

Wat iedereen moet weten over diabetes

1,2 miljoen mensen
in Nederland
hebben diabetes

- Wat is het?
- Hoe herken je het?
- Is het te genezen?

Veelgestelde vragen en antwoorden



Diabetes
Fonds

Onze droom:

'iedereen vrij
van diabetes'

Wat is diabetes?

Diabetes is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht kan houden. De meest voorkomende vorm is diabetes type 2. Een te hoge of lage bloedsuikerspiegel is ongezond. Diabetes kan problemen geven in het hele lichaam, bijvoorbeeld in de voeten, ogen, nieren, hart en bloedvaten. Daarom is een goede behandeling belangrijk, zodat je ook met diabetes zo gezond mogelijk blijft.

Te veel suiker in het bloed

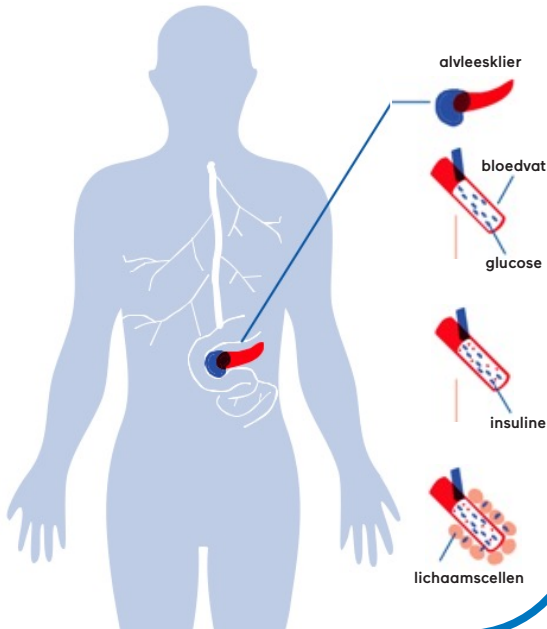
Als mensen met diabetes geen goede behandeling krijgen, hebben ze te veel suiker in hun bloed. Waar komt die suiker vandaan? Het lichaam heeft energie nodig, daarom moeten we eten. De belangrijkste stof voor energie is 'glucose'. Glucose is een soort suiker. Die maakt het lichaam zelf uit koolhydraten. Die zitten in bijvoorbeeld brood, melk, macaroni, rijst, aardappels en fruit. De glucose komt dan in het bloed, en het bloed zorgt ervoor dat de suikers in het hele lichaam komen.

Er zitten niet altijd evenveel suikers in het bloed. De hoeveelheid suikers in het bloed noemen we de 'bloedsuikerspiegel'. Officieel heet dat 'bloedglucosespiegel', of kortweg bloedglucose. Bij mensen met diabetes regelt het lichaam de bloedsuiker niet goed. Als diabetes niet behandeld wordt, blijft er te veel suiker in het bloed zitten.

Wat doet je alvleesklier?

Het is gezond als er niet te veel en ook niet te weinig suikers in het bloed zitten. Om je bloedsuikerspiegel goed op orde te houden, is de alvleesklier heel belangrijk.

Ons lichaam regelt de hoeveelheid bloedsuiker heel precies. Dit gebeurt met het hormoon insuline, een stof die gemaakt wordt in de alvleesklier.



De alvleesklier zorgt voor de aanmaak van insuline.

- 1 Koolhydraten uit voedsel komen als glucosedeeftjes in het bloed terecht. Hierdoor stijgt de bloedsuikerspiegel.
- 2 Door de stijging van de bloedsuikerspiegel geeft de alvleesklier insuline af aan het bloed.
- 3 Insuline werkt als een sleutel om de glucose in de lichaamscellen te krijgen. De bloedsuikerspiegel daalt weer.

De alvleesklier zit in de buik onder de maag. In de alvleesklier zitten cellen die insuline maken. Insuline zorgt ervoor dat suikers uit het bloed worden gehaald en door de lichaamscellen worden opgenomen. Bij mensen met diabetes is er een probleem met insuline. Welk probleem? Dat hangt af van het soort diabetes dat iemand heeft. De meest voorkomende vormen van diabetes zijn type 1 en 2. Negen van de tien mensen met diabetes hebben de vorm 'type 2'. De meeste anderen hebben 'type 1'.

