

Diabetes type 2, alle informatie op een rij

- Hoe herken je het?
- Wat zijn de oorzaken?
- En wat kun je ertegen doen?

Alles wat je moet weten over diabetes type 2



Diabetes
Fonds

Wat is diabetes type 2?

Bij mensen met diabetes type 2 reageert het lichaam niet meer goed op insuline. Hierdoor kan het lichaam minder goed de suikers uit het bloed opnemen. Insuline is het hormoon dat de bloedsuiker regelt. Eerst maakt het lichaam extra insuline aan, maar na een tijdje steeds minder. Het gevolg is dat de bloedsuiker te hoog blijft. Een te hoge bloedsuiker over een langere periode kan leiden tot complicaties zoals hart- en vaatziekten, nierschade en oogproblemen.

Lichaam wordt ongevoelig voor insuline

Als je geen diabetes hebt, regelt je lichaam de bloedsuiker zelf met behulp van de hormonen insuline en **glucagon**. Mensen met diabetes type 2 worden juist ongevoeliger voor **insuline**, ook wel insuline-resistentie genoemd. Eerst maakt de alvleesklier extra insuline aan om 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. Deze cellen doen het na verloop van tijd minder goed en vallen uit.

Gemiddelde leeftijd diabetes type 2 daalt

Vroeger heette diabetes type 2 'ouderdomssuiker', want mensen kregen het vaak op latere leeftijd. Maar ook jonge mensen krijgen deze vorm van diabetes steeds vaker. Zelfs jongvolwassenen én jongeren. 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 zaken verhogen de kans dat je diabetes type 2 krijgt.

Hoe herken je diabetes type 2?

Diabetes type 2 is vaak lastig te herkennen. Een symptoom zoals vermoeidheid komt namelijk bij iedereen weleens voor. Ook kan het zijn dat je niet hele duidelijke klachten hebt en zonder dat je het weet al jarenlang diabetes type 2 hebt. Omgekeerd is het hebben van een aantal symptomen ook geen garantie dat je diabetes type 2 hebt.

Symptomen diabetes type 2

Diabetes type 2 kun je herkennen aan:

- veel dorst hebben en een droge mond
- veel plassen
- vaak moe zijn
- last van je ogen hebben zoals wazig zien
- afvallen, terwijl je normaal eet en drinkt
- slecht genezende wondjes
- infecties die vaak terugkomen zoals een blaasontsteking

Heb je meerdere van deze symptomen over een langere periode? Ga dan langs de huisarts. Die kan met een simpel vingerprikje snel zien of je diabetes hebt. Bij de diagnose diabetes is het belangrijk om snel samen met je huisarts, diabetesverpleegkundige en/of een diëtist te bespreken wat voor jou de juiste behandeling is. Als je niets doet, blijft namelijk je bloedsuiker te hoog en op lange termijn kan dit leiden tot beschadigingen aan ogen, hart, nieren en voeten.

Handig om te weten

Als je een aantal klachten hebt die lijken op diabetes, wil dat niet gelijk zeggen dat je diabetes hebt. Omgekeerd is het ook zo dat niet iedereen met diabetes alle klachten heeft. Om duidelijkheid te creëren voor jezelf is het dus verstandig om een diabetestest te doen bij de huisarts. Ben je benieuwd wat de oorzaken zijn van diabetes type 2 en wat je ertegen kunt doen? Dat kun je verderop lezen in deze brochure.



Wat zijn de oorzaken?

Iedereen kan diabetes type 2 krijgen. Maar sommige mensen hebben wel meer kans op diabetes dan anderen. Hoe kan dat? Om een antwoord te geven op deze vraag, zetten we de belangrijkste oorzaken van diabetes type 2 op een rij.

Belangrijkste oorzaken diabetes type 2

- **Erfelijkheid:** als je naaste familieleden hebt met diabetes type 2, heb je meer kans om diabetes te krijgen. Met naaste familieleden bedoelen we vader, moeder, broer en zus. Je erft niet de ziekte zelf, maar de aanleg om het te krijgen. Gelukkig kun je de kans op diabetes verkleinen door gezond(er) te leven, ook als diabetes type 2 in de familie zit.
- **Ouder worden:** naarmate je ouder wordt, neemt de kans op diabetes type 2 toe. Des te meer reden om goed op te blijven letten op je gezondheid.
- **Overgewicht:** als je te zwaar bent, heb je meer kans op diabetes type 2. Vooral veel vet rond de buik is ongezond. Een gezonde buikomtrek voor vrouwen is minder dan 80 cm en voor mannen minder dan 94 cm. Bij een buikomtrek tussen de 80 en 88 cm (vrouwen) of 94 en 102 cm (mannen) zit je in het risicogebied. De buikomtrek meet je net boven de navel.

Overgewicht wordt ook bepaald aan de hand van je Body Mass Index (BMI). Dit is de verhouding tussen je gewicht en lengte. Bij een **BMI** van 25 of hoger heb je overgewicht. Meestal ontstaat overgewicht door ongezonde voeding en te weinig beweging, maar dit kan ook andere oorzaken hebben.

