

Diabetes

Diabetes, suikerziekte, is de meest voorkomende chronische ziekte: al ruim 1 miljoen Nederlanders hebben het. De lichamelijke gevolgen van (onbehandelde) diabetes zijn groot en soms ook levensbedreigend, zoals hart- en vaatziekten.



Bij diabetes kan het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht houden. Dat komt doordat het lichaam te weinig van het hormoon insuline heeft. En ook reageert het lichaam vaak niet meer goed op insuline. Of het maakt helemaal geen insuline meer. Insuline regelt de bloedsuikerspiegel.

Diabetes steelt je gezondheid. Je kunt bijvoorbeeld problemen krijgen met ogen, nieren, bloedvaten en voeten. Uiteindelijk kun je aan de gevolgen van diabetes overlijden. We weten al heel veel over diabetes, maar de ziekte heeft nog steeds geheimen voor ons. Daarom is meer onderzoek naar diabetes nodig.

Er zijn verschillende soorten diabetes. De bekendste zijn diabetes type 1 en diabetes type 2. Die soorten lijken op elkaar, maar zijn heel verschillend. Dat leidt vaak tot misverstanden, waardoor veel patiënten te maken krijgen met onbegrip en verwarring in hun omgeving.

Type 1 en type 2 hebben allebei te maken met insuline en bloedsuiker, maar zitten heel verschillend in elkaar. Diabetes type 2 komt verreweg het meeste voor.

Bij diabetes type 2 heeft het lichaam te weinig insuline. Bovendien reageert het niet meer goed op insuline: dat heet ongevoeligheid voor insuline. Mensen met diabetes type 2

krijgen meestal medicijnen, voedings- en bewegingsadviezen. Soms moet iemand ook insuline spuiten.

Diabetes type 2 komt het vaakst voor: 9 van de 10 mensen met diabetes hebben diabetes type 2. Overgewicht en weinig beweging, maar ook oudere leeftijd naast erfelijke aanleg vergroten de kans. Vroeger heette diabetes type 2 'ouderdomsdiabetes'.

Het lichaam van mensen met diabetes type 1 maakt zelf helemaal geen insuline meer aan. Dat komt doordat het afweersysteem per ongeluk de cellen die insuline aanmaken vernielt. Daarom moet je met diabetes type 1 een paar keer per dag insuline inspuiten, of een insulinepomp dragen.

Vroeger heette diabetes type 1 ook wel 'jeugddiabetes'. Deze vorm van diabetes komt veel minder vaak voor: 1 op de 10 mensen met diabetes heeft diabetes type 1.

Voor de behandeling van diabetes maakt het uit welke soort diabetes je hebt. Daarnaast reageert iedereen anders op een behandeling. Dus een behandeling verschilt ook per persoon. De belangrijkste onderdelen van de behandeling van diabetes zijn gezond eten, genoeg bewegen, niet roken, medicijnen en insuline.

Heb je diabetes type 2, dan krijg je meestal naast medicijnen ook voedings- en bewegingsadviezen. Want met een pilletje ben je er nog niet. Gezond eten en bewegen is vaak belangrijker. Door lichaamsbeweging reageert je lichaam beter op het hormoon insuline. Ook stoppen met roken is belangrijk. Ook gezond eten heeft veel invloed, zowel op de bloedsuikerspiegel als op bijvoorbeeld cholesterol in het bloed.

Voor de behandeling van diabetes zijn er verschillende medicijnen die de bloedsuiker verlagen. Verder schrijft de arts vaak ook medicijnen voor om cholesterol en bloeddruk te verlagen. Deze behandeling verkleint de kans op hart- en vaatziekten enorm.

Als je bloedsuikerspiegel met tabletten niet meer laag genoeg blijft, moet je ook insuline spuiten. Het is vaak even schrikken als je dat te horen krijgt. Toch valt het veel mensen mee en voelen ze zich een stuk beter als hun bloedsuiker weer lager is.

Bij diabetes type 1 moet je een paar keer per dag insuline injecteren. Ook moet je een paar keer per dag de bloedsuiker meten, om te weten hoeveel insuline er op dat moment nodig is. Injecteren van insuline doe je met een insulinepen. Een insulinepen lijkt op een dikke vulpen met een insulinevulling en een haarfijn naaldje. Er zijn ook insulinepompjes, die via een naaldje in je buik constant een beetje insuline afgeven. Rond een maaltijd kun je extra doseringen geven. De insulinepomp is een klein apparaatje dat in je zak past, vaak met een mini-afstandsbediening.

(Met dank aan het Diabetesfonds)