Diabetes type 1

Bij diabetes type 1 maakt de alvleesklier heel weinig of helemaal geen insuline meer. Hoe komt dat? Je eigen afweersysteem vernielt de cellen die insuline maken. Het is dus een vergissing van je lichaam, die we nog niet helemaal begrijpen. Normaal gesproken doodt je afweer alleen indringers die je ziek maken, zoals virussen en bacterieën. Maar bij diabetes type 1 gedragen de cellen die insuline maken zich opeens als indringers. Het afweersysteem herkent de cellen niet meer, denkt

dat ze gevaarlijk zijn en ruimt ze op. Helaas vervangt de lichaam de opgeruimde cellen niet. Je maakt daarna dus te weinig insuline. Zonder insuline kunnen mensen niet leven, omdat er te veel suiker in het bloed blijft zitten. Daarom moeten mensen met diabetes type 1 insuline inspuiten. De meeste mensen met diabetes type 1 krijgen het als ze nog jong zijn, maar je kunt het ook op oudere leeftijd krijgen. Diabetes type 1 zit soms in de familie, maar meestal niet.

Diabetes type 2

Ook bij diabetes type 2 is er een probleem met insuline. Terwijl het lichaam die eerst nog wel genoeg aanmaakt. Maar het lichaam reageert niet meer goed op de insuline, en kan daardoor geen suikers meer uit het bloed opnemen. De bloedsuikerspiegel blijft te hoog. Dit heet ook wel insulineresistentie. Eerst maakt de alveesklier juist extra insuline aan, om ervoor te zorgen dat de suikers toch uit het bloed weg kunnen. Maar na een tijdje raken de cellen die insuline maken uitgeput door het harde werken. Ze maken dan juist minder insuline aan. Of ze verdwijnen en komen niet meer terug.



Mensen met diabetes type 2 hebben vaak te veel vet in het bloed, zoals cholesterol. Ook is de bloeddruk vaak te hoog.

Vroeger heette diabetes type 2 ouderdomssuiker, want mensen kregen het vaak als ze ouder werden. Maar ook jonge mensen krijgen deze vorm van diabetes steeds vaker. Zelfs jongeren en jongvolwassenen. Dit komt doordat de leefstijl van veel mensen de afgelopen tientallen jaren is veranderd. Mensen eten vaak ongezonder, bewegen minder, hebben meer stress en slapen te weinig. Al deze dingen verhogen de kans dat je diabetes type 2 krijgt.

Diabetes in de zwangerschap

Vrouwen die in verwachting zijn, kunnen ook diabetes krijgen: zwangerschapsdiabetes. Dit gebeurt vaak na ongeveer 20 weken in de zwangerschap. Het is een tijdelijke vorm van diabetes, die ontstaat doordat sommige hormonen de insuline minder goed laten werken. De helft van de vrouwen met zwangerschapsdiabetes krijgt binnen 5 tot 10 jaar diabetes type 2. Bovendien hebben ook hun kinderen later meer kans om zelf diabetes type 2 te krijgen.



Andere vormen van diabetes

Er zijn andere vormen van diabetes die minder vaak voorkomen, zoals MODY, LADA, neonatale diabetes, MIDD of diabetes type 3c. Hier is sprake van als de symptomen niet helemaal passen bij diabetes type 1 of type 2. Wetenschappers doen veel onderzoek naar de verschillen tussen de soorten diabetes. Want we weten er nog niet alles over.

Hoe herken je diabetes?

Het is goed als diabetes zo snel mogelijk wordt ontdekt en behandeld. Daarom is het goed om te letten op bepaalde klachten en mogelijke symptomen van diabetes.

Het vervelende van diabetes is dat veel klachten eerst niet zo opvallen. Zeker bij diabetes type 2, die langzaam begint. Daarom gaan mensen vaak niet naar de huisarts. Ze lopen dan lang rond met diabetes zonder dat ze het weten. Intussen kan diabetes wel het lichaam beschadigen.

Mensen met diabetes type 1 voelen zich wel vaak echt ziek voordat ze behandeld worden. Maar ook zij kunnen eerst maandenlang vage klachten hebben.

Ook zwangerschapsdiabetes herken je moeilijk. Vaak laat de verloskundige een zwangere vrouw testen op diabetes. Bijvoorbeeld als diabetes type 2 in de familie zit of een vrouw veel overgewicht heeft.

Mogelijke klachten of symptomen bij diabetes:

- **Last van je ogen?** Bijvoorbeeld wazig of dubbel zien.
- **Val je zomaar af?** Sommige mensen vallen af terwijl ze wel normaal eten.
- **Moet je veel en vaak plassen?** Dat kan gebeuren als je veel suiker in je bloed hebt. Door te plassen raakt het lichaam de suiker kwijt. Heb je veel dorst? Ook dat komt vaak voor bij diabetes omdat je door het uitplassen vocht nodig hebt. Ook kun je een droge mond hebben.

