

ABC - Infolijn

ABC is er voor alle vragen op het gebied van diabetes. Of ze nu over vakantie, verzekeringen, kinderen, insuline spuiten, sporten, tabletten of andere diabetes- zaken gaan. Wie een vraag heeft, kan deze stellen aan de Diabetesinformatielijnen, tel (033) 463 05 66 of per e-mail: infolijn@diabeteshuis.nl

Diabc, januari 2004, jaargang 58, nummer 2 – pg. 29

Twintig jaar geleden kreeg je met type 2 diabetes het advies geen pindakaas, haring en makreel te nemen omdat dit te vet zou zijn. Nu lees ik steeds vaker dat vette vis en pinda's juist goed zijn.

Bij diabetes gaat het erom om vooral onverzadigde vetten te kiezen omdat deze goed zijn voor hart- en bloedvaten. Meervoudig onverzadigde vetten zijn gunstig voor het cholesterolgehalte; het meest bekende is linolzuur. U vindt ze in de meeste oliesoorten (zonnebloem-, maïs-, noten- en slaolie) plus alle producten waarin dit verwerkt is (mayonaise, fritessaus en andere koude sauzen op oliebasis). En verder in vette vis, in veel zachte (dieet-)margarines en halvarines, in vloeibare bak-, braad- en frituurvetten en in noten.

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren zijn minstens even belangrijk (onder meer in olijfolie, olijven, noten, pinda's, pindakaas en vette vis). Doe het zuinig aan want beide soorten vetzuren leveren wel gewoon calorieën. Regelmatig een afspraak bij de diëtist (in ieder geval 1x per jaar) zorgt ervoor dat u op de hoogte blijft van de nieuwste inzichten en ontwikkelingen op voedingsgebied.

Mijn internist heeft aangegeven dat mijn HbA1c onder de 7 moet zijn voor ik mag proberen zwanger te worden. Waarom is dat zo belangrijk?

Diabetes geeft een verhoogde kans op complicaties bij zwangerschap zowel bij de moeder als bij het kind. Het risico van aangeboren afwijkingen neemt toe bij een slechte bloedglucoseregulatie in de periode rond de conceptie. Een slechte bloedglucoseregulatie in het eerste deel van de zwangerschap verhoogt de kans op een miskraam. Een goede regulatie kan helaas niet alle risico's wegnemen. In het algemeen, dus ook bij een goede bloedglucoseregulatie, is met diabetes de kans groter om een kind te krijgen met een hoog geboortegewicht (meer dan 4500 gram).

Mijn arts vertelde me dat het belangrijk is om goede schoenen te dragen als je diabetes hebt. Waar moet je precies op letten als je nieuwe schoenen koopt?

Het is belangrijk om stevige schoenen te kopen, wijd en hoog in de voorvoet en goed sluitend om de hiel. Koop nieuwe schoenen zo laat mogelijk op de dag, omdat de voeten dan het meest gezwollen zijn. Draag nieuwe schoenen niet de hele dag, maar loop ze geleidelijk in. Inspecteer in deze periode de voeten extra zorgvuldig.

Ik solliciteerde bij justitie als gevangenebewaarder en kreeg prompt een oproep voor een medische keuring. Mogen werkgevers dit eisen?

Zomaar keuren mag niet, er moet een goede reden voor zijn. Bij een aanstellingskeuring gaat het erom of iemand medisch geschikt is een functie uit te oefenen zonder de eigen gezondheid en veiligheid of die van anderen in gevaar te brengen. Deze aanstellingskeuringen mogen alleen worden uitgevoerd door de Arbo-dienst, waarbij de werkgever is aangesloten. De functie waarop u solliciteerde, heeft deze risico's. Een werkgever zal voor dit type functies dan ook altijd een aanstellingskeuring eisen.

De laatste tijd ben ik heel erg moe terwijl mijn bloedglucosewaarden prima zijn. De huisarts heeft na bloedonderzoek geconstateerd, dat mijn schildklier te langzaam werkt. Hij zegt dat dit vaak in combinatie met type 1 diabetes voorkomt. Is dat zo?

Diabetes en schildklierziekten zijn beide auto-immuunziekten. Mensen met een auto-immuunziekte hebben meer kans om een andere auto-immuunziekte te ontwikkelen. Als de schildklier nu te langzaam werkt, heeft het afweersysteem ook antistoffen gevormd tegen de schildklier. Deze combinatie komt inderdaad vaak voor bij mensen met diabetes type 1.

Regelmatig hoor ik de term ‘transvet’, maar op verpakkingen zie ik dat niet staan. Wat is dit voor vet?

