

# Doe de diabetesquiz

*Diabc, januari 2003, jaargang 57, nummer 1 – pg. 26-27*

**Hoeveel weet u eigenlijk als het om uw diabetes gaat? In de tijd dat u diabetes heeft, is ontzettend veel informatie de revue gepasseerd. U heeft vragen gesteld aan uw arts en verpleegkundige en hebt antwoorden gekregen. U houdt ontwikkelingen nauwlettend in de gaten. U leest de Diabc, de internetsite en andere informatie goed. Maar veel van wat van u hoort en leest, kunt u niet altijd onthouden. Vandaar een diabetesquiz. Om uw kennis een beetje op te frissen of te vernieuwen. En misschien wil uw partner, vriend, collega ook wel een gokje wagen!**

Vul de goede antwoorden in op de bon op deze pagina en stuur deze voor 31 januari in een gefrankeerde envelop naar: redactie Diabc, postbus 470, 3830 AM in Leusden o.v.v. quiz. U kunt de antwoorden ook e-mailen: [diabc@diabeteshuis.nl](mailto:diabc@diabeteshuis.nl), ook o.v.v. quiz. Onder de goede inzenders verloten we twee gezondheidsarrangementen ter waarde van € 150,-. Het arrangement dat u kunt winnen is samengesteld door Saré Sauna en Beauty Center in Oldenzaal en bestaat uit een reinigende gezichtsbehandeling, handverzorging en -pakking, lunch, zonnebank of massagebank, sauna, oogpakking, voetof rugmassage, moor- of algenpakking en dat alles inclusief hapjes en drankjes. De uitslag leest u in het maartnummer.

## 1. Wat is diabetes eigenlijk?

- A. Een stofwisselingsziekte die ontstaat als de lever niet voldoende insuline produceert
- B. Een stofwisselingsziekte die ontstaat als de pancreas geen insuline meer produceert
- C. Een stofwisselingsziekte die ontstaat als de pancreas te veel insuline produceert
- D. Een cardiovasculaire aandoening

## 2. Wat is insuline?

- A. Een medicijn datje moet slikken ter behandeling van de diabetes
- B. Een cel in de alveesklier
- C. Een hormoon dat het lichaam helpt de glucose te verwerken
- D. Een hormoon dat het lichaamsgewicht reguleert

## 3. Wat is niet waar?

Een goede diabetesbehandeling...

- A. kan complicaties (aan bv. voeten, ogen, nieren) uitstellen of voorkomen
- B. zal diabetes op den duur genezen
- C. streeft naar niet te hoge en niet te lage bloedglucosewaarden
- D. zal de kwaliteit van leven verbeteren

## 4. Wat is HbA1c?

- A. De gemiddelde bloedglucosewaarden van de afgelopen dag
- B. De te hoge bloedglucosewaarden van de afgelopen maand
- C. De te lage bloedglucosewaarden van de afgelopen maand
- D. De gemiddelde bloedglucosewaarden van de afgelopen twee maanden

## 5. Bij diabeteseducatie (cursus, weekend, activiteit)...

- A. gaat het alleen om het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten
- B. leer je zoveel over diabetes datje niet meer naar een internist toe hoeft
- C. leer je onder professionele begeleiding hoe je zo goed mogelijk met diabetes kan omgaan
- D. leer je veel diabetestermen en -vragen in diverse talen zodat je je goed in het buitenland behelpen kan

## 6. Welke uitspraak over zelfcontrole is onjuist?

- A. Bijna elke meetsysteem is verschillend, wat betreft de grootte van de bloeddruppel die nodig is, de reactietijd en de tijd van de meting
- B. Verschillen in warmte en kou kunnen de uitslag van de meting beïnvloeden
- C. Om een bloeddruppel uit je vinger te krijgen, prik je in de zijkant van je vingertop
- D. Bloedglucosemetingen mogen alleen door een arts worden uitgevoerd

**7. Orale medicijnen voor mensen met diabetes...**

- A. zijn tabletten die de bloedglucose laten dalen
- B. kunt u bij de drogist verkrijgen
- C. is een medicinale drank die de suikerconcentratie in het bloed vermindert
- D. zijn tabletten die de bloeddruk laten stijgen

**8. De insulines die momenteel te verkrijgen zijn...**

- A. werken allemaal even lang
- B. moeten voor gebruik worden gemengd omdat het troebele substanties zijn
- C. kunnen kort- en langwerkend zijn
- D. zijn drie dagen houdbaar

