

Informatiefolder Diabetes mellitus

Diabetes mellitus (suikerziekte) is een ziekte van de stofwisseling; hierbij zit er te veel glucose in het bloed. Dat kan twee oorzaken hebben: bij 'type 1 diabetes' maakt het lichaam niet genoeg insuline en bij 'type 2 diabetes' reageert het lichaam niet goed op insuline.

Glucose is een belangrijke brandstof voor de mens. Een auto rijdt niet zonder benzine; zo kunnen wij niet zonder glucose. Glucose wordt bij de vertering van ons voedsel gevormd uit koolhydraten (suikers, zetmeel) en uit de dunne darm opgenomen in het bloed. Het bloed vervoert de glucose naar alle lichaamscellen. De cellen hebben echter het hormoon *insuline* nodig om de glucose te kunnen opnemen. Zonder 'de hulp' van insuline bluft de glucose ongebruikt circuleren in het bloed.

Als diabetes goed behandeld wordt, zijn de hoeveelheid glucose en insuline in het bloed netjes in evenwicht. Als dat evenwicht verstoord raakt, zit er óf te veel, óf te weinig glucose in het bloed. Te veel glucose in het bloed wordt *hyperglykemie* genoemd, of kortweg hyper. De verschijnselen zijn: veel plassen, dorst en moeheid. Te weinig glucose in het bloed heet *hypoglykemie* of hypo. De verschijnselen zijn: zweten, hartkloppingen, honger; trillen, wazig zien en moeheid.

De behandeling van diabetes mellitus

Diabetes is een chronische ziekte. De behandeling bestaat uit een dieet en medicijnen. Daarmee is de aandoening niet te genezen, maar wel goed onder controle te houden.

Dieet

Vooraf voor mensen met type 2 diabetes die te zwaar zijn, is het dieet erg belangrijk. Alleen al door af te vallen lukt het vaak om de hoeveelheid glucose in het bloed te verlagen. Soms zijn er dan zelfs geen medicijnen meer nodig. Alle diabetespatiënten moeten een nieuw evenwicht zien te vinden tussen de hoeveelheid koolhydraten die zij eten en de hoeveelheid insuline in hun lichaam. Wie te veel eet terwijl er te weinig insuline is, krijgt een hyper. Wie te weinig eet in verhouding tot de insulinetoevoer; krijgt een hypo. Uiteraard speelt daarbij ook een rol hoeveel energie verbruikt wordt. Een diëtist kan helpen het juiste evenwicht te vinden. Naast het dieet moeten de meeste mensen met diabetes medicijnen gebruiken.

Medicijnen; tabletten

Type 2 patiënten bij wie het dieet niet meer voldoende helpt, kunnen tabletten gebruiken. Er zijn drie soorten tabletten:

1. *Sulfonylureumderivaten* (bijvoorbeeld *tolbutamide* of *glibenclamide*) zorgen ervoor dat het lichaam meer insuline gaat aanmaken. Ook wordt het lichaam waarschijnlijk gevoeliger voor de werking van insuline.
2. *Metformine* heeft geen effect op de insuline-afgifte, maar remt waarschijnlijk de glucoseproductie in het lichaam. Dit middel is vooral geschikt voor patiënten met overgewicht, omdat het geen gewichtstoename veroorzaakt (dit kan bij *Sulfonylureumderivaten* wel optreden).
3. *Acarbose* remt de opname van glucose uit de darmen, waardoor er minder glucose in het bloed terechtkomt.

Als blijkt dat de tabletten niet goed genoeg werken om de hoeveelheid glucose in het bloed te beperken, worden combinaties van de genoemde middelen toegepast. Wanneer ook dit niet genoeg effect heeft, dan zal de arts adviseren om (ook) insuline te gaan gebruiken.

Medicijnen; insuline

Als het lichaam geen of heel weinig insuline aanmaakt, moet er insuline gespoten worden. Dat geldt voor iedereen met type 1 diabetes en voor sommige mensen met type 2 diabetes. De ingespoten insuline geeft de glucose toegang tot de lichaamscellen en verlaagt zo het bloedglucosegehalte. Er zijn verschillende soorten insuline: kortwerkende, middellang werkende en lang werkende.

Wat kunt u zelf doen?

Diabetes is geen ziekte om 'aan de dokter over te laten'. Wie diabetes heeft, moet daar in het dagelijks leven rekening mee houden. Dat is even wennen, maar het heeft zijn nut.

Verstandig eten is belangrijk. Als u dat moeilijk vindt, vraag dan een diëtist om advies.

- Afvallen als u te zwaar bent, doet wonderen: vaak wordt het lichaam weer gevoeliger voor de werking van insuline.
- Meer bewegen maakt het lichaam ook gevoeliger voor insuline. Het helpt ook als u moet afvallen.
- Alcohol mag, maar liever niet meer dan drie glazen (mannen) of twee glazen (vrouwen) per dag en drink niet elke dag.