Transvet is onverzadigd vet, dat verzadigd is gemaakt. Bijvoorbeeld in de maag van herkauwers zoals koeien (hierdoor bevatten melk en rundvlees transvet), maar ook door fabrieksmatige harding. Op verpakkingen staat dit vermeld als: gedeeltelijk geharde plantaardige olie of vetten. Transvet is uit oogpunt van cholesterol mogelijk nog slechter dan verzadigd vet. Het zit vooral in volle zuivel, harde margarines en braadvetten, vet vlees en vleeswaren, koekjes, zoutjes, gebak en crackers. De bereiding van de meeste margarines is aangepast, waardoor vele minder dan 1 gram transvet per 100 gram product bevatten.

Mijn vriend heeft sinds een aantal maanden diabetes. Hij spuit 4 x per dag insuline. Wij gaan elk jaar skiën. Waar moet hij op letten tijdens het skiën?

Het is belangrijk bepaalde voorzorgsmaatregelen te nemen en rekening te houden met zaken die de diabetesregulatie beïnvloeden, zoals: kou, lichamelijke inspanning en hoogteverschillen. Dit alles kan aanpassingen vergen van de insulinedosering. Let ook op de meegenomen insuline, deze mag niet bevriezen! Bevroren insuline werkt niet en moet (liefst meteen!) worden weggegooid. Het is belangrijk om de insulinepen zo dicht mogelijk tegen het lichaam te bewaren. Sommige bloedglucosemeters zullen bij extreme kou niet meer nauwkeurig meten. Kijk dit van te voren even na in de gebruiksaanwijzing. Het is zonder meer verstandig ook de glucosemeter op ‘lichaams- of kamertemperatuur’ te bewaren. Neem ook dextro en iets extra’s te eten mee voor het geval u onderweg een hypo krijgt.

Toen ik mijn rijbewijs behaalde, had ik al diabetes. Familie en kennissen raadden mij aan de diabetes te melden, maar mijn rij-instructeur raadde het af vanwege de rompslomp en vertragingen die dit zou opleveren. Welke gevolgen kan dit hebben?

Voor het behalen van het rijbewijs moet een zogenoemde ‘Eigen verklaring’ worden ingevuld, dit geeft de medisch adviseur van het CBR informatie over de aard en ernst van de ziekte. U bent wettelijk verplicht deze verklaring naar waarheid in te vullen, doet u dit niet dan pleegt u valsheid in geschrifte. Het gevolg is dat u momenteel met een ongeldig rijbewijs rijdt, hierdoor kunt u geen rechten ontlenen aan uw verzekering, met alle gevolgen van dien!

Het is dus in uw eigen belang dit te herstellen door zo spoedig mogelijk een ‘Eigen verklaring’ op te vragen en in te sturen naar het CBR. De ‘Eigen verklaring’ is verkrijgbaar bij de gemeente en het CBR.

Mijn partner zegt dat ik last heb van wisselende stemmingen. Is daar iets over bekend en kan dit met mijn diabetes te maken hebben?

Probeer in elk geval de bloedglucosewaarden zo stabiel mogelijk te houden. Bij een naderende hypo of sterke schommelingen in de bloedglucosespiegel kunt u inderdaad last krijgen van

stemmingswisselingen. Er kunnen gevoelens opkomen zoals boosheid, stress, nervositeit, irritatie, neerslachtigheid, paniek en droefheid.

Er zijn ook mensen die agressief worden of in een jubelstemming raken. Iemand met diabetes die last heeft van stemmingswisselingen kan erg onredelijk zijn. Juist de partners hebben er onder te lijden. U kunt proberen om daar samen afspraken over te maken.

Mijn internist zegt dat het instellen van een insulinepomp poliklinisch gebeurt, maar ik zou liever worden opgenomen in het ziekenhuis.

Beide manieren komen voor. Poliklinisch instellen op een insulinepomp blijkt in de praktijk de beste manier, omdat u dan veel meer de dagelijkse manier van leven aanhoudt. Soms wordt geadviseerd een aantal dagen niet te werken. U krijgt meestal een telefoonnummer mee dat 24 uur bereikbaar is. Zeker in het begin is dagelijks contact nodig en zult u ook wat vaker een bloedglucose moeten controleren.

Mijn dochtertje weegt 15 kilo en drinkt 2 glazen Slimpie limonadesiroop met zoetstoffen en 1 beker YoghoYogho zonder toevoegde suiker. Is dit te veel?

De veilige dagelijkse inname (ADI) van zoetstoffen wordt gebaseerd op het lichaamsgewicht. Bij een gewicht van 15 kilo betekent dit: $15 \times 5 = 75$ mg sacharine en $15 \times 7 = 105$ mg cyclamaat.

300 ml limonade bevat: 12 mg sacharine en 99 mg cyclamaat.

150 ml drinkyoghurt bevat: 3,2 mg sacharine en 60 mg cyclamaat.

