



*Beter leven  
met Diabetes Type 2*



*Luister naar  
uw lichaam.nl*



Diabetes type 2 is een serieuze aandoening. Toch is er goed mee te leven. Maar goed kan altijd beter. Ook als u zelf geen diabetes hebt, maar in uw directe omgeving te maken hebt met familie of vrienden met diabetes type 2, biedt deze brochure nuttige informatie om hen terzijde te staan. We vertellen waar u op moet letten en wat u zelf kunt doen om beter te leven met diabetes 2. De belangrijkste feiten zetten we nu alvast voor u op een rijtje:

## **LUISTER NAAR UW LICHAAM**

Uw lichaam liegt niet en vertelt u precies of u goed voor uzelf zorgt. Luister naar de signalen en onderneem actie als het nodig is.

## **LEEF GEZOND**

Gezond leven helpt u beter te leven met diabetes type 2. Met een beetje aandacht voor wat u eet, dagelijks bewegen en stoppen met roken komt u al een heel eind.

## **LET OP UW MEDICIJNEN**

Diabetes type 2 laat zich goed met medicijnen behandelen. Volg de voorschriften en raadpleeg uw arts als u ergens over twijfelt.

## **DURF VRAGEN TE STELLEN**

Hebt u last van bijwerkingen van medicijnen of van complicaties? Vraag uw arts of verpleegkundige wat u er samen aan kunt doen. Zij helpen u graag.

# WAT IS DIABETES TYPE 2?

Veel mensen kennen diabetes type 2 onder de naam suikerziekte. Dat heeft te maken met de oorzaak van de ziekte. Want wie last heeft van diabetes, heeft te veel suiker in het bloed. Die suiker wordt ook bloedsuiker of glucose genoemd.

Hoe komt dat? Tijdens het eten krijgt het lichaam allerlei voedingsstoffen binnen. Een aantal daarvan wordt door het bloed opgenomen in de vorm van glucose en zo door het lichaam getransporteerd. Om cellen in het lichaam glucose te laten opnemen en om te zetten in energie is insuline nodig.

Bij mensen met diabetes type 2 maakt het lichaam niet genoeg insuline aan. En de insuline die wel wordt aangemaakt, werkt niet goed. Dat heet insuline-resistentie. Daarnaast maakt de lever in dat geval vaak te veel glucose aan, die niet goed door het lichaam kan worden opgenomen. Hierdoor blijft er te veel suiker in het bloed zitten en kan het lichaam niet goed functioneren.

## WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

Diabetes type 2 is een serieus probleem voor het hele lichaam. De ziekte kent veel complicaties, zoals problemen aan ogen en voeten, nieraandoeningen en seksuele problemen als erectiestoornissen. En omdat de kans op hart- en vaat-ziekten wel twee tot vier keer zo groot is, leeft iemand met diabetes gemiddeld tien jaar korter. Een gezonde leefstijl en een goede behandeling verminderen de kans op deze complicaties aanzienlijk.

## GEZOND LEVEN IS BELANGRIJK

Door goed naar uw lichaam te luisteren kunt u goed met diabetes type 2 leven. Want uw lichaam vertelt u precies of u goed op uzelf let. Hebt u last van overgewicht? Dan merkt u dat u sneller kortademig of moe zult zijn. Als u rookt, neemt uw conditie af, oogt uw huid minder fris en smaakt het eten minder. Uw lichaam is daar erg duidelijk in.

Maar uw lichaam geeft ook positieve signalen. Na een frisse wandeling in de buitenlucht zult u zich merkbaar beter voelen dan wanneer u de hele dag binnen hebt gezeten. Ook een stukje fietsen, al is het maar een halfuurtje, zal u goed doen. Gezond eten en regelmatig bewegen helpen uw lichaam beter te functioneren waardoor u zich lekkerder voelt.



# TIPS VOOR EEN GEZOND LEVEN



- **GEZOND ETEN**

Let op wat u eet en wanneer u eet. Vermijd calorierijk voedsel en eet wat meer fruit en groente. Vindt u dat saai klinken? Dat hoeft niet, want gezond eten kan ook erg lekker zijn. Achter in de brochure staan adressen van websites met recepten. Uiteraard kan een diëtist u helpen nieuwe manieren van eten te ontdekken. Ook belangrijk: eet regelmatig. Dus probeer iedere dag zo veel mogelijk rond hetzelfde tijdstip te ontbijten, lunchen en dineren.