- **Ben je vaak moe en voel je je slap?** Als diabetes niet behandeld wordt, zit er veel suiker in het bloed, maar kan het lichaam dat niet gebruiken. Hierdoor heeft je lichaam te weinig energie en dan voel je je moe.
- **Heb je vaak jeuk?** Vooral rond de geslachtsdelen.
- **Heb je wondjes die slecht genezen?**
- **Heb je vaak infecties die terugkomen, zoals blaasontsteking?**
- **Ben je kortademig of heb je pijn in de benen tijdens het lopen?**

Heb je een of meer van deze klachten? Ga dan eens langs de huisarts. Die kan snel zien of je diabetes hebt.

Let op:

Niet iedereen met diabetes heeft al deze klachten. En het hebben van een of meerdere klachten wil niet altijd zeggen dat je diabetes hebt.



Hoe erg is diabetes?

Diabetes kan ernstig zijn. Gelukkig kunnen artsen en verpleegkundigen diabetes vaak goed behandelen. Toch kun je complicaties krijgen door diabetes.

Diabetes kan na een paar jaar grote problemen in het hele lichaam geven. Bijna iedereen met diabetes krijgt daardoor ook minstens één ander probleem als gevolg van diabetes. Die gevolgen heten complicaties.

Veel complicaties hebben te maken met beschadigde bloedvaten en zenuwen in het lichaam. Dat komt vooral door te veel suiker in het bloed. En bij diabetes type 2 komt het ook door een te hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol.

Mogelijke gevolgen van diabetes zijn:

- **Schade aan hart en bloedvaten**

Bloedvaten raken beschadigd en verstopt (aderverkalking). Daardoor is er meer risico op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte. Ook komt trombose vaker voor bij mensen met diabetes.

- **Nieren die slechter werken**

De nieren zijn een filter, ze halen afvalstoffen uit het bloed. Bij diabetes kunnen de nieren minder goed gaan werken.

- **Problemen met ogen**

Door diabetes kunnen de kleine bloedvatjes in de ogen zwakker worden. Ze kunnen kapotgaan en er komen littekentjes. Daardoor gaan mensen slechter zien en hebben ze kans om zelfs blind te worden.

- **Problemen met voeten en handen**

Zenuwen en bloedvaatjes in handen en voeten kunnen beschadigd zijn bij mensen met diabetes. Dan voelen mensen pijn of tintelingen in hun handen en voeten. Andere mensen voelen juist veel minder. Ze merken dan bijvoorbeeld niet dat ze een wondje hebben aan een voet. Dat wondje kan groter worden en gaan zweren. Soms is dat niet te stoppen en moet een teen, voet of zelfs been eraf worden gehaald (amputatie). Daarom is het belangrijk dat mensen met diabetes hun voeten elke dag controleren en goed verzorgen, en goede schoenen dragen. Bij sommige mensen ontstaan kleine breukjes in de botten van de voet. Je voet kan hierdoor vervormen en doorzakken, waardoor je moeilijker gaat lopen. Dit heet een Charcot voet.

- **Seksuele problemen**

Veel mannen met diabetes krijgen moeilijker een stijve penis. Bespreek het met je dokter. Want er zijn manieren om dit te behandelen. Ook vrouwen kunnen problemen krijgen met seks.

- **Problemen met het geheugen**

Vooraf bij oudere mensen met diabetes werkt hun geheugen minder goed. Of ze kunnen hun aandacht moeilijker ergens bijhouden. Mensen met diabetes type 2 hebben ook meer kans op dementie. Depressieve klachten komen ook vaker voor bij mensen met diabetes.

- **Last van maag of darmen**

Het eten gaat soms moeilijker door de maag en darmen. Daarvan kun je misselijk worden en buikpijn en diarree krijgen.

Diabetes is dus meer dan alleen een verstoorde bloedsuikerspiegel. Er zijn veel complicaties die je kunt krijgen. Zelf kun je veel doen om problemen te voorkomen. Gezond eten, veel bewegen en niet roken. Je kunt niet altijd voorkomen dat je complicaties krijgt, maar vaak wel dat ze erger worden.

Lees meer in onze e-brochure **Complicaties van diabetes**.

Wie loopt meer risico op diabetes?

Iedereen kan diabetes krijgen: jong, oud, dik of dun. Waardoor krijgen mensen diabetes, of juist niet?

We weten nog niet alles over de oorzaken van diabetes, zeker niet van diabetes type 1. Van diabetes type 2 weten we dat een stuk beter. Gezond leven is in ieder geval heel belangrijk. Dit maakt de kans op diabetes type 2 veel kleiner.