De ADI voor cyclamaat wordt dus overschreden bij de hoeveelheden die u noemt. Kies in deze situatie liever voor een drinkyoghurt zonder cyclamaat (bijvoorbeeld Vitalinea of Vifit). Gewone drinkyoghurt verdund met naturel yoghurt is ook een goed alternatief, let hierbij wel even op de koolhydraten.

Mijn diabetesverpleegkundige wil dat ik om de 3 maanden naar de pedicure ga, zij zegt dat alle verzekeraars deze behandeling vergoeden. Nu blijkt dat mijn verzekeraar dit niet wil vergoeden. Mag dit zomaar?

Vergoeding van pedicurehulp of podotherapie verschilt per verzekeraar, zij zijn niet verplicht dit te vergoeden. Men vergoedt of podotherapie of pedicurehulp, dus niet allebei. Wat uw verzekeraar precies vergoedt vindt u terug in de polisvoorwaarden.

Diabc, april 2004, jaargang 58, nummer 4 – pg. 23

Als je meer moet gaan bewegen, wat is dan de beste manier: extra lopen of wandelen, tuinieren of fietsen?

Doe wat u het leukst vindt, maar controleer regelmatig. Hou er rekening mee dat deze activiteiten u een hypo kunnen bezorgen, neem dus geregeld een pauze waarin u in elk geval even controleert en eventueel iets eet. Bent u in de tuin bezig en worden uw bewegingen wat onzeker, denk dan niet dat het laatste metertje ook nog wel even onkruidvrij gemaakt kan worden. Dat gaat vaak net niet meer! Gaat u trainen in een sportschool bouw dan de activiteiten langzaam op. Hou er rekening mee dat het ene apparaat veel meer inspanning eist dan het andere.

Af en toe heb ik voetklachten, die ik graag meteen wil laten behandelen, waar kan ik dan naartoe?

Op eigen initiatief kunt u altijd een afspraak maken met de pedicure voor een advies of behandeling. Belangrijk is dat er contact mogelijk is tussen de pedicure en de arts. Voor de podotherapeut heeft u een verwijsbriefje van een arts nodig. De podotherapeut kan en mag meer dan een pedicure, bijvoorbeeld zooltjes in uw schoenen maken, waardoor een drukplek wordt ontlast. Als uw tenen een andere stand aannemen, kan de podotherapeut een steuntje maken zodat de tenen op den duur weer in de juiste stand komen te staan.

Wat doe ik in de sauna met mijn insulinepomp?

De gang van zaken kan als volgt verlopen. Voor u thuis weggaat controleert u nog even. In de sauna koppelt u na het uitkleden ook de pomp af. Vanzelfsprekend dient u hiervoor te beschikken over een afkoppelbaar systeem. U koppelt af, doet de afsluitclips erop en legt het pompje in een kluisje. Halverwege pauzeert iedereen en u ook. Dit is een goed moment om even te controleren en te zien wat u kunt eten of drinken. Wilt u een complete maaltijd gebruiken, dan koppelt u zonodig het pompje weer even aan om wat extra eenheden te klikken. Voor een tweede ronde kunt u dit herhalen. In de sauna loopt u met een naaldje rond, maar dat levert haast nooit commentaar op. Bent u niet bekend met een afkoppelsysteem, dan kunt u de leverancier vragen of u er een paar kunt uitproberen.

Ik lees regelmatig reclame voor vitaminepillen speciaal voor mensen met diabetes. Is het nodig om extra vitamines te slikken?

Een algemeen ja of nee is moeilijk te geven. Vitamines en mineralen zijn erg belangrijk bij diabetes, omdat ze een rol spelen bij bijvoorbeeld: de werking van insuline, de verwerking van koolhydraten, de weerstand, de conditie van de bloedvaten. De vitamines en mineralen komen in eerste instantie uit een volwaardige voeding (met veel groente, fruit, volkorenproducten en onverzadigde vetten). Of daarnaast nog extra inname van bepaalde vitamines of mineralen nodig is weten we eigenlijk niet. Iemand met een aantoonbaar tekort hoeft alleen dit specifieke tekort aan te vullen; een multi-preparaat is dan niet zinvol.

In een aantal onderzoeken zijn gunstige effecten van vitaminesuppletie aangetoond, maar de onderzoeksdosering was vaak veel hoger dan de hoeveelheid in dergelijke 'diabetessupplementen'. Een dagvoeding met minder dan 1300 calorieën bevat onvoldoende vitamines en mineralen en verdient zeker aanvulling. Vraag een diëtist om deskundig advies.

Diabc, mei 2004, jaargang 58, nummer 5 – pg. 35

Ik heb gehoord dat je niet naar de opticien moet gaan voor een nieuwe bril als je pas diabetes hebt. Klopt dat?