Veel mensen met diabetes leren zelf te controleren of het glucosegehalte van hun bloed goed is. Dat maakt hen onafhankelijker: ze kunnen zelf bepalen of ze wat meer of minder moeten eten, of wat meer of minder insuline moeten gaan spuiten.

Grotere kans op andere ziekten

Als het glucosegehalte in het bloed te hoog is, is er meer kans op hart- en vaatziekten. Ook kunnen op den duur klachten aan de ogen, de nieren en het zenuwstelsel ontstaan. Daarom is het belangrijk om de hoeveelheid glucose in het bloed laag te houden, ook al zijn er op dit moment niet veel klachten.

Bij mensen met diabetes zijn er vaak meerdere factoren die de kans op hart- en vaatziekten vergroten. Diabeten hebben vaak een hoge bloeddruk en een hoog vetgehalte (zoals cholesterol) in het bloed. Om hier iets aan te doen, kan uw arts dieetadviezen geven of medicijnen voorschrijven.

Daarnaast is het ook van groot belang om te stoppen met roken; want ook roken bevordert het ontstaan van hart- en vaatziekten. Vindt u het moeilijk om te stoppen? U kunt bij uw huisarts of in uw apotheek advies krijgen.

Naar de apotheek

Natuurlijk kunt u bij uw apotheek terecht voor uw medicijnen en hulpmiddelen. Maar ook bent u bij ons aan het goede adres voor informatie over uw medicijnen, voor informatie over uw bloedglucosemeter of andere hulpmiddelen, voor handige tips en voor de diabetes-pas.

Zorgvuldigheid voor alles

Bij de apotheek haalt u uw medicijnen. Degene die u helpt, bekijkt het recept van de arts zorgvuldig en gaat verschillende dingen na. Bijvoorbeeld: klopt de dosering die u moet gebruiken? Krijgt u geen problemen met dit geneesmiddel in combinatie met andere geneesmiddelen die u gebruikt? De gegevens over uw medicijnen houden we zorgvuldig bij in de computer, zodat we u goed kunnen adviseren. Bent u een keer naar een andere apotheek geweest, bijvoorbeeld in het weekend of de vakantie? Geef dan naderhand even door aan uw eigen apotheek welke middelen u hebt gehaald. Dan zetten we ook die gegevens in de computer

Informatie over uw medicijnen

- Hoe moet u uw medicijnen innemen? Hoe werken ze? Wat zijn de bijwerkingen? Soms is de informatie op het etiket en in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. U kunt met alle vragen over uw medicijnen bij ons terecht. U kunt ook een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek, in alle rust. Als dan blijkt dat er iets aan uw medicijngebruik moet veranderen, kan uw apotheker met uw arts overleggen.
- Hebt u vervelende bijverschijnselen door uw medicijnen? Blijf er dan niet mee doorlopen, maar overleg met uw arts of apotheker.
- Het is belangrijk om uw medicijnen niet te vergeten. Vindt u het lastig om elke dag op het juiste tijdstip uw medicijnen te nemen? Kom eens praten, dan zoeken we samen een oplossing die bij u past.

Informatie over hulpmiddelen

- Gaat u aan zelfcontrole doen? In de apotheek zijn bloedprikapparaatjes en verschillende bloedglucosemeters verkrijgbaar. De apotheek kan u van dienst zijn met uitleg en advies. We nemen ook de tijd om een geschikte meter voor u te zoeken en met u te oefenen. Wist u bijvoorbeeld dat er een meter is die de cijfers groot weergeeft? Dat leest veel gemakkelijker af.
- Vindt uw arts het nodig dat u tijdelijk thuis uw bloedglucose controleert? Misschien kan uw apotheek u een bloedglucosemeter lenen. Informeer ernaar.
- Ook voor teststripjes en naalden kunt u bij de apotheek terecht.
- Gaat u insuline spuiten? Uw apotheek levert ook insulinepennen en -pompjes. Als u het bijvoorbeeld lastig vindt om zelf het insulinepompje te vullen, kan dat in de apotheek voor u gedaan worden.
- Wist u dat u gebruikte spuiten, lege insuline-ampullen en naaldjes bij de apotheek kunt inleveren? Uw apotheek kan u ook helpen aan een speciale container waarin u gebruikte naalden thuis zolang kunt opslaan.

Belangrijk om te weten

- Bij uw apotheek kunt u terecht voor uw medicijnen en hulpmiddelen. Bij uw apotheek bent u aan het goede adres voor medicijnen, de bloedglucosemeter of andere hulpmiddelen en voor handige tips.
- *De Diabetespas in uw apotheek.*
U kunt bij uw apotheek terecht voor de diabetespas van de Nederlandse Diabetes Federatie. Daarin staat de belangrijkste informatie over diabetes op een rijtje, bijvoorbeeld welke controles bij u moeten plaatsvinden. Ook kunnen we in uw pas noteren welke medicijnen u precies gebruikt. Het is dus belangrijk dat u steeds uw pas meebrengt naar de apotheek, maar ook naar een arts of andere hulpverlener.