Ook de volgende factoren verhogen de kans op diabetes type 2

- Ongezonde voeding
- Weinig lichaamsbeweging
- Roken
- Als je zwangerschapsdiabetes hebt gehad

Gezonde leefstijl helpt meestal

Leven met diabetes type 2 is niet makkelijk, maar door een gezonde leefstijl kun je vaak je bloedsuiker verbeteren. Door betere bloedsuikers voel je jezelf fitter en neemt de kans op (ernstige) complicaties af. Een gezonde leefstijl werkt helaas niet voor iedereen met diabetes. Sommigen hebben ook medicatie en/of insuline nodig.

Diabetes type 2 omkeren

Een gezonde leefstijl zorgt bij een groot deel van de mensen met diabetes type 2 dat het lichaam weer beter reageert op insuline. De bloedsuiker wordt dan lager en stabiel. Er zijn zelfs mensen die daardoor helemaal geen insuline of medicijnen meer nodig hebben. Dit wordt ook wel **'diabetes type 2 omkeren'** of remissie genoemd. Hierdoor voel je jezelf beter en heb je minder kans op complicaties zoals hart- en vaatziekten, oogproblemen en nierziekten. Desondanks blijven controles door artsen nodig. Bijvoorbeeld vanwege gewichtstoename, waardoor je bloedsuikers weer stijgen. Ook is het mogelijk dat er complicaties optreden, door de periode van diabetes die voorafging aan de remissie.

Medicijnen nodig ondanks gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl zorgt niet bij iedereen voor lagere en stabielere bloedsuikers. Sommige mensen met diabetes type 2 hebben ook medicijnen nodig om betere bloedsuikers te krijgen. Bijvoorbeeld het medicijn **metformine** die ervoor zorgt dat de lever minder bloedsuiker aanmaakt en de insulinegevoeligheid verhoogt. Hierdoor daalt de bloedsuiker. Ook zijn er andere bloedsuikerverlagende medicijnen zoals gliclazide. Als je bloedsuiker met tabletten onvoldoende daalt, kan insuline worden voorgeschreven.

Hoe leef je **gezonder** met diabetes type 2?

Een gezonde leefstijl zorgt er meestal voor dat je je fitter en gezonder voelt, ook als je diabetes hebt. Maar wat is een gezonde leefstijl? Gezonder leven begint met gezond eten en drinken, maar voldoende bewegen, genoeg ontspannen en een goede nachtrust zijn ook erg belangrijk. Daarnaast draagt stoppen met roken ook enorm bij aan een betere gezondheid.

Goede voeding

Gezond eten en drinken is voor iedereen goed, maar voor mensen met diabetes type 2 kan het ook helpen om de bloedsuiker goed te houden. Hiermee is het zelfs mogelijk om in sommige gevallen diabetes type 2 om te keren. Een gezonde leefstijl kan dus bijdragen aan een goede bloedsuiker, wat de kans vermindert op **complicaties** zoals hart- en vaatziekten, nierschade en oogproblemen.

Gezond voedingspatroon

Met diabetes type 2 kun je bijna alles eten en drinken. Een gezond voedingspatroon met voldoende vezels draagt bij aan een gezonde bloedsuiker. Wees wel matig met het eten en drinken van (toegevoegde) suiker, zout en ongezond vet. Hieronder geven we een aantal tips voor een gezond voedingspatroon.

- Eet dagelijks minimaal 250 gram groente en 2 stuks fruit.
- Kies voor volkoren producten zoals volkorenbrood, volkorenpasta en volkoren crackers.



- Kies voor gezonde bronnen van **koolhydraten** zoals zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorenbrood en peulvruchten.
- Vermijd koolhydraten in producten met weinig tot geen voedingsstoffen. Denk hierbij aan witbrood, cornflakes en witte rijst.
- Je kunt het best water, thee of koffie drinken zonder melk of suiker. In dranken zoals frisdrank, fruitsap, diksap en ranja zitten veel **(toegevoegde) suikers**.
- Eet vaker plantaardige producten zoals peulvruchten, bonen, kikkererwten en ongezouten noten.
- Bereid gerechten met onverzadigde **vetten** zoals olijfolie en zonnebloemolie.

Voor een aanvullend persoonlijk advies kun je terecht bij een diëtist. Die kijkt samen met jou wat bij je past, hoeveel je het beste kunt eten, wat jij gewend bent om te eten en wat je zou willen veranderen. Kijk op vindeendietist.nl voor een diëtist bij jou in de buurt.

Voldoende bewegen

Bewegen is goed voor je gezondheid. Door te bewegen kan de gevoeligheid voor insuline toenemen, waardoor je bloedsuiker daalt. Hierdoor voel je jezelf fitter en minder moe. Een half uur per dag bewegen, minimaal 5 dagen per week, is genoeg, maar meer is beter. Denk bijvoorbeeld aan wandelen, fietsen of werken in de tuin. Als bewegen lichamelijk moeilijk voor je is, kun je aan een dokter of fysiotherapeut vragen wat voor jou goede alternatieven zijn.