Het is inderdaad waar, dat het zicht bij hoge of sterk schommelende bloedglucose-waarden troebel kan zijn. Dit kan soms wel enkele weken duren. Als er pas diabetes geconstateerd is, kan dit zelfs twee tot drie maanden zijn. Het wordt veroorzaakt door de glucose, die als sorbitol opgeslagen wordt achter de lens en dat beïnvloedt de vloeistofverdeling. Je bent dan tijdelijk bijziend. Dit herstelt echter na verloop van tijd en daarom is het beter even te wachten voor je een nieuwe bril aanschaft.

Laatst las ik in een krantenartikel dat diabetes binnenkort te genezen is. Dat lijkt mij fantastisch. Wat kunt u hierover vertellen?

Helaas duiken dit soort verhalen regelmatig op in de media. Het is waar dat wetenschappers veel onderzoek doen naar de genezing van diabetes, zoals door transplantatie van de eilandjes van Langerhans. Tot op heden geeft dit echter nog erg veel problemen, onder andere de bijwerking van de medicijnen om afstoting te voorkomen, het feit dat de diabetes na een korte periode toch weer terugkomt en er kan maar een zeer beperkt aantal eilandjes uit een donornier worden gehaald. De verwachting is dat het nog minstens tien jaar zal duren voor deze methode met succes op de mens toegepast kan worden.

Ik heb harde plekken op mijn benen op de plaatsen waar ik altijd spuit. Dat is zo'n lelijk gezicht als ik van de zomer in mijn bikini wil lopen. Wat kan ik eraan doen?

Het is verstandig eens met de diabetesverpleegkundige te praten over andere spuit- plaatsen, bijvoorbeeld in je bil of buik. Je kan dan de plaatsen op je been even rust geven en ze regelmatig voorzichtig met een goede bodylotion masseren. Pas wel op, dat je in het begin geen hypo's krijgt. Vaak wordt de insuline namelijk beter opgenomen als je op andere plaatsen gaat spuiten. Verder kan door de massage van de plekken opgeslagen insuline in het lichaam vrij komen. De diabetesverpleegkundige kan ook beoordelen of het misschien verstandig is tijdelijk iets minder te gaan spuiten.

Van familieleden hoorde ik dat het afsluiten van een aparte reis- en ongevallenverzekering niet echt noodzakelijk is, omdat de ziektekostenverzekering voldoende dekking zou bieden? Is dat zo of zit er een addertje onder het gras?

In Nederland valt in vergelijking met andere landen erg veel onder de dekking van de ziekenfondsverzekering. In andere landen moet men soms bijbetalen (eigen bijdrage) en zijn sommige verstrekkingen helemaal niet verzekerd. Een aparte reis- en ongevallenverzekering in het buitenland kan dus nuttig zijn. De reis- en ongevallenverzekering neemt in verdragslanden ook de eigen bijdrage (grotendeels) weg en daar is het een vangnet voor het geval het ziekenfonds niet kan vergoeden. In landen met wie Nederland geen verdrag heeft afgesloten, komen medische kosten volledig voor rekening van de verzekerde. Om dit te voorkomen, kan men niet zonder reisverzekering die in niet-verdragslanden de medische kosten dekt.

Diabc, juni 2004, jaargang 58, nummer 6 – pg. 37

Ik maak altijd zelf jam van de opbrengst van onze tuin. Dit jaar wil ik dat met zoetstof doen, omdat mijn man diabetes heeft gekregen. Welke zoetstof is geschikt?

Het is niet nodig om jam met zoetstof te zoeten. U kunt gewoon (gelei)suiker gebruiken. U kunt ook jam met minder suiker en dus minder calorieën maken (halvajam), maar dan moet u wel geleisuiker 'speciaal' (met extra bindkracht) nemen. Volg de aanwijzingen op de verpakking van de geleisuiker. Gewone jam bevat dan per broodbelegging 10 gram en halvajam 4 gram koolhydraten.

Ik hoor wel eens van mensen met diabetes en een bril dat ze hun ogen meerdere keren laten nameten voordat ze nieuwe glazen aanschaffen. Is dat echt nodig?

Als u uw ogen laat meten terwijl u een hoge bloedglucose heeft, zal het advies voor de sterkte van uw brilglazen anders zijn dan als u uw ogen laat meten terwijl u een keurige bloedglucose tussen de 5 en 7 mmol/l heeft. Bloedglucosewaarden hebben namelijk invloed op de bolling van de oogbol en beïnvloeden daarmee het zien. De meeste mensen weten of er een patroon in hun bloedglucoseschommelingen zit en op basis daarvan is het verstandig met de opticien meerdere controles af te spreken. Probeer minimaal twee afspraken te maken, bijvoorbeeld 1,5 uur na een koolhydraatrijke maaltijd en voor een maaltijd. Dan worden vaak de hoogste en laagste bloedglucose van de dag gemeten. Uiteindelijk wordt dan de gemiddelde sterkte voor uw brilglazen bepaald.

