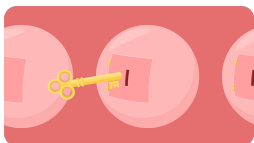


Diabetes type 2

Diabetes type 2

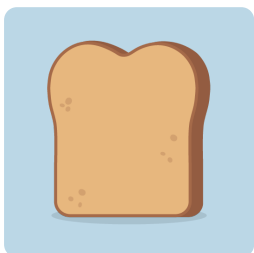


U heeft diabetes type 2. Uw lichaam regelt de bloedglucosespiegel niet zelf. Daarom moet u uw lichaam hierbij helpen.

Hier leggen we u uit wat diabetes type 2 is en hoe de behandeling van uw diabetes eruit gaat zien.

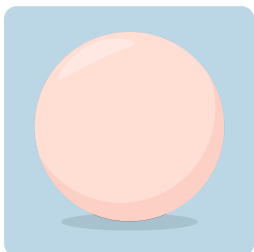
Woordenboek

Diabetes is een ingewikkelde ziekte. Het is belangrijk om eerst een paar moeilijke woorden uit te leggen:



Koolhydraten

Onze voeding bestaat uit voedingsstoffen. Eén van die voedingsstoffen zijn koolhydraten. Koolhydraten geven ons energie. Ze zitten bijvoorbeeld in brood, pasta, aardappelen en fruit.



(Lichaams)cel

Uw lichaam bestaat uit lichaamscellen. Deze cellen kunt u zien als kleine bouwsteentjes. Ze zijn zo klein, dat ze alleen met een microscoop te zien zijn. Elke lichaamscel heeft een eigen taak die hij moet uitvoeren. Door de samenwerking tussen de cellen kan ons lichaam werken.

Insuline



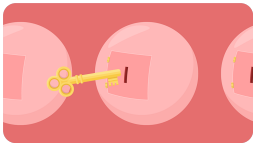
Insuline is een stof (hormoon) die wordt aangemaakt in de alvleesklier. Insuline speelt een belangrijke rol in het regelen van uw bloedglucosespiegel. Insuline werkt als een soort sleutel.



Bloedglucosespiegel

De bloedglucosespiegel is de hoeveelheid suiker die op een bepaald moment in uw bloed zit. Dit wordt ook wel bloedsuikerwaarden of bloedsuikerspiegel genoemd.

Insulineresistentie



Insulineresistentie betekent dat uw cellen minder gevoelig zijn geworden voor insuline. De insuline kan daardoor minder goed zijn werk doen.

Wat is Diabetes type 2?

Video

Video voice-over

In veel van de voeding die we eten en drinken zitten koolhydraten.

Dat zijn een soort suikers.

In ons lichaam veranderen deze koolhydraten in kleine suikerdeeltjes die we glucose noemen.

De glucose komt vervolgens in ons bloed terecht.

De hoeveelheid glucose in het bloed heet de bloedglucosespiegel.

Ons bloed brengt de glucose naar onze cellen.

Die zetten de glucose om in energie.

Om de glucose op te kunnen nemen hebben de cellen een bepaald stofje nodig: insuline.

Insuline werkt als een soort sleutel.

De sleutels reizen door het bloed en openen deuren van de cellen.

Hierdoor kan de glucose bij de cellen naar binnen gaan.

Bij sommige mensen reageren de cellen niet goed meer op de insuline. De deuren hebben dan andere sloten gekregen.

Daardoor kunnen de insuline sleutels hun werk niet goed meer doen en blijven de deuren dicht. Dit heet insulineresistentie.

We spreken dan van diabetes type 2, ook wel diabetes mellitus type 2 genoemd.

Omdat de glucose de cellen niet meer in kan, stapelt het zich op in het bloed en wordt de bloedglucosespiegel te hoog. Dat heet een hyper.

Als u een hyper heeft, kunt u last krijgen van erge dorst en moet u vaak plassen.

Ook kunt u zich moe en ziek gaan voelen.

De hypers kunnen voor lichamelijke problemen zorgen, zoals vernauwing van uw bloedvaten of schade aan uw nieren.

U moet er daarom voor zorgen dat uw bloedglucosespiegel niet te hoog wordt.

Dit doet u door gezond te eten en regelmatig te bewegen.

Sommige mensen met diabetes type 2 moeten daarnaast medicijnen nemen die hun bloedglucosespiegel verlagen.

Het kan ook zijn dat u uzelf extra insuline moet geven, bijvoorbeeld met een insulinepen of een insulinepomp.

Zo houdt u uw bloedglucosespiegel in balans.

Oorzaken



Er zijn meerdere zaken die de kans op diabetes type 2 kunnen vergroten:

- Ouderdom
- Te weinig lichaamsbeweging
- Ongezond eten
- Overgewicht
- Roken
- Erfelijkheid

Bij sommige mensen is de oorzaak onduidelijk.

De bloedglucosespiegel

Goede bloedglucosewaarden



Het is het beste om uw bloedglucosewaarden tussen de 4 en de 10 mmol/l (millimol per liter) te houden. Daarmee verkleint u de kans op gezondheidsproblemen zo veel mogelijk.

Hyper



Bij een hyper (hyperglykemie) heeft u een bloedglucosewaarde hoger dan 10 mmol/l. Dit betekent dat u te veel glucose in uw bloed heeft. Het is dan belangrijk om even te bewegen of eventueel medicijnen te gebruiken, en extra water te drinken.