Je hebt meer risico op diabetes type 2:

- als je te zwaar bent, vooral met vet rond je middel en in je buik
- als je weinig beweegt
- als je een te hoge bloeddruk en cholesterol hebt
- als je rookt
- als je veel stress en te weinig ontspanning hebt
- als je te weinig slaapt
- als je prednison gebruikt of sommige medicijnen tegen psychoses
- als je zwangerschapsdiabetes hebt gehad
- als je vader, moeder, broer of zus diabetes type 2 heeft
- als je ouder bent dan ongeveer 60 jaar
- als je van Surinaams-, Hindoestaanse, Turkse of Marokkaanse afkomst bent

Tip:

Komt diabetes type 2 bij jou in de familie voor? En passen een of meerdere van de punten hierboven bij jou? Bespreek dat met je huisarts. Die kan dan een test doen om te zien of je diabetes type 2 hebt.

Je hebt diabetes.

Wat nu?

Leven met diabetes valt soms niet mee. Maar je kunt leren leven met diabetes. Met hulp van je arts en verpleegkundige bijvoorbeeld.

Diabetes verandert je leven. Want met diabetes moet je altijd opletten. Misschien moet je tabletten nemen en een dieet aanhouden. En misschien moet je steeds controleren hoeveel suiker (glucose) er in je bloed zit, en moet je zelf insuline spuiten. Iedereen moet opeens rekening houden met alle dingen die je bloedsuikerspiegel veranderen.

Het is belangrijk dat diabetes goed wordt behandeld. Het doel van de behandeling is een zo stabiel mogelijke bloedsuikerspiegel. Luister naar je lichaam en probeer zo gezond mogelijk te leven.

Diabetes kan overal in je lichaam problemen geven. Daarom zijn er veel mensen betrokken bij je behandeling. Bijvoorbeeld een huisarts, diabetesverpleegkundige, diëtist, internist, podotherapeut, oogarts, kinderarts, neuroloog, dermatoloog en apotheker. Meestal werken zij samen in een diabetesteam. Ze controleren je en geven advies.

Misschien vind je het moeilijk met je ziekte om te gaan en voel je je daardoor angstig, depressief of onzeker. Of wellicht heb je het gevoel dat niemand snapt wat diabetes met je doet en hoe je je voelt. Dat hebben veel mensen met diabetes. Een psycholoog of ervaringen uitwisselen met andere mensen die diabetes hebben, kan helpen.

Te hoge of te lage bloedsuiker

Iemand met diabetes kan een te hoge of te lage bloedsuiker hebben. De hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed verandert steeds. Dat komt bijvoorbeeld door eten, drinken, bewegen, sporten, stress, emoties, een verkoudheid of een griepje.

Een te lage bloedsuikerspiegel heet hypoglykemie, of kort gezegd: hypo. Een te hoge bloedsuikerspiegel heet hyperglykemie, of kort gezegd: hyper. Te veel hypo's en hypers zijn niet goed voor het lichaam. Vooral een hoge bloedsuikerspiegel kan na een lange tijd zorgen voor grote problemen, zoals schade aan je bloedvaten en zenuwen. Hierdoor ontstaan complicaties.

Heb je diabetes en vaak een hypo of hyper? Dan heb je waarschijnlijk een andere behandeling nodig. Overleg eerst met je arts. Bij sommige mensen heeft bijvoorbeeld stress veel invloed op de bloedsuikerspiegel. Dan kan het helpen om een cursus te volgen waarin je beter leert omgaan met stress.





Hypo betekent een te lage bloedsuikerspiegel (minder dan 4 mmol/l). Dit komt vooral voor bij de behandeling met insuline. Maar het kan ook gebeuren bij mensen die alleen tabletten slikken.

Je kunt een hypo krijgen doordat je minder, later of anders hebt gegeten, alcohol hebt gedronken, te veel of verkeerd insuline hebt gespoten, of meer beweging hebt gehad dan normaal. Het lichaam reageert op een lage bloedsuiker. Dit kun je merken door:

- trillen
- hartkloppingen
- zweten
- een hongergevoel
- vaak gapen
- slecht humeur of snel boos worden
- slechter zien
- duizeligheid
- vermoeidheid, slechte concentratie

Ook 's nachts in je slaap kun je een hypo krijgen. Een hypo kun je stoppen door snel iets zoets te eten of te drinken. Bijvoorbeeld zes tot acht tabletten druivensuiker.

