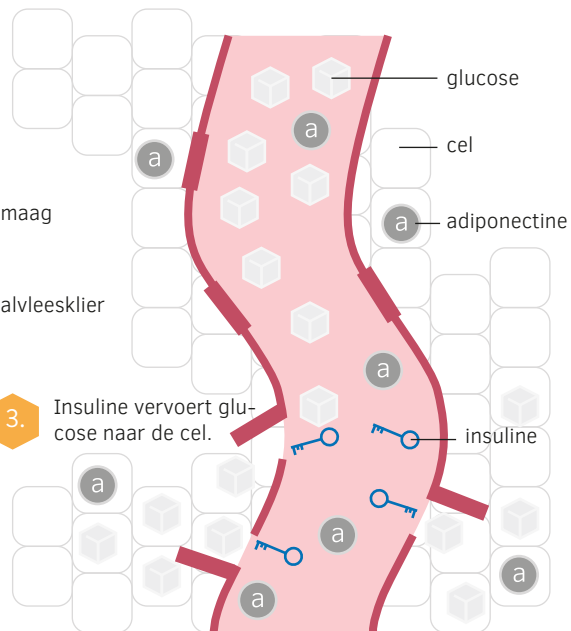


**1 op de 3**  
mensen weet niet dat  
ze diabetes type 2  
hebben.



1. De mond, maag en dunne darm zetten voedsel om in glucose die wordt opgenomen in het bloed.
2. De stijgende glucoseniveaus zetten de alvleesklier aan om insuline te produceren.

## Gezond persoon



3. Insuline vervoert glucose naar de cel.

Matige bierconsumptie kan het risico op het krijgen van diabetes type 2 verlagen door:

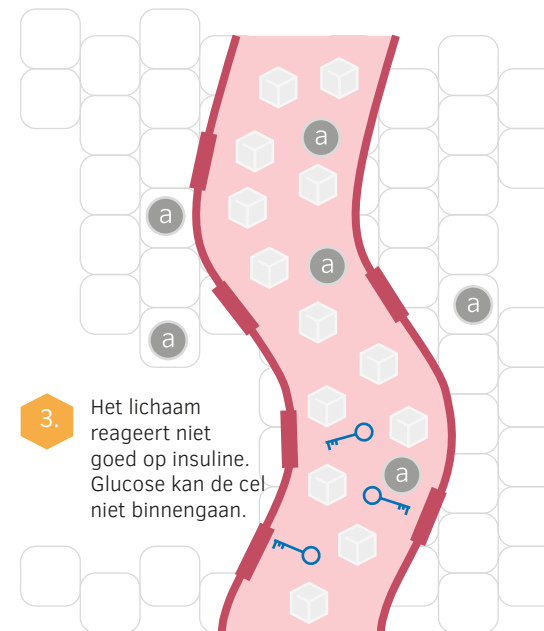


Ontstekingsremmende effecten, door toename van adiponectine (= peptide aangemaakt door vetweefsel).

Lichte ontsteking gaat vooraf aan diabetes type 2.

Verhoogde insulinegevoeligheid, door toename van adiponectine en een positieve invloed op het vetmetabolisme.

## Persoon met diabetes type 2



3. Het lichaam reageert niet goed op insuline. Glucose kan de cel niet binnengaan.



Ter preventie van diabetes type 2: Rook niet, wees actief en eet en drink gezond en met mate.

Niet alleen kan matige bierconsumptie het risico verlagen op het ontwikkelen van diabetes type 2, ook bij mensen met diabetes type 2 kan het de bloedglucose-regulatie verbeteren en complicaties verminderen.