- **REGELMATIG BEWEGEN**

Bewegen is goed. Daarvoor hoeft u niet per se naar de sportschool. Probeer dagelijks 30 minuten wat extra te bewegen door te tuinieren, te stofzuigen of door uw boodschappen lopend te doen. Maar een stevige wandeling of lekker een stuk fietsen is natuurlijk nog beter, omdat u dan uw conditie nog meer verbetert.

- **STOPPEN MET ROKEN**

Het zal geen verrassend nieuws zijn: roken is een heel slechte gewoonte. Stoppen levert daarom meteen al een positieve bijdrage aan uw gezondheid en u krijgt een betere conditie. Onzichtbaar, omdat uw longen, hart en bloedvaten geen last meer van roken ondervinden. En zichtbaar, omdat uw huid er gezonder uitziet. Bovendien ruikt u een stuk frisser en zullen uw reuk en smaak beter worden.

Ondanks een gezonde leefstijl kan de hoeveelheid glucose in uw bloed te hoog blijven. In dat geval zal uw arts pillen voorschrijven die ervoor zorgen dat de glucose in uw bloed wordt verlaagd. Het kan gebeuren dat u door deze medicijnen last krijgt van vervelende bijwerkingen, die het soms moeilijk maken de behandeling vol te houden.

Een regelmatig voorkomende bijwerking is toename van het gewicht. Dat kan heel vervelend zijn omdat u juist zo uw best doet om door een gezonde leefstijl op gewicht te blijven of af te vallen. Een andere veelvoorkomende bijwerking is een zogenaamde hypo. Dit is een snelle daling van glucose in het bloed, die kan leiden tot hoofdpijn, duizeligheid of sufheid. In ernstige gevallen kan de bloedsuikerspiegel zo ver dalen dat u het risico loopt bewusteloos of zelfs in coma te raken.

Juist als u medicijnen slikt, moet u goed naar uw lichaam luisteren. Als u meent last te hebben van bijwerkingen, bespreek dit dan direct met uw arts of diabetesverpleegkundige. Uw arts kan dan overwegen of een andere behandeling misschien beter voor u is.

## VERSCHILLENDE MEDICIJNEN

Er zijn verschillende manieren om diabetes type 2 te behandelen. In bijna alle gevallen zal een arts om te beginnen het medicijn metformine voorschrijven. Dit remt vooral de glucoseproductie in de lever en maakt de lichaamscellen gevoeliger voor insuline. Het wordt wereldwijd al heel lang voorgeschreven en heeft in uitgebreid onderzoek bewezen een goede behandeling voor diabetes type 2 te zijn. Voorkomende bijwerkingen zijn misselijkheid en darmklachten, maar die zijn meestal van voorbijgaande aard.

Diabetes type 2 is een progressieve ziekte. Dit betekent dat uw bloedsuikergehalte na een aantal jaar weer gaat stijgen, ook als u uw medicijnen goed inneemt. In de meeste gevallen krijgt u dan naast metformine nog een medicament voorgeschreven. De arts heeft dan verschillende mogelijkheden:

- **DPP-4 remmers: dit is de afkorting van dipeptylpeptidase-4.**

Dit is de nieuwste groep medicijnen. Het eerste medicijn in Nederland in deze groep is sitagliptine (Januvia). Inmiddels is ook vildagliptine beschikbaar. DPP-4 remmers versterken het eigen vermogen van het lichaam om een verhoogd bloedsuikergehalte (glucose) te verlagen. De werking van DPP-4 remmers is afhankelijk van uw bloedsuikerspiegel.

Ze werken daarom alleen als het lichaam het nodig heeft. Door het werkingsmechanisme is de kans op bijwerkingen zoals gewichtstoename en hypo's laag. Bijwerkingen die kunnen voorkomen zijn hoofdpijn, duizeligheid, lage bloedglucosewaarde en verstopping.