Zorg daarom dat je altijd druivensuiker of een drankje met

suiker bij je hebt. Eet daarna ook binnen een uur iets anders, zoals een boterham, wat biscuitjes, fruit of een normale maaltijd.

De meeste mensen voelen op tijd dat ze een te lage bloedsuiker hebben. Dan kunnen ze er op tijd iets aan doen. Voel je een hypo niet meer goed aankomen? Vraag dan aan je dokter of verpleegkundige wat je kunt doen. Er bestaan trainingen om een hypo beter aan te voelen.

In erge gevallen kan iemand flauwvallen bij een hypo. Als dit gebeurt, moet iemand 112 bellen. Hulpverleners spuiten dan via een injectie glucose in. Dat helpt vaak snel. Maar ook kan een arts of verpleegkundige als noodoplossing een injectie met glucagon geven. Glucagon doet het tegenovergestelde van insuline, dus de bloedsuiker gaat omhoog. Soms kunnen ook huisgenoten of mensen in de buurt de injectie geven, maar alleen als ze weten hoe dat moet.



Hyper

Hyper betekent een te hoge bloedsuikerspiegel (hoger dan 10 mmol/l). Een hyper kan komen door stress, ziekte of te veel eten.

Een hyper is moeilijk te herkennen. Alleen bij een erg hoge bloedsuikerspiegel merk je het. Bijvoorbeeld aan:

- veel dorst
- vaak plassen
- wazig zien
- misselijk zijn of overgeven
- vermoeid of lusteloos zijn
- alles voelt vervelend of snel boos worden
- geen honger meer of juist hongerig zijn

Wat gebeurt er in je lichaam bij een hyper? Je lichaam neemt te weinig suiker (glucose) op uit het bloed. Dat gebeurt als er te weinig insuline is, of als het lichaam minder goed reageert op insuline. Hierdoor blijft de bloedsuikerspiegel te hoog, en gaat je lichaam ergens anders energie vandaan halen: uit eiwitten en vetten. Daarbij komen andere stoffen in het bloed terecht en daar kun je last van krijgen.

Vraag aan je arts of verpleegkundige wat je moet doen als je een hyper hebt. Bijvoorbeeld extra insuline inspuiten, als je die gebruikt. Drinken en bewegen kan ook helpen.

Als de hyper steeds erger wordt en er niets gebeurt, kan iemand flauwvallen of zelfs in coma raken. Maar dat komt eerder voor bij diabetes type 1 dan bij diabetes type 2. Opvallend bij een hele ernstige hyper is een diepe ademhaling. De adem ruikt dan ook naar aceton. Bel dan meteen de dokter.

Tips voor gezond leven met én zonder diabetes

Gezond leven is belangrijk, maar helemaal voor mensen met diabetes of voor mensen die veel kans hebben om diabetes te krijgen.

Anders gaan leven kan moeilijk zijn, maar het is de moeite waard want je blijft gezonder, je voelt je beter en je krijgt je bloedsuiker onder controle. Als je het moeilijk vindt, probeer het samen met anderen te doen. Bedenk ook: je hoeft het niet perfect te doen. Alle beetjes helpen! Probeer niet van alles tegelijk te veranderen. Richt je eerst op één ding wat je anders wilt doen, dat is al heel wat.





Beweeg!

Het is goed voor je gezondheid als je iedere dag minstens een halfuur flink beweegt. Als dat lichamelijk voor jou kan, natuurlijk. Bijvoorbeeld twee keer een kwartier. Het beste is bewegen waardoor je sneller gaat ademen, gaat zweten en waardoor je hart sneller gaat kloppen. Dit is voor iedereen anders. Is bewegen lichamelijk moeilijk voor je? Vraag aan je dokter of fysiotherapeut wat voor jou goede beweging is.

Eet gezond

Schep wat minder op en eet genoeg groente en fruit. Pas op met suiker, alcohol en harde soorten vet. Die zitten ook in koekjes en snacks. Kies voor volkorenproducten. Neem als tussendoortje liever een appel of een handje noten in plaats van een koekje. Let op producten met koolhydraten. Die heb je wel nodig, ze zitten in bijvoorbeeld brood, aardappels en melk. Maar te veel is niet goed. Meer weten? Bekijk de brochure 'Lekker en gezond eten met diabetes' via diabetesfonds.nl/informatie.

Val een paar kilo af

Ben je te zwaar? Dan kan een paar kilo afvallen al veel goeds doen voor je bloedsuikerspiegel en je gezondheid, vooral bij diabetes type 2. Ga voor hulp altijd langs bij een diëtist.