**9. Een behandeling met insuline...**

- A. kan het welbevinden aanmerkelijk verbeteren
- B. leidt altijd tot een gewichtsafname
- C. moet je altijd combineren met tabletten
- D. leidt onvermijdelijk tot complicaties

**10. Wat is waar?**

- A. Mensen met diabetes mogen geen suiker eten
- B. Mensen met diabetes hebben te veel gesnoept
- C. Mensen met diabetes zijn altijd te zwaar
- D. Mensen met diabetes moeten goed op het aantal koolhydraten letten

**11. Nefropathie is...**

- A. schade aan de zenuwen
- B. schade aan de nieren
- C. schade aan hart en bloedvaten
- D. schade aan de ogen

**12. Analoge insuline is...**

- A. een dure imitatie-insuline die op de zwarte markt wordt verhandeld
- B. niet hetzelfde als humane insuline
- C. bestaat al sinds 1921
- D. werkt langer dan alle andere verkrijgbare insulines

**13. Als u last heeft van complicaties**

- A. is een verdere diabetestherapie zinloos
- B. is het zinloos verdere specialisten (nierspecialist, urinoloog, oncoloog e.d.) te bezoeken
- C. is een behandeling voor het verkrijgen van een goede bloeddruk niet meer noodzakelijk
- D. kan een verbeterde of optimale bloedglucoseregulatie de klachten en verdere ontwikkeling van de complicatie tegengaan

**14. Wat moet u doen als u een hypo heeft?**

- A. Meteen de dokter bellen
- B. Eerst uw bloedglucose meten
- C. Een glas zoete frisdrank drinken
- D. Insuline spuiten

### 15. Wat is niet waar over bewegen?

- A. Bewegen is heel verstandig als u boven de 20 mmol/l zit
- B. Elke dag een halfuur matig-intensieve activiteit is aanbevolen
- C. Door bewegen wordt de insuline beter opgenomen
- D. Bewegen is goed voor de conditie van hart en bloedvaten

### ANTWOORDEN DIABETESQUIZ JANUARI-NUMMER DIABC

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Insturen voor 31 januari 2003 naar: redactie Diabc, postbus 470, 3830 AM in Leusden o.v.v. quiz. Of per [e-mail: diabc@diabeteshuis.nl](mailto:diabc@diabeteshuis.nl), ook o.v.v. quiz

*Diabc, maart 2003, jaargang 57, nummer 3 – pg. 24-25*

Vele honderden lezers hebben de quiz uit het januarinummer in Diabc over diabetes ingevuld en opgestuurd, hetzij per post, hetzij per e-mail. Natuurlijk bent u benieuwd naar de hoeveelheid goede kennis die u over diabetes vergaard heeft. Op deze pagina vindt u de juiste antwoorden, met een korte toelichting.

## Antwoorden diabetesquiz

Uit de vele inzenders zijn twee winnaars getrokken die onderstaand rijtje hadden ingevuld. Het zijn geworden: Mevrouw C. Kelholt-Sterringa uit Groningen en de heer J.P. Jansen uit Leiden. Zij winnen een uitgebreid gezondheidsarrangement van Saré Sauna en Beauty Center in Oldenzaal, met onder andere een gezichtsbehandeling, pakking, massage, lunch en sauna. Ja, ook mensen met diabetes mogen gerust in de sauna. Er zijn alleen een paar dingen waar u op moet letten. Want wie een sauna bezoekt, krijgt te maken met een sterk toegenomen doorbloeding. Hierdoor zal de insuline sneller worden opgenomen en is de kans op een hypo groter. Het eten van iets extra's of zelfcontrole kan dit voorkomen. Dit geldt voor mensen die insuline gebruiken. Als u uw bloedglucose gaat controleren, zorg er dan voor dat u uw vingers goed droogmaakt. Vaak zweet u na, waardoor de uitslag onbetrouwbaar wordt. En: blijf drinken, want u verliest in korte tijd veel vocht.

Uit de overige inzendingen bleek dat de struikelblokken van deze quiz met name te vinden waren in de vragen 3, 6, 12 en 15. De allermeeeste tweestrijd leverde vraag 14 op. U leest hieronder waarom. De vragen 8, 10 en 13 werden het beste beantwoord.

### 1. Wat is diabetes?

Antwoord B is goed

Diabetes is een stofwisselingsziekte. Bij type 1 diabetes maakt de alvleesklier geen insuline meer aan. Bij type 2 diabetes maakt de alvleesklier te weinig insuline aan of kan de door het lichaam aangemaakte insuline zijn werk niet goed doen.

## **2. Wat is insuline?**

Antwoord C is goed

Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat de glucose in de lichaamscellen als brandstof gebruikt kan worden. Zonder insuline blijft de glucose in het bloed rondcirkelen en wordt de bloedglucosewaarde te hoog.

