

# Complicaties van diabetes

Welke zijn dat en hoe voorkom je ze?



Wat doet  
diabetes met  
bijvoorbeeld:

- Ogen?
- Hart?
- Nieren?

Diabetes  
Fonds

# Wie krijgt te maken met complicaties en waardoor?

Diabetes kan gevolgen hebben in het hele lichaam: complicaties. Er zijn steeds betere behandelingen voor complicaties, dankzij onderzoek. Ook kun je zelf veel doen om je risico op complicaties te verkleinen, of om te voorkomen dat ze erger worden.

Gelukkig krijgt niet iedereen complicaties door diabetes. Maar het overkomt wel ongeveer de helft van de mensen. Sommigen krijgen misschien na verloop van tijd alleen last van hun ogen. Anderen hebben de pech meer complicaties te krijgen. Ze hangen vaak ook met elkaar samen.

## Hoge bloedsuikers

Complicaties krijgen een kans wanneer de bloedsuikerspiegel een paar jaar lang vaak te hoog is. Ook een te hoge bloeddruk en afwijkende vetten in het bloed (zoals cholesterol) spelen mee.

Mensen met diabetes type 2 kunnen al complicaties krijgen voordat zij de

diagnose diabetes hebben. Want diabetes type 2 kun je een paar jaar hebben zonder dat het opvalt. Heel vervelend, want dat betekent jarenlang hoge bloedsuikers zonder behandeling, en dus daardoor misschien al beginnende complicaties.

## Bloedvaten en zenuwen

Complicaties hebben bijna allemaal te maken met schade aan de grote bloedvaten, aan de kleine bloedvaten en aan het zenuwstelsel.

Even kort door de bocht: suiker in het bloed maakt het bloed wat dikker, waardoor vetten uit het bloed makkelijker aan de wanden van de bloedvaten plakken. Dat leidt tot aderverkalking. Daardoor krijgen organen en ook zenuwen minder bloed en zuurstof. En doordat de bloedvaten niet meer goed in conditie zijn, kunnen ze schadelijke stoffen lekken naar de zenuwen, die daaronder lijden.

# Welke complicaties komen voor bij diabetes?

In het lichaam kan van alles misgaan wanneer bloedvaten en zenuwen beschadigd raken door diabetes. Heel bekend zijn problemen met ogen en voeten, maar er zijn ook minder bekende zoals last van gewrichten.





## Ogen

Problemen met ogen door diabetes heten diabetische retinopathie. De kleine bloedvaatjes in de ogen raken beschadigd en hierdoor ontstaan bloedinkjes en littekenweefsel. Nieuw aangelegde bloedvaatjes zijn zo teer dat ze vaak kapot gaan, wat ook weer zorgt voor bloedinkjes. Dit leidt op den duur tot slechtziendheid, en zonder behandeling kan iemand zelfs blind worden.

Hieraan herken je mogelijke oogproblemen: niet scherp zien, dubbelzien, wazig zien, troebele blik, oogontstekingen, pijn aan de ogen. Maar let op, beginnende oogschade hoeft je niet meteen zelf te merken. Dus laat je ogen minstens om de twee jaar controleren, door een optometrist of oogarts.

Ernstige oogproblemen kunnen worden behandeld met lasertechniek (coagulatie). Het herstelt de schade niet, maar voorkomt verergering.



## Voeten

Voetproblemen bij diabetes hebben te maken met zenuw schade, verminderde doorbloeding en moeilijker wondgenezing. Door verminderd gevoel in de voeten blijven wondjes onopgemerkt, kunnen geïnfecteerd raken en uitgroeien tot zweren. In het ergste geval moet dan een teen of voet worden geamputeerd.

Ook kunnen mensen door minder gevoel in de voet anders gaan lopen met als gevolg een verkeerde drukverdeling onder de

voet. Daardoor ontstaat overbelasting op bepaalde plekken die zorgt voor onderhuidse problemen, die ook weer kunnen uitgroeien tot voetzweren.

Het gaat vaak mis door het dragen van schoenen die te strak zitten of weinig steun bieden, verkeerd geknipte nagels of verkeerd verwijderd eelt. Ook steentjes in de schoen kunnen voor problemen zorgen.

### Tips:

- Draag goede schoenen.
- Experimenteer niet zelf met de behandeling van wondjes.
- Laat likdoorns door een deskundige behandelen.
- Beweeg voldoende voor een goede doorbloeding.
- Controleer zelf dagelijks je voeten, bijvoorbeeld met een spiegel, of vraag het aan iemand anders.
- Laat je voeten ook regelmatig controleren en behandelen door een pedicure met aantekening 'voetzorging voor diabetici'. Vaak wordt deze behandeling vergoed door je ziektekostenverzekeraar.
- Neem geen voetbaden.