Rook niet

Roken is slecht voor je gezondheid, vooral bij diabetes. Probeer daarom te stoppen. Dat is niet alleen beter voor je longen, maar ook voor je hart en bloedvaten. Nicotine in sigaretten verhoogt bovendien de bloedsuiker, doordat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline. Voor hulp bij het stoppen: [rokeninfo.nl](https://www.rokeninfo.nl)



Extra tips voor mensen met diabetes

- **Probeer je bloedsuiker zo goed mogelijk te houden.** Meet je bloedsuiker regelmatig, als je een glucosemeter hebt. Tegenwoordig zijn er glucosemeters waarbij je makkelijk de bloedsuiker kunt meten op ieder moment, bijvoorbeeld met een app op je telefoon. (Al krijgt niet iedereen die vergoed van de verzekering.)
- **Gebruik je medicijnen precies.** Laat ook regelmatig je ogen, voeten, nieren, bloeddruk en cholesterol controleren.
- **Controleer zelf iedere dag je voeten, dat kan ook met hulp van een spiegel.** Het is belangrijk dat je kleine wondjes snel opmerkt. Als die na een paar dagen niet weg zijn, ga dan naar je huisarts.
- **Hoe meer je weet over diabetes, hoe beter je er mee kunt omgaan.** Informatie vind je op diabetesfonds.nl en diabetes.nl.
- **Wees niet bang om hulp te vragen** bij een arts, diabetesverpleegkundige, diëtist, psycholoog of andere hulpverleners. Het is ook goed om te praten over je ervaringen met andere mensen met diabetes. Dat kan bijvoorbeeld bij Trefpunt op diabetes.nl.
- **Blijf werken aan je gezondheid.** Je moet het vooral zelf doen. En dat is moeilijk, soms lukt het niet. Net doen alsof er niets is, is geen goede oplossing. De problemen kunnen daardoor juist groter worden, vooral voor je toekomst. Praat erover met je dokter of verpleegkundige.

Veelgestelde vragen

Kun je een beetje diabetes hebben?

Als je diabetes hebt, voel je je misschien helemaal niet ziek. Vooral diabetes type 2 merk je niet altijd. Toch is diabetes een teken dat er iets niet goed zit in je lichaam.

Ook al lijkt het minder erg als je alleen maar een paar pillen hoeft te slikken, je moet diabetes toch serieus nemen. Je kunt er ernstige complicaties door krijgen, bijvoorbeeld aan je ogen, hart, nieren en voeten.

Krijg je diabetes als je veel snoept of veel suiker eet?

Via een omweg kan dat wel bij diabetes type 2, want in suiker zitten veel calorieën en daardoor kun je zwaarder worden. Door overgewicht heb je meer risico op diabetes type 2. Ook heb je een groter risico als je suikerrijke dranken drinkt, zoals frisdrank en vruchtensap. Te veel suiker zorgt er overigens niet voor dat je diabetes type 1 krijgt.

Is diabetes je eigen schuld?

Nee. Diabetes type 1 overkomt je opeens en we weten nog niet precies waarom. Ook bij diabetes type 2 kun je een flinke dosis pech hebben, door erfelijke aanleg en een hogere leeftijd. Ja, hoe gezond je leeft speelt bij veel mensen ook een rol. Maar je hebt nauwelijks invloed op je opvoeding en onze dagelijkse omgeving. Die verleidt tot ongezond eten en maakt bewegen bijna overbodig. En we weten nu beter wat gezond en ongezond leven is in vergelijking met vroeger. Daarom kun je nooit zeggen dat iemand het aan zichzelf te danken heeft.

Is diabetes erfelijk?

Vrijwel alle soorten diabetes zijn voor een deel erfelijk. Dat betekent dat de aanleg ervoor in de familie kan zitten. De kans is dan groter dat je diabetes kunt krijgen, vooral bij diabetes type 2. Maar we kunnen nog niet voorspellen wie ook echt diabetes krijgt. Gezond leven is belangrijk om je kans op diabetes type 2 te verkleinen, vooral als het in de familie zit.

Kun je van diabetes genezen?

Er wordt veel onderzoek gedaan, maar je kunt nog niet helemaal genezen van diabetes. Soms lukt het mensen met diabetes type 2 de ziekte zo goed onder controle te krijgen, dat ze geen medicijnen meer nodig hebben. Dit wordt ook wel omkeren genoemd. Dat doen ze met gezond eten, veel bewegen en afvallen als ze te zwaar zijn.

Krijg je met diabetes eerder griep of verkoudheid?