Tips om te bewegen

- Probeer meer te staan en te lopen en minder te zitten.
- Loop op het werk een rondje in de pauze.
- Zet een stappenteller op je smartphone en probeer steeds meer stappen te maken.
- Wil je sporten? Kies dan een sport die je leuk vindt. Dan houd je het langer vol. Als je nog niet weet welke sport je leuk vindt, probeer dan meerdere sporten uit.

- Sport samen. Dat werkt als een 'stok achter de deur'. Je hoeft overigens geen lid te worden van een vereniging. Je kunt ook gewoon met iemand samen gaan wandelen, fietsen of zwemmen.

Goed om te weten bij sporten

Bedenk je dat een verhoogde hartslag niet erg is. Dat hoort bij inspanning. Let op: Het is wel belangrijk dat je bij hart- en vaatproblemen eerst overlegt met je behandelend arts. Vraag ook aan je arts naar de invloed van bewegen en/of sporten op je bloedsuiker als je medicatie gebruikt.



Ontspanning en slaap

Ontspannen helpt tegen stress en als je ontspannen bent is de kans groter dat je lekker slaapt. Te weinig slaap en te veel stress is niet goed voor je bloedsuiker, dus daarom is het belangrijk om hier aandacht aan te besteden. We geven je een aantal tips zodat je hopelijk vaker ontspannen en uitgerust bent.

Tips om te ontspannen

- Heb je stress? Zet je gedachten op papier. Bijvoorbeeld over wat je vandaag hebt meegemaakt of wat je de volgende dag gaat doen. Dit zorgt voor meer rust in je hoofd.
- Ga dingen doen waar je van ontspant. Bijvoorbeeld sporten, lezen, koken, tuinieren of bijpraten met een vriend(in).
- Praat met een huisarts. Die kan je eventueel doorverwijzen naar een specialist.

De hoeveelheid **slaap** en de kwaliteit van de slaap heeft invloed op je bloedsuiker. Als je slecht slaapt, reageert je lichaam minder goed op insuline. Maar te veel slapen is ook niet goed.

Tips om goed te slapen

- Ga op tijd naar bed en sta op tijd op. Een regelmatig dag- en nachtritme helpt.
- Bouw je avond langzaam af. Kijk vlak voor het slapengaan niet meer naar je tablet en telefoon, want het blauwe licht op de schermen kan voor onrust zorgen.
- Laat 's nachts zo min mogelijk licht binnenkomen in je slaapkamer.
- Zorg dat je een goed matras hebt.

Roken

Roken is slecht voor je gezondheid en helemaal als je diabetes hebt. Je hebt een grotere kans op hart- en vaatziekten, het is slecht voor je longen en je lichaam reageert minder goed op insuline waardoor je bloedsuiker stijgt. Dus mocht je roken, dan is het verstandig om te stoppen. Voor hulp bij stoppen kun je overleggen met je huisarts en kijk ook op ikstopnu.nl of rokeninfo.nl.

Leefstijlprogramma's en cursussen

Om een gezonde leefstijl vol te kunnen houden bestaan er allerlei gezonde leefstijlprogramma's en cursussen. Je wordt dan vaak door een heel team specialisten begeleid om gezonder te eten, meer te bewegen en voldoende te ontspannen en te slapen. Zo zorg je dat je je bloedsuikers onder controle krijgt en gezonder door het leven gaat. Heb je interesse om aan een cursus of programma mee te doen? Bespreek dit dan eerst met je huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. We hebben een aantal [cursussen en programma's](#) voor je op een rij gezet.

Waar we voor staan

Het Diabetes Fonds heeft een droom: diabetes genezen. En voordat het zover is, zetten wij ons in om diabetes te voorkomen en verder te werken aan betere behandelingen.

Dit doen we door wetenschappelijk onderzoek te financieren naar betere behandelingen en genezing. Ook investeren we in innovatieve behandelingen en producten én helpen we mensen gezonder te leven, onder meer door goede voorlichting. Iedereen vrij van diabetes, daar vechten we voor!

Het Diabetes Fonds ontvangt geen steun van de overheid en is geheel afhankelijk van giften. Als je donateur wordt van het Diabetes Fonds, steun je daarmee onderzoek naar diabetes. Bij een bijdrage van minimaal 20 euro per jaar ontvang je bovendien het blad Dialoog, met nieuws en achtergronden over diabetes.

Elke bijdrage is welkom! Dat kan ook met een paar uurtjes van je tijd, of steun een actie. Ga naar diabetesfonds.nl/help-mee of bel (033) 462 20 55.

Op de websites diabetesfonds.nl en diabetes.nl vind je meer informatie over diabetes type 2. Ook kun je op diabetes.nl in contact komen met anderen en ervaringen met elkaar delen.

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.

