

Diabetes kan het mij ook overkomen?



Diabetes is een veel voorkomende ziekte. In België wordt het aantal diabetespatiënten op 500.000 geschat. Men vermoedt dat de helft hiervan niet weet dat ze aan de ziekte lijden.

Heb jij vragen over diabetes?

Vraag je je af of het jou kan overkomen?

Ken je misschien iemand uit jouw omgeving die aan deze ziekte lijdt?

Deze folder geeft antwoord op jouw vragen!

Vraag ook
advies aan je
apotheker



Wat is diabetes?

Diabetes, ook suikerziekte genaamd, is een chronische aandoening die ontstaat wanneer de pancreas onvoldoende insuline aanmaakt of wanneer het lichaam onvoldoende in staat is het aanwezige insuline te gebruiken.

Wanneer we koolhydraten innemen via onze voeding, worden deze in de darmen verteerd en omgezet in glucose.

Deze glucose gaat door de darmwand naar het bloed, dat het vervoert doorheen ons lichaam om onze organen en weefsels te voorzien van energie. Onze organen en weefsels hebben een hormoon, insuline, nodig om het glucose te kunnen gebruiken.

Insuline wordt aangemaakt in de pancreas of alvleesklier. Het is als het ware de sleutel die de deur opent om glucose vanuit het bloed in de cellen binnen te laten om deze zo van energie te voorzien.

De verschillende types van diabetes

Diabetes type 1 (ongeveer 10% van alle diabetespatiënten) is een auto-immuunziekte waarbij ons lichaam antistoffen aanmaakt die de eigen betacellen van de pancreas, verantwoordelijk voor de aanmaak van insuline, vernietigen. Diabetes type 1 ontwikkelt zich voornamelijk bij kinderen en jongvolwassenen. Mensen die aan deze aandoening lijden hebben dagelijks injecties nodig met insuline of gebruiken een insulinepomp. We noemen dit 'insuline-afhankelijke diabetes'.

De behandeling met insuline wordt aangevuld met leefstijl- en dieetadviezen om zo het lichaamsgewicht onder controle te houden.

Diabetes type 2 (ongeveer 85 tot 90% van alle diabetespatiënten) is het gevolg van het samen voorkomen van 2 nauw met elkaar verbonden fenomenen:

- Ten eerste is er een vermindering van de gevoeligheid van de cellen voor de werking van insuline, alsof ze er 'resistent' tegen geworden zijn. De oorzaak van deze insulineresistentie is complex en vele factoren kunnen een rol spelen. Naast genetische of familiale aanleg zijn overgewicht en obesitas gekende uitlokkende factoren.
- Ten tweede ontstaat er een 'reactionaire hyperinsulinemie'. Om een normale glucosespiegel te verkrijgen en te behouden, blijft de pancreas insuline produceren, ook al reageert het lichaam minder goed op de aanwezige insuline. Op de duur geraakt de pancreas uitgeput en de productie van insuline vermindert met als gevolg dat de glucosespiegel in het bloed abnormaal hoog wordt.

Type 2 diabetes komt voornamelijk voor vanaf de leeftijd van 40 jaar. De laatste jaren zien we het echter ook ontstaan bij kinderen en jongvolwassenen met overgewicht en obesitas.

Behandeling

De behandeling van diabetes type 2 begint bij de aanpak van overgewicht door slechte voedingsgewoontes aan te passen en regelmatig te bewegen. Leefstijl - en dieet aanpassingen worden eventueel aangevuld met orale antidiabetesmedicatie die de resistentie van de cellen tegen insuline verminderen of die de pancreas opnieuw stimuleren om insuline aan te maken.

In een ver gevorderd stadium van de ziekte moet de arts injecties met insuline voorschrijven om het glucosegehalte in het bloed zo goed mogelijk te houden. Op dat moment spreken we van 'insuline-afhankelijke diabetes'.



Voortekenen van diabetes type 2

Diabetes type 2 kan jarenlang sluimeren: de symptomen kunnen heel licht aanwezig zijn of zelfs helemaal niet merkbaar zijn.

Men kan dus diabetes hebben zonder het te weten, en dit jaren aan een stuk.

De diabetes wordt vaak per toeval ontdekt, door een bloedafname of door het verschijnen van de eerste complicaties. Omdat je geen enkele vorm van pijn voelt, is het moeilijk de ernst van deze stille ziekte in te schatten en zeker ook de nefaste gevolgen ervan op langere termijn.

Tekenen die je kunnen waarschuwen om een arts te raadplegen zijn:



Aandrang voelen om vaak te plassen en grote dorst hebben. De functie van de nieren is het bloed te filteren en de afvalstoffen die zich in het bloed bevinden te verwijderen. Wanneer de glucosespiegel te hoog is, wordt het overschot aan glucose samen met een grote hoeveelheid water geëlimineerd, je moet vaker gaan plassen en het verlies aan vocht lokt een groter dorstgevoel uit.

Gewichtsverlies

Vermoeidheid,
futloosheid

Braakneigingen en maaglast
(vaak verward met
symptomen van griep)

Verminderde
concentratie

Troebel zicht

Prikkelingen, slaperigheid
of gevoelloosheid in de
handen en voeten

Slecht genezende
wonden

Frequente
infecties

Heb je al gehoord van prediabetes?