Nee, als je diabetes hebt, heb je dezelfde kans op verkoudheid en griep als iedereen. Maar áls je griep hebt én diabetes, dan kan dat soms wel heel vervelend zijn. Want dan kan het moeilijker zijn om je bloedsuiker goed te houden. Ook is de griep vaak zwaarder of duurt hij langer. Daarom krijg je met diabetes vaak een grieprik.

Kun je met diabetes gewoon zwanger worden?

Ja, dat kan. Je bloedsuiker moet dan wel stabiel zijn, ook voordat je zwanger bent. Dit is belangrijk om de kans op problemen voor jou en je kind zo klein mogelijk te houden. Goed begeleid worden door een internist is daarbij belangrijk. Wil je graag zwanger worden? Praat erover met je arts of verpleegkundige.

Hoe komen er betere behandelingen?

Onderzoek naar diabetes is belangrijk, want daardoor weten we steeds meer over diabetes. Zo komen er betere behandelingen en hebben mensen een prettiger en langer leven.

Het Diabetes Fonds betaalt het grootste deel van het wetenschappelijk onderzoek naar diabetes in Nederland. Dat kan alleen dankzij mensen en bedrijven die willen meehelpen, want we krijgen geen geld van de overheid. Daarnaast werken we samen met andere onderzoeksfinanciers en gezondheidsfondsen. Hierdoor kunnen we nog meer bereiken.

Je helpt al met een kleine bijdrage, in geld of in tijd. Of doe mee met een sportieve of leuke actie of challenge.

Kijk op diabetesfonds.nl/help-mee

Met het geld dat we ophalen, maken we samen het verschil!

Dit hebben we bijvoorbeeld al bereikt:

- Minder mensen worden blind door diabetes.
- De basis voor genezing van diabetes type 1 is gelegd.
- Complicaties kunnen beter worden opgespoord en behandeld.
- Steeds meer mensen weten hoe belangrijk het is om gezond te leven. Ook de politiek heeft er meer aandacht voor.

Hier werken we nu aan dankzij iedereen die ons helpt:

- Nieuwe therapieën om diabetes type 1 te genezen.
- Nieuwe manieren om diabetes type 2 beter te behandelen en ervoor te zorgen dat minder mensen diabetes type 2 krijgen.
- Betere behandelingen en het voorkomen van complicaties aan bijvoorbeeld ogen, voeten, en hart en bloedvaten.
- Een gezond leven mogelijk maken voor iedereen die dat wil.

Daarnaast werken we samen met anderen aan een gezondere omgeving, die verleidt tot meer bewegen en gezonder eten, vooral minder suiker.

Meer over onderzoek: diabetesfonds.nl/onderzoek



Veelgebruikte woorden bij diabetes

Alvleesklier

Een orgaan in de buik onder de maag. In dit orgaan zitten cellen die het hormoon insuline maken. Een ander woord voor alvleesklier is pancreas.

Bloedsuiker(spiegel)

Dit is de hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed. Andere namen voor bloedsuikerspiegel zijn bloedglucosespiegel, bloedglucosegehalte of bloedglucosewaarde. De waarde van de bloedsuikerspiegel is niet de hele tijd hetzelfde. Dat komt bijvoorbeeld door eten, drinken, bewegen, sporten, stress en emoties of een verkoudheid of griepje.

Cholesterol

Vetachtige stof in het bloed. Er is 'goede' cholesterol, dat heet HDL-cholesterol, en ongezond cholesterol, dat heet LDL-cholesterol.

Diabetescomplicatie

Een probleem in het lichaam dat wordt veroorzaakt door diabetes. Als de bloedsuikerspiegel jarenlang te hoog is, raken organen en zenuwen beschadigd.

Eilandjes van Langerhans

Groepjes cellen in de alvleesklier. Een aantal van deze cellen maken insuline. De groepjes cellen hebben een ronde vorm, daarom heten ze eilandjes.

Glucagon

Dat is een hormoon. Glucagon doet het tegenovergestelde van insuline en wordt ook gemaakt in de eilandjes van Langerhans in de alvleesklier. Glucagon verhoogt de bloedsuikerspiegel.

In noodgevallen krijgt iemand met diabetes (meestal type 1) dit hormoon ingespoten. Bijvoorbeeld als de bloedsuiker zo laag is, dat iemand flauwvalt.

Glucose

Dit is een soort suiker. Het lichaam maakt glucose uit allerlei soorten suikers die in eten zitten. Het lichaam 'verbrandt' glucose in de lichaamscellen. Daardoor krijgt het lichaam energie.