Deze zomervakantie gaan we naar een camping aan zee. Ik wil liever geen schoenen aan, maar kan ik lekker met mijn blote voeten het strand op?

Vanwege de risico's van wondjes en infecties voor uw voeten is het handig om waterschoenen te kopen. Het zijn tegenwoordig echt geen doorzichtige sandalen meer, er zijn hele acceptabele waterschoenen in de winkel te verkrijgen. Deze zijn gemaakt van stof waar ook surfkleding van wordt gemaakt, ze hebben een goede zool en achter bij de hiel zit een touwtje met fixatie, waarmee je ze goed kan laten aansluiten.

Een aantal weken geleden deed ik een aanvraag voor een levensverzekering. Vorige week kreeg ik een brief van de verzekeraar waarin werd aangegeven dat ik vanwege de diabetes niet geaccepteerd kan worden. Kan dit zo maar en wat kan ik hier tegen doen?

Helaas komt het voor dat de verzekeraar niet zal of kan accepteren omdat zij van mening is dat de gezondheid van de aanvrager dit niet toelaat. De kandidaat- verzekerde kan hiertegen in bezwaar gaan. Verzekeraars hebben echter geen acceptatieplicht en kunnen de zogenaamde 'uitzonderlijke' risico's uitsluiten. Verder blijken verzekeraars ondanks de transparantie geen eensluidend advies te hanteren, het is dus zeker de moeite waard om bij diverse verzekeraars offerte aan te vragen. Ook bij de DVN kunt u terecht voor advies hierover.

Correctie

In een vorige vraag-antwoord over genezing van diabetes (Diabc mei) werd gerept over het halen van eilandjes van Langerhaus uit een donornier. Dit is niet juist. De eilandjes van Langerhaus bevinden zich in de alvleesklier.

Diabc, juli-augustus 2004, jaargang 58, nummer 7-8 – pg. 39

Het gaat helemaal niet zoals ik wil: ik ben 18 jaar, ik slaap slecht, moet vaak 's nachts plassen en ben moe en suffig. Mijn ouders willen scheiden, ik wil daarom misschien het huis uit en ik pieker over al deze zaken. Ik heb geen zin om te meten en als ik het doe zit ik steeds boven de 15 mmol/l. Bijspuiten lijkt niets te helpen. Wat kan ik doen?

Je verhaal klinkt alsof er meerdere problemen tegelijk spelen. Probeer achteraan te beginnen. Jouw ouders willen scheiden en dat is niet niks. Dat brengt veel emoties met zich mee, net als bij andere stresssituaties zoals examenspanning of het overlijden van een vriend of familielid. Deze negatieve stress zorgt meestal voor hogere bloedglucosewaarden, waardoor je moe en suffig kan worden en meer moet plassen, en dat is bij jou het geval. Probeer er over te praten en als het je te veel wordt, zoek dan hulp. Probeer je diabetes wat meer aandacht te geven, die heeft het nodig. Ga naar de diabetesverpleegkundige en maak daar duidelijke afspraken over hoe nu verder te handelen. Probeer die afspraken na te komen. Succes!

Vanwege de aanschaf van een auto heb ik een verzekering aangevraagd. Van de verzekeraar kreeg ik een invulformulier toegestuurd. Een aantal van de vragen heeft betrekking op mijn gezondheid, ben ik verplicht deze in te vullen?

De verzekeraar wil inderdaad een aantal zaken van u weten, bijvoorbeeld uw gezondheidssituatie, en dat is niet zo gek. Een autoverzekering is tenslotte een schadeverzekering, de verzekeraar is daarom gerechtigd te informeren naar het (eventuele) risico dat auto en mensen zouden kunnen lopen als u achter het stuur zit. U bent verplicht de vragen naar waarheid te beantwoorden. Doet u dit niet, dan kan dit bij een claimbeoordeling problemen opleveren.

Ik ben gewend om regelmatig een glas witte wijn te drinken. Sinds ik diabetes heb hoor ik van meerdere kanten dat dat niet meer mag. Hoe zit dat precies?

Vroeger was er de overtuiging dat suiker niet mocht in het dieet bij diabetes en dus ook zoete wijn niet. Dat advies wordt nu niet meer gegeven. Alcohol bij diabetes is toegestaan, mits het samen kan gaan met uw medicatie en eventuele andere aandoeningen. Overleg daarom altijd met uw arts over alcoholgebruik. Omdat alcohol een paar uur na het drinken een lagere bloedglucose geeft, kunt u wijn het beste bij de maaltijd drinken, zodat u verzekerd bent van koolhydraten. Droge witte wijn bevat geen koolhydraten. Droge rode wijn bevat eveneens heel weinig koolhydraten en lijkt extra bescherming tegen vaatschade te bieden. Zoete, witte wijn bevat wel (veel) koolhydraten. In verband met het effect van alcohol op de bloeddruk, het gewicht en de triglyceriden, maar ook de kans op verslaving is het zinvol om matig te zijn met alcohol. Uw diëtist kan u er meer over vertellen.

