

# Diabetes of suikerziekte

(bron: Weet je voldoende over diabetes - Vlaamse Diabetes Vereniging)

## SUIKER EN HET MENSELIJK LICHAAM

In onze dagelijkse voeding zijn tal van koolhydraten (=suikers) aanwezig. Deze zitten bijv. in brood, groente, rijst, vlees, vis,....  
Ons lichaam zet deze koolhydraten om in glucose (= bloedsuiker) die in ons bloed opgenomen wordt.

Suiker is voor ons lichaam de zogenaamde brandstof, want voor alles wat ons lichaam doet, is er suiker nodig.



## INSULINE

Voor de omzetting van dit suiker in bruikbare energie (= brandstof) hebben we een specifiek hormoon nodig: insuline. Dit hormoon wordt gevormd in de alvleesklier (=pancreas).

Deze insuline wordt via het bloed naar de lichaamscellen (= spier-, vet en levercellen) gebracht.

Wanneer alles goed gaat, dan bindt deze insuline zich op de wand van de lichaamscellen zodanig dat de suiker (die ook aanwezig is in het bloed) de lichaamscel kan binnendringen.

Wanneer dit suiker in de lichaamscel geraakt is, dan kan deze voor de nodige energie zorgen.

## DIABETES

Wanneer er echter een **probleem** is bij het vastbinden van de insuline op de lichaamscel, dan blijft er enerzijds te veel suiker in het bloed en geraakt er te weinig suiker in de cel.

Suiker in bloed -----> suiker in de cel  
insuline bindt op celwand

**Suiker in bloed -----> suiker niet in cel**  
**insuline bindt niet op celwand**

Dit laatste probleem heeft een naam: DIABETES.

Diabetes is een chronische aandoening waarbij:

1. het lichaam **onvoldoende insuline** maakt en er dus onvoldoende suiker in de lichaamscel kan binnendringen

of waarbij

2. de geproduceerde **insuline onvoldoende werkzaam** is (= de insuline past niet meer op de lichaamscel) en de suiker ook hier niet kan binnendringen in de lichaamscel.

## **DIABETES: VORMEN**

Wanneer er te weinig insuline wordt vrijgesteld in de pancreas of wanneer er een slechte insulinerwerking is, dan zal er onvoldoende suiker kunnen opgenomen worden door de cellen. Daardoor zal dit suiker zich in het bloed opstapelen en geeft dit een verhoging van de bloedsuiker.

Deze verhoging noemen we diabetes mellitus of suikerziekte.

Het belangrijkste onderscheid in de vormen van diabetes wordt gemaakt op basis van:

### **1. een onvoldoende productie van insuline**

= TYPE 1- diabetes

### **2. een onvoldoende werkzaamheid van de geproduceerde insuline**

= TYPE 2- diabetes

**3. zwangerschapsdiabetes** (waarbij de diabetes ontstaat tijdens de zwangerschap)

**4. of andere....** (komt minder frequent voor)

## **VERSCIJNSELEN**

Bij een type 1-diabetes (de kleinste groep onder de diabeten en vooral kinderen en jonge volwassenen) kunnen de verschijnselen op korte tijd optreden en kunnen ze soms zeer uitgesproken zijn.

De voornaamste tekenen zijn:

- Zeer veel urineren
- Grote dorst
- Vermageren, zelfs bij normale of verhoogde eetlust
- Grote vermoeidheid



Bij een type 2-diabetes (de grootste groep diabeten en vooral oudere volwassenen) komen dezelfde verschijnselen voor als bij type 1, maar de verschijnselen treden pas na lange tijd op en zeer geleidelijk.

## MOGELIJKE GEVOLGEN

Bij diabetes kennen we zowel acute als chronische verwickelingen.

**Acute verwickelingen** treden snel op.

Deze verwickelingen gaan gepaard met verschijnselen die optreden bij een ongeregelde diabetes (zie verschijnselen) en dit voornamelijk bij insuline-afhankelijke diabeten.

Er kan bijv. een **lage bloedsuikerwaarde** of “hypo” (= hypoglycemie) optreden, of de **bloedsuikerwaarde** kan te **hoog** oplopen (=hyperglycemie of “hyper”).

Als de bloedsuikerwaarden lang hoog blijven, dan lopen het hart, de bloedvaten en de zenuwen het risico om beschadigd te worden. Dan spreken we over **chronische verwickelingen**. Deze treden slechts na een aantal jaren op.

Mogelijke verwickelingen zijn:

- Oogletsels
- Aantasting van de nieren
- Aantasting van het zenuwstelsel
- Hart- en vaatziekten (hart- en herseninfarct)
- Seksuele problemen
- Voetproblemen
- ....

De boodschap is dus om deze **verwickelingen zo veel mogelijk te voorkomen**.

Dit kan door op het volgende te letten:

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Een gezonde voeding (weinig vetten, weinig zout,...)</li><li>✓ Voldoende lichaamsbeweging</li><li>✓ Hoge bloeddruk vermijden</li><li>✓ Hoge (slechte) cholesterolwaarden verbeteren</li><li>✓ Niet roken!</li></ul> |
|---|

## BEHANDELING

Door de diabetes te behandelen proberen we de **normale lichaamssituatie** te benaderen en proberen we de diabetes in alle situaties normaal te laten functioneren: thuis, op school, op het werk, bij het uitgaan, bij het sporten, tijdens de vakantie, enz..

Er wordt daarbij gezocht naar een behandeling die:

1. de bloedsuikerwaarden in de buurt van de normale waarden brengt.
2. pieken en dalen en dus ook klachten vermijdt
3. chronische verwickelingen voorkomt

Door de diabetes te behandelen

De behandeling steunt op **4 pijlers**, waarbij alle pijlers even belangrijk zijn.

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Een aangepaste voeding</li><li>2. Voldoende lichamelijke activiteit</li><li>3. Indien nodig suikerverlagende middelen (tabletten of insuline)</li><li>4. Voorlichting en opleiding</li></ol> |
|---|

## KANS VERMINDEREN OM DIABETES TE KRIJGEN

Iedereen kan in principe diabetes krijgen, maar om de kans te verkleinen dat je diabetes (type 2) krijgt, moet je er voor zorgen dat je niet te zwaar weegt.

Je kan een aantal goede leefgewoonten aannemen en die zullen er voor zorgen dat je minder kans hebt om diabetes te krijgen:

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Eet gezond: veel fruit en groenten, veel vezels,....</li><li>2. Drink veel water</li><li>3. Beweeg voldoende: hoe meer je beweegt, hoe beter! Ideaal is om 30 minuten per dag actief bezig te zijn</li></ol> |
|---|