- **SU's: dit is de afkorting van sulfonylureumderivaten.**

Deze middelen bevorderen de afgifte van insuline door de alvleesklier, waardoor de bloedsuikerspiegel daalt. Daarnaast bevorderen ze de werking van insuline in de lever en het lichaamswefsel (vet en spieren). Voorbeelden hiervan zijn tolbutamide en glimeperide. De belangrijkste bijwerkingen van deze geneesmiddelen zijn hypo's en toename van het gewicht.

# WAT KUNT U ZELF DOEN?

- **TZD's: dit is de afkorting van thiazolidinedionen.**

Deze medicijnen, zoals rosiglitazon en pioglitazon, verhogen de gevoeligheid voor insuline van de lever, de spieren en het vetweefsel. Daardoor wordt de opname van glucose in het weefsel bevorderd en de glucosevorming in de lever verminderd. Het gebruik hiervan kan onder andere leiden tot gewichtstoename. Ook het vasthouden van vocht komt regelmatig voor.

## ANDERE DIABETESBEHANDELINGEN

Als tabletten niet meer voldoende helpen om uw bloedsuikergehalte op het juiste niveau te houden, kan het nodig zijn om op insuline over te stappen. Insuline wordt via een injectie een- tot viermaal daags zelf toegediend. Daarnaast zijn er ook andere medicijnen voor diabetes type 2 die via een injectie kunnen worden ingebracht. De informatie in deze brochure beperkt zich tot tabletten. Voor meer informatie over insuline kunt u onder andere terecht bij de Diabetes Vereniging Nederland. Het adres vindt u achter op deze brochure.

- **LEEF GEZOND**

En daarmee bedoelen we niet saai of ongezellig. De 'Tips voor een gezond leven' in deze brochure kunnen daarbij helpen, maar u kunt ook altijd advies vragen aan de diabetesverpleegkundige, de Diabetes Vereniging Nederland of de diëtist. Zij helpen u graag verder.

- **NEEM UW MEDICIJNEN IN VOLGENS HET VOORSCHRIFT VAN UW ARTS**

Een medicijn helpt alleen als u het ook werkelijk inneemt. En blijft innemen. Dat lijkt bijna overbodig om te zeggen, maar vaak denken mensen dat het ook best een tijdje zonder kan. Mocht u last hebben van bijwerkingen, aarzel dan niet en bespreek dit met uw arts of diabetesverpleegkundige.

- **CONTROLEER REGELMATIG UW BLOEDSUIKERWAARDE**

U kunt dit zelf doen of door een verpleegkundige laten doen. Blijf alert op complicaties, dus laat bijvoorbeeld ook uw ogen regelmatig controleren. Dat geldt ook voor uw cholesterolgehalte. Als u diabetes hebt, betekent een te hoog cholesterolgehalte een extra risico op hart- en vaatziekten.

<b>Bloedsuikerwaarden gemeten met vingerprik</b> (referentiewaarden Nederlands Huisartsen Genootschap)		
	<b>Niet nuchter</b>	<b>Nuchter</b>
<b>Normaal</b>	< 7,8	< 5,6
<b>Gestoorde bloedglucosewaarde</b>		> 5,6 en < 6,0
<b>Diabetes</b>	> 11,0	> 6,0

## MEER INFORMATIE

### **Diabetes Vereniging Nederland**

Fokkerstraat 17, 3833 LD Leusden

Diabeteslijn: 033 - 463 05 66

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

## NUTTIGE WEBSITES

- **Diabetes**

[www.luisternaaruwlichaam.nl](http://www.luisternaaruwlichaam.nl)

[www.kijkopdiabetes.nl](http://www.kijkopdiabetes.nl)

[www.diabetesfonds.nl](http://www.diabetesfonds.nl)

- **Gezonde voeding en leefstijl**

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.leefgezondcoach.nl](http://www.leefgezondcoach.nl)

[www.gezondlevencheck.nl](http://www.gezondlevencheck.nl)

- **Cholesterol en hart- en vaatziekten**

[www.diabetesencholesterol.nl](http://www.diabetesencholesterol.nl)

[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

Deze brochure is mogelijk gemaakt door  
Merck Sharp & Dohme (MSD), [www.msd.nl](http://www.msd.nl)