Ik hoor steeds meer mensen praten over type 3 diabetes. Bestaat dat echt?

Type 3 bestaat niet echt. Omdat je in een relatie diabetes nooit alleen hebt, wordt van partners en/of huisgenoten wel gezegd, dat zij type 3 hebben. Diegenen die zeggen dat ze type 3 diabetes hebben, kunnen dus kerngezond zijn!

Diabc, september 2004, jaargang 58, nummer 9 – pg. 37

Geeft zwangerschapsdiabetes risico's voor het ongeboren kind?

Nee, zwangerschapsdiabetes geeft géén verhoogd risico op aangeboren afwijkingen, maar wel op een verhoogd geboortegewicht. Er zijn echter enkele, zeldzame gevallen bekend, waarbij de diabetes toch al vóór de zwangerschap bestond, zonder dat de vrouw zich daarvan bewust was; in dit geval blijft de diabetes na de zwangerschap gewoon bestaan en kunnen er te hoge waarden zijn geweest in het begin van de zwangerschap.

Aan welke eisen moet ik voldoen om in aanmerking te komen voor een insulinepompje?

Lange tijd was de regel dat het HbA1c hoger moest zijn dan 8 mmol/l. Tegenwoordig wordt pomptherapie aangeraden voor mensen die moeilijk instelbaar zijn en minstens vier keer per dag spuiten. Er zijn wel voorwaarden. U moet het pompje echt willen, anders wordt het niets. Gebruik van een pompje vraagt veel kennis van diabetes. U zult zelf moeten kunnen inschatten, hoeveel koolhydraten er bijvoorbeeld in de verschillende maaltijden zitten, omdat u voor elke maaltijd zelf de goede hoeveelheid insuline moet 'bijklikken'. Probeer eerst goede informatie te verzamelen over de voor- en nadelen. Bijvoorbeeld door te praten met iemand die al meer ervaring met het pompje heeft.

Alles gaat goed met mijn diabetes, maar mijn arts en verpleegkundige blijven toch dezelfde hoeveelheid tabletten voorschrijven. Terwijl ik dacht: als het goed gaat, hoef je minder tabletten te slikken. Hoe zit dat?

Als je diabetes krijgt, hou je het, je leven lang. De kunst is de bloedglucosewaarden zo normaal mogelijk te krijgen en te houden. Dit is bij u gelukt doordat u tabletten gebruikt en de leefstijl heeft aangepast. U eet gezond, let op uw gewicht en beweegt voldoende. Mensen die heel veel afvallen, hoeven soms (tijdelijk) minder tabletten te gebruiken. Het gebeurt echter maar zelden dat bij iemand diabetes helemaal verdwijnt.

Heb je met diabetes echt zo veel meer kans op erectieproblemen?

Erectieproblemen behoren inderdaad tot de mogelijke complicaties, dit hangt samen met het verhoogde risico van zenuw- en bloedvatbeschadigingen. Bij 8 van de 10 mannen met erectieproblemen is de oorzaak te herleiden tot een ziekte, waarbij diabetes de meest voorkomende oorzaak is. Helaas worden erectiepillen niet vergoed, maar wel injecties. Overigens komen er ook steeds meer hulpmiddelen voor dit probleem, van oppompbare protheses tot alprostadil - een stofje dat in de penisbuis wordt gegoten met een canule. Veel informatie is te vinden op www.erectieplein.nl.

Diabc, oktober 2004, jaargang 58, nummer 10 - pg. 29

Ik heb nu 15 jaar type 2 diabetes. Ik merk dat ik de laatste tijd veel pijn heb aan mijn handen. Verder heb ik weinig kracht in mijn handen en ik laat ook wel eens wat uit mijn handen vallen. Kan dit met mijn diabetes te maken hebben?

Problemen met de handen die het gevolg zijn van zenuwbeschadiging ofwel neuropathie is een complicatie van diabetes. Er kan sprake zijn van beschadiging van meerdere zenuwen of van een enkele zenuw. Klachten die hierbij kunnen voorkomen, zijn: pijn, krachtsverlies in de handen en minder beweeglijkheid van de vingers. Het kan ook zijn dat bepaalde bewegingen van de hand minder goed gaan zoals bijvoorbeeld het spreiden en sluiten van de vingers. De ernst van de zenuwbeschadiging kan onderzocht worden door met speciale apparatuur te meten hoe snel de

zenuwen prikkels geleiden. Dit wordt door een neuroloog gedaan. Neuropathie kan ook leiden tot zwakkere spieren. De grijpfunctie van de hand wordt minder en het kan dan gebeuren dat u dingen uit uw handen laat vallen.

