

Diabetes type 2 is een omkeerbare ziekte: 'Je kunt er soms helemaal vanaf komen'

Ruim één miljoen Nederlanders hebben [diabetes](#) type 2. En elk jaar komen er zo'n 55.000 nieuwe patiënten bij. Diabetes is een chronische aandoening waarbij er te veel suiker in het [bloed](#) zit. Medicatie helpt patiënten wel, maar geneest de ziekte niet. 'Diabetes wordt gezien als een progressieve chronische ziekte, maar het is ook een omkeerbare ziekte.'

Bij [diabetes](#) kan het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht houden. Door te eten en drinken krijg je glucose, oftewel suiker, binnen. Je bloed vervoert die glucose naar je lichaamscellen, met behulp van het hormoon [insuline](#). Zo krijgen de cellen de brandstof die ze



nodig hebben. Maar wie diabetes heeft reageert niet goed of helemaal niet op insuline, waardoor de glucose onvoldoende in de cellen kan en wordt opgeslagen in vetcellen.

Diabetes wordt voornamelijk ingedeeld in twee vormen: type 1 en 2. Bij diabetes type 1 maakt het lichaam zelf te weinig of geen insuline aan, doordat het afweersysteem de cellen die insuline aanmaken vernielt. Diabetes type 2 komt het meest voor. 90% van de mensen met diabetes heeft type 2. Bij dit type is het lichaam ongevoelig voor insuline. Overgewicht, ongezond eten, roken en weinig beweging vergroten die kans.

'Diabetes type 2 wordt gezien als een progressieve chronische ziekte, die alleen maar erger wordt, maar het is vaak ook een omkeerbare ziekte. Je kunt er soms helemaal vanaf komen, ook

als je het al jaren hebt', aldus huisarts Tamara de Weijer. 'Bij diabetes is er veel bewijs dat laat zien dat [leefstijl](#) veel invloed kan hebben. Met als gevolg dat je de medicatie kunt verminderen of dat je er zelfs helemaal mee kunt stoppen.'

Bijna 700.000 Nederlanders krijgen pillen die de bloedsuikerspiegel verlagen. Sommigen krijgen er zelfs meer dan één. Metformine is het middel dat de huisarts als eerste voorschrijft, maar dit geeft wel vaak maag- en darmklachten. De Weijer: 'Er is geen middel zonder bijwerkingen. Bij Metformine is een veelvoorkomende bijwerking een tekort aan B12.'

(Bron en volledig artikel [Dokters van Morgen](#))