## **3. Wat is niet waar? Een goede diabetesbehandeling...?**

Antwoord B is goed

Een goede diabetesbehandeling is belangrijk, maar kan diabetes niet genezen. Diabetes is helaas nog niet te genezen. Er wordt wel onderzoek gedaan naar nieuwe behandelingen om iemand in de toekomst toch diabetesvrij te krijgen.

## **4. Wat is HbA1c?**

Antwoord D is goed

Een HbA1c bepaling is een bepaling waarbij je kan zien hoe de diabetes de laatste twee maanden is geregeld. Een goede HbA1c is een waarde van maximaal 7%.

## **5. Bij diabeteseducatie (cursus, weekend, activiteit)...**

Antwoord C is goed

Bij diabeteseducatie leer je zo goed mogelijk met je diabetes om te gaan. Daarbij zijn zowel deskundigen als lotgenoten van belang. Controle door je arts of internist blijft in een behandeling altijd noodzakelijk.

## **6. Welke uitspraak over zelfcontrole is onjuist?**

Antwoord D is goed

Iedereen kan zelf een bloedglucosemeter en teststrips kopen. Hiermee kunt u zelf uw bloedglucose meten en uw behandeling eraan aanpassen. Een bloedglucosemeter wordt alleen niet voor iedereen vergoed.

## **7. Orale medicijnen voor mensen met diabetes...**

Antwoord A is goed

Het doel van deze orale medicijnen is de bloedglucose verlagen. Je hebt verschillende soorten tabletten. Er zijn tabletten die de alvleesklier stimuleren om meer insuline af te geven, tabletten die ervoor zorgen dat de glucose beter in de cellen wordt opgenomen en tabletten die ervoor zorgen dat de glucose minder snel vanuit het voedsel in uw bloed terechtkomt.

## **8. De insulines die momenteel te verkrijgen zijn...**

Antwoord C is goed

Er zijn verschillende soorten insulines en sommige daarvan zijn mengvormen. Het verschil in de insulines is de snelheid waarmee de insuline aan het werk gaat en hoe lang de insuline blijft werken.

## **9. Een behandeling met insuline...**

Antwoord A is goed

Mensen zien vaak erg op tegen het spuiten van insuline. Maar mensen die overstappen van tabletten naar insuline merken dat ze door de stabielere bloedglucosewaarden veel fitter worden.

## **10. Wat is waar?**

Antwoord D is goed

Mensen met diabetes moeten goed op de koolhydraten letten om een balans te vinden tussen voeding, de diabetesbehandeling en bewegen. Suiker, mits met mate, kan hier prima in passen. Koolhydraten dienen als brandstof en leveren het lichaam energie. Koolhydraten, een verzamelnaam voor suikers, worden in het lichaam omgezet in glucose.

### **11. Nefropathie is...**

Antwoord B is goed

Nefropathie heeft te maken met schade aan de nieren. Er wordt gesproken van nierschade als er veel eiwit in de urine wordt aangetroffen.

### **12. Analoge insuline is...**

Antwoord B is goed

Humane insuline is identiek aan menselijke insuline. Iemand die humane insuline spuit moet eigenlijk een halfuur wachten voordat hij of zij kan eten. De insuline werkt wel 5 of 6 uur door. Analoge insuline is niet identiek aan humane insuline. Het is speciaal ontwikkeld voor subcutane toediening. Analoge insuline wordt snel opgenomen en is ook weer snel, na 4 of 5 uur, uitgewerkt. Mensen die analoge insuline gebruiken kunnen direct na het injecteren gaan eten. Bij mensen die analoge insuline gebruiken, komen ook wat minder hypo's voor.

### **13. Als u last heeft van complicaties...**

Antwoord D is goed

### **14. Wat moet u doen als u een hypo heeft?**

Antwoord B is goed

Bijna alle inzenders gaven antwoord C. Mensen die hun lichaam heel goed kennen en ook goed weten wanneer ze een hypo hebben, nemen gelijk een glas zoete frisdrank voordat ze gaan meten. De richtlijnen voor diabetes geven echter aan: eerst meten en dan actie ondernemen.

### **15. Wat is niet waar over bewegen? Antwoord A is goed**

Ook dit bleek een moeilijke vraag te zijn. Het is niet verstandig om met een hele hoge bloedglucosewaarde te gaan sporten. Als er dan namelijk onvoldoende insuline in het lichaam aanwezig is, dan kan het zijn dat iemand na het sporten nog veel hoger zit.