Ik heb begrepen dat de geldigheidstermijn van het klein rijbewijs voor mensen met diabetes van 5 naar 10 jaar is gegaan. Nu is mijn rijbewijs voor een termijn van 5 jaar verstrekt en zou ik dit onder de oude regelgeving over enkele maanden moeten vernieuwen, kan ik hier nu dan nog 5 jaar mee wachten?

Uw rijbewijs is afgegeven op basis van de oude regelgeving (5 jaar), u bent dus wettelijk verplicht deze termijn aan te houden. Bij verlenging valt u onder de nieuwe regelgeving, pas vanaf dat moment heeft uw B (klein) rijbewijs (onder normale omstandigheden) een geldigheid van 10 jaar.

Bij een vriendin van mij is een andere vorm van diabetes ontdekt. Ze noemen dat MODY. Kunt u mij daar meer over vertellen?

Het klinisch beeld van MODY lijkt op type 2 diabetes, maar ontstaat op jongere leeftijd. De alveesklier 'ruikt' de hoeveelheid glucose in het bloed niet. Bij een stijging van de bloedglucosewaarde geeft de alveesklier daardoor te weinig extra insuline. Deze aandoening kan zowel van vader als moeder naar de kinderen worden doorgegeven. De kans dat een kind MODY ontwikkelt als een van beide ouders deze aandoening heeft is 50 procent.

Ik lees dat kaneel gunstig is voor mensen met type 2 diabetes. Is dat zo?

In december 2003 is in het Amerikaans diabetestijdschrift Diabetes Care een onderzoek gepubliceerd waarin een verrassende werking van kaneel beschreven staat: kaneel verbetert de gevoeligheid voor insuline bij mensen met type 2 diabetes. 1 gram kaneel per 2 á 3 dagen heeft een net zo gunstig effect als hogere doseringen die dagelijks ingenomen worden.

Moet iedereen met type 2 diabetes daarom nu massaal aan de pepernoten, speculaas, stroopwafels, kaneelbeschuitjes, appeltaart, ontbijtkoek of kruidkoek? Het is makkelijker om aan een (na)gerecht een eetlepel kaneel toe te voegen. Maar voorzichtigheid is geboden: het Voedingscentrum waarschuwt tegen overmatige inname van coumarine (een bestanddeel van kaneel) tijdens de zwangerschap omdat het schadelijk kan zijn. Als u besluit om meer kaneel (bevattende voedingsmiddelen) te gaan eten, is het goed om vooraf te overleggen met uw behandelaar en diëtist.

Diabc, november 2004, jaargang 58, nummer 11 - pg. 37

Mijn rijbewijs is ingenomen omdat ik gevaarlijk reed, ik had een zware hypo. Het CBR heeft nu bepaald dat ik een medische keuring moet ondergaan. Ben ik verplicht om hieraan mee te werken?

Wanneer u uw rijbewijs terug wilt, zit er niets anders op. Anders bent u uw rijbewijs kwijt en zult u opnieuw examen moeten doen. De internist zal onderzoeken of u rijvaardig bent én of het om een incident gaat. De medisch adviseur van het CBR bepaalt daarna of en voor hoe lang u het rijbewijs terugkrijgt. Verder kan het CBR een rijproef verlangen. Voor u is het mosterd na de maaltijd, maar toch: voor elke autorit de bloedglucosewaarde meten kan dit soort problemen voorkomen.

Mijn diabetes is gewoon niet te regelen, wat ik ook probeer. Hoe los ik dit op?

Een stabiele instelling van de bloedglucosewaarden is niet voor iedereen gemakkelijk te realiseren. Dit kan te maken hebben met emoties. Blijf samen met uw diabetes- team rustig streven naar een zo goed mogelijke instelling, maar probeer niet al te zeer van streek te raken als het niet lukt. Stress en frustraties hebben een negatieve invloed op de bloedglucose. Zet uw bezorgdheid opzij en zoek naar een vorm van ontspanning die bij u past.

Onze zoon van 15 heeft type 1 diabetes. Zijn mentor heeft aangeboden op school een glucagon-injectie beschikbaar te houden. Is dit een goed idee?

Als uw zoon hypo's goed voelt aankomen, is dit niet nodig. Moet u toch maatregelen treffen 'voor het geval dat', dan krijgt u te maken met wetgeving inzake bevoegdheid medisch handelen en aansprakelijkheid. U kunt een leerkracht opdracht geven om -indien nodig- bij te spuiten, zoals u dit zelf thuis ook zou doen. Dit is wettelijk alleen toegestaan in overleg met een bevoegd arts. De mensen op school moeten wel over de noodzakelijke bekwaamheid, kennis en ervaring beschikken. Als ouder(s) bent u zelf verantwoordelijk voor het toezicht op de juiste gang van zaken. De leerkrachten blijven, op hun beurt, zelf verantwoordelijk voor het al of niet accepteren van uw opdracht. In overleg met de school en de plaatselijke GGD of huisarts is deze puzzel op te lossen.