Een minder bekend onderwerp, maar zeker onze aandacht waard:

Ongeveer 1 Belg op 10 zou prediabetes hebben. Bij prediabetes is de glucosespiegel verhoogd, maar nog niet hoog genoeg om te kunnen spreken van diabetes. Het gaat dus om een alarmsignaal. In dit stadium zijn geen symptomen merkbaar. Personen met prediabetes lopen het risico om op korte termijn diabetes type 2 te ontwikkelen, zeker wanneer er nog andere risicofactoren aanwezig zijn zoals ouder zijn dan 40 jaar, overgewicht hebben, weinig bewegen, het voorkomen van diabetes in de familie, enz.

Het is dus belangrijk je risico op diabetes te kennen. Doe daarom de test bij je apotheker. Hij kan aan de hand van acht vragen je risico beoordelen.

Goed nieuws! Met een aanpassing van je levensstijl en eetgewoontes en met de hulp van voedingssupplementen kan je het ontwikkelen van diabetes voorkomen! Prediabetes is immers omkeerbaar. Vraag raad aan je apotheker.



Diabetes opsporen

Wie moet een diabetesonderzoek ondergaan?

Een onderzoek voor het opsporen van diabetes wordt aangeraden voor:

- Personen die reeds problemen hebben met hun suikerspiegel (prediabetes)
- Vrouwen die tijdens de zwangerschap diabetes hadden
- Alle personen ouder dan 65 jaar.

Ben je echter jonger dan 45 jaar en zijn er twee van onderstaande punten bij jou van toepassing of ben je ouder dan 45 jaar en is er één van onderstaande punten van toepassing dan wordt een onderzoek ook aangeraden:

- Ouders met diabetes hebben
- Overgewicht hebben (BMI > 25)
- Een buikomtrek hebben van > 88 cm voor vrouwen of > 102 cm voor mannen
- Behandeld worden voor hoge bloeddruk
- Bevallen zijn van een baby met een geboortegewicht van > 4kg

Uit wat bestaat het onderzoek?

De opsporing gebeurt door nuchter bloed af te nemen. Wanneer verhoogde glucosewaarden in het bloed worden vastgesteld, namelijk ≥ 110 mg/dl, wordt er een tweede bloedafname gedaan. Wordt er bij die tweede bloedafname een bloedglucose vastgesteld van ≥ 126 mg/dl dan wordt de diagnose van diabetes gesteld.

Hoe frequent moet dit onderzoek gebeuren?

Wanneer de resultaten normaal zijn (< 110 mg/dl) dan wordt dit onderzoek elke drie jaar uitgevoerd.

Stelt men afwijkende waarden vast (prediabetes = bloedglucosewaarden tussen 110 en 125 mg/dl) of heb je zwangerschapsdiabetes gehad, dan wordt een jaarlijks onderzoek aanbevolen.

Kan ik zelf mijn bloedglucose meten met een bloedglucosemeter?

Met een bloedglucosemeter kan je door middel van een druppel bloed uit je vinger de hoeveelheid glucose in je bloed meten.

Bij alle mensen met diabetes wordt deze meetmethode gebruikt om hun ziekte in de gaten te houden.

Voor mensen zonder diabetes die willen weten hoe het met hun glucosewaarden is gesteld, kan deze meting ook nuttig zijn.

Als een afwijkende waarde wordt vastgesteld, is verder onderzoek door middel van een bloedafname bij de arts aanbevolen. Een bloedglucosemeter kan echter niet alle afwijkingen detecteren.

Bij je apotheker kan je een meting met een bloedglucosemeter uitvoeren. Aarzel niet om de test te doen. Je apotheker zal je indien nodig doorverwijzen naar je arts.



Hoe kan je een patiënt met diabetes uit je omgeving helpen?

Je hebt het waarschijnlijk gemerkt: een persoon met diabetes is zoals iedereen, met zijn noden en verlangens en eigen toekomstplannen.

De ziekte vraagt echter wel een grote aanpassing van de levensstijl. Moedig hem/haar aan dit vol te houden, ook al lijkt het soms moeilijk!

Enkele tips voor als je regelmatig in contact komt met een diabeet:

- Leer de voedingsmiddelen kennen die weinig risico vormen voor zijn/haar suikerspiegel.
- Moedig hem/haar aan gezond te eten en een goede levensstijl aan te nemen door zelf het goede voorbeeld te geven. Een kleine wandeling na het eten vraagt niet veel moeite.
- Moet hij/zij een geneesmiddel nemen of insuline inspuiten? Communiceer dan het uurrooster van de maaltijden of geef duidelijk aan wanneer je de maaltijd hebt gepland. Zo kan de diabetespatiënt zijn behandeling op het juiste moment innemen of toedienen.
- Leer een hypoglycemie herkennen en wat je moet doen indien hij/zij een hypo krijgt.

Persoonlijk advies & ondersteuning van je apotheker

Loop jij risico op diabetes? Test het bij je apotheker. Aan de hand van acht vragen kan hij je risico op diabetes beoordelen.

Heb je diabetes? Je apotheker kan je tips geven voor een gezonde levensstijl en hulpmiddelen voorstellen om je medicatie tijdig in te nemen.



*Want jouw gezondheid
ligt ons nauw aan het hart!*



0912034