Glucosemeter

Een klein apparaatje waarmee je kunt meten hoeveel glucose in het bloed zit. Daarvoor heb je bijvoorbeeld een druppel bloed nodig, die je krijgt door een prikje. Of met 'slimme' meters waarbij je regelmatig kunt meten wat je bloedsuikerspiegel is via een app op je telefoon.

HbA1c

Heb je diabetes, dan krijg je af en toe een controle van het zogeheten HbA1c-gehalte in je bloed. Dat is een soort gemiddelde van de bloedsuikerspiegel in de voorafgaande weken. Het getal wordt uitgedrukt in mmol/mol, dat is wat anders dan de waarde van de glucosemeter (die is in mmol/l).

Hormoon

Dat is een stof die in het lichaam wordt gemaakt door klieren. Voorbeelden van hormonen zijn insuline en glucagon.

Hypoglykemie (hypo)

Dit is de naam voor een te lage bloedsuikerspiegel, onder de 4 mmol/l.

Hyperglykemie (hyper)

Dit is de naam voor een te hoge bloedsuikerspiegel, boven de 10 mmol/l.

Insuline

Dit is een hormoon. Het wordt gemaakt in de eilandjes van Langerhans in de alvleesklier. Insuline zorgt ervoor dat cellen in het lichaam suiker (glucose) uit het bloed halen.

Insulinepen

Een soort moderne injectiespuit voor insuline. Het naaldje is heel dun, en er zit een vulling met insuline in de pen. Je stelt de dosis die je nodig hebt gemakkelijk in.

Insulinepomp

Dat is een klein plat pompje met een infuuslangetje en naald. Daarmee komt insuline gelijkmatig in het lichaam terecht. Een insulinepomp wordt vaak gebruikt bij diabetes type 1.

Koolhydraten

Verzamelnaam voor alle soorten suikers en zetmeel. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in fruit, suiker, melk, brood, meel, aardappelen, macaroni (pasta) en rijst.

Mmol/l

De afkorting van millimol per liter. Bijvoorbeeld een bloedglucosespiegel van 4,0 mmol/l betekent: in 1 liter bloed zit 4,0 millimol suiker (glucose).

Zelfregulatie

Dat betekent dat je zelf de bloedsuikerspiegel regelt. Dit doe je door insuline in te spuiten. Dat gebeurt met een insulinepen of een insulinepomp. Je regelt ook zelf hoeveel insuline je spuit. Daarvoor meet je eerst je bloedsuikerspiegel.

Staat een diabeteswoord er niet tussen, kijk dan ook op diabetes.nl.

Meer info

Op de websites diabetesfonds.nl en diabetes.nl vind je meer informatie over diabetes. Ook kun je op diabetes.nl in contact komen met anderen en ervaringen met elkaar delen.

Het Diabetes Fonds financiert onderzoek naar diabetes en geeft voorlichting. Neem voor medische vragen contact op met je arts of verpleegkundige.

Informatie over je medicijnen vind je in de bijsluiter of op apotheek.nl. Een overzicht vind je op diabetes.nl.

Steun het Diabetes Fonds, help mee!

Diabetes komt dichtbij voor ons allemaal, want elke week krijgen ongeveer 1.000 Nederlanders de diagnose diabetes. In totaal zijn er al 1,2 miljoen mensen in Nederland. Een lang en gezond leven is voor hen niet meer vanzelfsprekend. Onacceptabel, vindt het Diabetes Fonds. Met jouw hulp financieren we wetenschappelijk onderzoek om diabetes te voorkomen, verder te werken aan betere behandelingen en te helpen genezen. Iedereen vrij van diabetes, daar strijden we voor! Je helpt al met een kleine bijdrage, in geld of in tijd. Of doe mee met een sportieve of leuke actie. Kijk op diabetesfonds.nl/help-mee.

Tip:

Meld je via diabetesfonds.nl/nieuwsbrief aan voor een van onze gratis nieuwsbrieven per e-mail. Zo blijf je op de hoogte van het laatste nieuws over diabetes. Ook kun je tips en lekkere recepten ontvangen als je dat wilt.

Diabetes Fonds

Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort

033 462 20 55

diabetesfonds.nl
info@diabetesfonds.nl
KvK nummer 41178025

Steun het Diabetes Fonds op IBAN NL98 ABNA 0240 1208 41
of via **diabetesfonds.nl/help-mee**

Volg nieuws over diabetes via:

- f** facebook.com/diabetesfonds
- t** twitter.com/diabetesfonds
- @** instagram.com/diabetesfonds
- in** linkedin.com/company/diabetes-fonds

Copyright Diabetes Fonds, juli 2023
Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen
zonder voorafgaande toestemming van het Diabetes Fonds.