Ik weet dat bewegen belangrijk is, maar ik kan zelf moeilijk lopen. Hoe zorg ik voor voldoende lichaamsbeweging?

Lichaamsbeweging is bij diabetes extra belangrijk. Voldoende beweging verbetert de gevoeligheid voor insuline en de conditie van hart en bloedvaten. Bewegen is noodzakelijk om op gewicht te blijven. Ook bij beperkingen, door bijvoorbeeld overgewicht of handicap, is vaak wel een geschikte manier van bewegen te vinden. Elke vorm van bewegen is zinvol, ook beweging van slechts een deel van het lichaam, bijvoorbeeld het bovenlichaam of de armen of één been. Bouw oefeningen geleidelijk op van enkele minuten naar tien minuten per dag, dit voorkomt overbelasting en blessures. Welke vormen van bewegen speciaal voor u geschikt zijn, kunt u navragen bij een fysiotherapeut, maar ook bij de meeste sportscholen en zwembaden.

Diabc, december 2004, jaargang 58, nummer 12 - pg. 43

Mijn man is hartpatiënt. Omdat zijn bloedglucose niet goed is te regelen, moet hij naast de hartmedicatie ook nog de diabetesmedicijnen tolbutamide, metformine en glucobay innemen. Zijn waarden variëren enorm, tussen de 8 en 14. Is dit gebruikelijk?

Diabetes komt vrij vaak voor bij hartpatiënten. Er zit niks anders op dan de diverse medicijnen in te nemen. Vaak komt er ook nog een cholesterolverlager bij. De apotheek beschikt over een informatiesysteem dat waarschuwt wanneer medicijnen niet gecombineerd mogen worden. Schommelingen zijn niet altijd te verklaren. Stress, verdriet en spanning kunnen ook van invloed zijn op de bloedglucosewaarden. Hieraan kunt u denken als uw man volgens de arts goed is ingesteld. U kunt dan te rade gaan bij een diabetesverpleegkundige of een medisch psycholoog.

Toen mijn vrouw haar medicijnen voor de bloeddruk kwam ophalen, kreeg zij van de apotheker een waarschuwing over haar 'diabetes'. De apotheek had die informatie al zeven jaar en wij wisten van niets! We zijn geschokt, maar we willen de huisarts die dit had moeten bespreken niet voor het hoofd stoten.

Ook wij zijn geschokt door uw bericht. U wilt de huisarts misschien niet voor het hoofd stoten, maar een ernstig gesprek met hem of haar is beslist op z'n plaats. Maak een dubbele afspraak op het spreekuur en schrijf voor u erheen gaat uw vragen alvast op. Probeer iemand mee te nemen die u goed kent en die op de hoogte is van uw problemen. Werk rustig de vragenlijst af. Controleer voor u weggaat of alle vragen aan bod zijn gekomen. U kunt de arts duidelijk melden wat u van de gang van zaken vindt en toch proberen vriendelijk weg te gaan. Wanneer uw vertrouwen niet wordt hersteld, is het verstandig naar een andere huisarts om te zien.

Omdat ik me al een tijdje niet lekker voelde en ook mijn vader diabetes heeft, heeft mijn vader bij mij een bloedglucosewaarde geprikt. Ik had 8,9 en mijn vader maakt zich nu bezorgd. Moet ik naar de huisarts gaan?

De uitslag is inderdaad wat aan de hoge kant. Maar misschien had u net uw handen gewassen of een sinaasappel schoongemaakt? Dat kan namelijk heel veel schelen. Het kan nooit kwaad om

eens naar de huisarts te gaan en om u op verschillende tijdstippen te laten controleren. Pas dan krijgt u inzicht.

In het overzichtsartikel over zoetstoffen mis ik mijn favoriete drank, Rivella Light. Kunt u mij de samenstelling doorgeven?

Rivella Light bevat per 100 ml: 6 mg sacharine en 40 mg cyclamaten. Met maximaal 7 glazen Rivella Light per dag blijft u onder de ADI van beide zoetstoffen (dit is de maximale hoeveelheid die u dagelijks mag binnenkrijgen waarbij de veiligheid gegarandeerd wordt). Indien u ook zoetjes gebruikt met sacharine of cyclamaten dient u per twee zoetjes 1,5 glas Rivella (of een ander frisdrank die met dezelfde zoetstoffen gezoet is) te minderen om overschrijding van de ADI te voorkomen.

De lijst met zoetstoffen kunt u vinden in de infotheek op www.dvn.nl

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Zoetstof>

http://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_E-nummers

<http://www.nubel.be/ned/manual/zoetstoffen.asp>