U herkent een hyper aan de volgende klachten:

- Veel moeten plassen
- Erge dorst die niet overgaat
- Misselijkheid of overgeven
- Geen eetlust hebben of juist erg hongerig zijn
- Slecht zien
- Moe zijn

Hypo



Als u ook insuline moet spuiten, is het belangrijk dat u uzelf niet teveel insuline geeft. Uw bloedglucose kan dan te laag worden. Dat heet een hypo (hypoglykemie). Bij een hypo heeft u een bloedglucosewaarde lager dan 4 mmol/l. Dit betekent dat u meer koolhydraten moet eten of drinken.

U herkent een hypo aan de volgende klachten:

- Hongergevoel
- Zweeten
- Hartkloppingen
- Snel geïrriteerd zijn en/of een wisselend humeur
- Slechte concentratie
- Duizelingen
- Trillen
- Hoofdpijn
- Slecht zien
- Moe zijn

Bij erge hypo's kunt u uw bewustzijn verliezen, in coma raken of een epileptische aanval krijgen. In dat geval moet iemand anders altijd 112 bellen.

Schade door hypo's en hypers



Op korte termijn kunnen (ernstige) hypers en hypo's ervoor zorgen dat u uw bewustzijn verliest of in coma raakt.

Als u vaak en langdurig last heeft van hypo's en hypers kan dit het lichaam op lange termijn beschadigen. U kunt bijvoorbeeld schade krijgen aan uw ogen, bloedvaten en zenuwen. Daardoor kunt u blind worden, last krijgen van hart- en vaatziekten, zenuwziekten en/of nierfalen.

Het is daarom erg belangrijk dat uw bloedglucosewaarden zo veel mogelijk binnen de 4 en de 10 mmol/l blijven.

Behandeling

Belangrijk

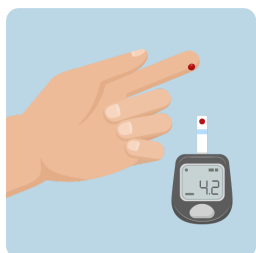
Diabetes gaat niet meer over. De behandeling kan bestaan uit leefstijlaanpassingen, medicatie, insuline injecties of een combinatie hiervan. U kunt er (deels) zelf voor zorgen dat uw bloedglucosespiegel zo veel mogelijk binnen de juiste waarden blijft. We leggen u in grote lijnen uit hoe de behandeling van diabetes type 2 eruitziet:



Bloedglucose meten

Het is belangrijk om uw bloedglucosespiegel regelmatig te meten. Zo weet u bijvoorbeeld hoeveel koolhydraten u kunt eten of hoeveel insuline u uzelf moet geven.

Bloedglucosemeter



U kunt uw bloedglucose meten met een bloedglucosemeter. U prikt dan met een speciale prikpen in uw vinger zodat er een klein druppeltje bloed uitkomt. De druppel vangt u op met de meter. De meter vertelt u in een paar seconden wat uw bloedglucosewaarde is.

Koolhydraten en voeding



Het is belangrijk dat u goed let op wat u eet en hoeveel koolhydraten er in uw eten zitten. Ook de kwaliteit van de koolhydraten is belangrijk: goede koolhydraten zijn de koolhydraten die van nature in uw eten zitten, bijvoorbeeld in volkoren brood, fruit en peulvruchten. Slechte koolhydraten zijn de suikers die aan uw eten zijn toegevoegd, zoals in snoep, frisdrank en

wit brood.

Probeer gezond te eten en de voedingsstoffen binnen te krijgen die uw lichaam nodig heeft.

Voldoende beweging

Uw lichaam zet suikers om in energie. Deze energie gebruikt u ook wanneer u beweegt. Voldoende beweging kan helpen om uw bloedglucose te verlagen.



Roken en alcoholgebruik

Rookt u? Stop hier dan mee en stop of matig uw alcoholgebruik. Door te roken en/of te drinken vergroot u de kans op gezondheidsproblemen door uw diabetes.



Medicijnen

Uw arts kan u medicijnen voorschrijven die uw bloedglucosespiegel verlagen. Er worden dan ook vaak medicijnen voorgeschreven die uw cholesterol en bloeddruk verlagen om de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen.

Insuline toedienen



Sommige mensen die diabetes type 2 hebben, moeten zichzelf ook insuline geven. Dit kan met een insulinenen. Dit is een prikpen waarmee u bij uzelf een beetje insuline kunt inspuiten, bijvoorbeeld in uw been of buik.

Glucosesensor



Als u 3 of 4 keer per dag insuline gebruikt, kunt u ook een glucosesensor gebruiken om uw bloedglucose te meten. Dit is een kleine ronde schijf die u op uw lichaam prikt (bijvoorbeeld in uw arm). De sensor meet constant uw bloedglucosewaarden en is via bluetooth verbonden met een apparaat waarmee u de sensor kunt aflezen. Zo kunt u uw bloedglucosepiegel controleren. De sensor kan tot zo'n 14 dagen blijven zitten.

Meer informatie

Meer informatie



Wilt u meer weten over diabetes type 2? Bekijk dan de volgende websites:

- www.koolhydraten.nl (<https://www.koolhydraten.nl/>).
- www.diabetesfonds.nl (<http://www.diabetesfonds.nl/>).
- www.voedingscentrum.nl (<https://www.voedingscentrum.nl/>).