

# 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 diabeteszaken gaan. Wie een vraag heeft, kan deze stellen aan de Diabeteslijn, tel (033) 463 0666 of per [e-mail: info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)**

*Diabc, februari 2005, jaargang 59, nummer 2 – pg. 39*

## **Wat moet je doen als je na de maaltijd op een bloedglucosewaarde van 12 zit en toch niet veel hebt gegeten?**

Na een maaltijd hoort de bloedglucosewaarde maximaal 10 mmol/l te zijn. Eén controle van de bloedglucosewaarde geeft een momentopname. Het is daarom handig om op een vast tijdstip, bijvoorbeeld anderhalf uur na de maaltijd, te controleren. Op die manier kunt u beter een patroon ontdekken. Eén keertje te hoog kan echt geen kwaad. Maar als het (bijna) elke dag voorkomt, zult u uw behandeling moeten aanpassen. Neem dan contact op met uw arts.

## **Ik vind spuitplekken zo lelijk staan. Is er iets aan te doen?**

Spuitplekken verdwijnen door ze met rust te laten. Spuit op andere plekken en gebruik niet vaker dan één keer dezelfde plek. Heeft u daar moeite mee? Vraag dan een huisgenoot om u te helpen op andere plekken te gaan spuiten, bijvoorbeeld in de armen. Volg een strak schema en houd dit minstens een week of acht vol. Gebruik de armen om en om. Spuit steeds iets lager in de arm, en begin vervolgens een nieuw rijtje ernaast. Besef goed dat op zo'n 'verse' plek de insuline optimaal wordt opgenomen en dat u daardoor waarschijnlijk minder insuline nodig hebt of iets meer moet eten. Niemand om u te helpen? Kies dan zelf een ander lichaamsdeel, bijvoorbeeld de billen, en spuit daar eveneens 'in rijtjes'. Overleg dit alles ook met uw diabetesverpleegkundige. Massage kan de bestaande spuitplekken verminderen. Met heel erge spuitplekken kunt u terecht bij een fysiotherapeut. Succes!

## **Is vette vis nu gezond of juist niet? Paling schijnt niet goed te zijn, maar is wel een vette vis.**

Paling bevat een ruime hoeveelheid onverzadigde visvetzuren, maar ook een hoog cholesterolgehalte. Daarom behoort paling tot de vissoorten die u beter bij uitzondering kunt kiezen. Eénmaal in de veertien dagen een palinkje kan geen kwaad, maar de paling behoort niet wekelijks op het menu te staan. Ook garnalen, inktvis, krab en kreeft bevatten veel cholesterol en kunt u beter als lekkernij voor af en toe bewaren. Andere vette vissoorten en schelpdieren, zoals mosselen, kunt u gerust twee keer per week op het menu zetten.

## **Als de AWBZ verdwijnt, kan mijn partner, die een ernstige, chronische aandoening heeft, er geen aanspraak meer op maken. Hoe moet het dan verder?**

We kunnen u geruststellen. De AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten) zal niet geheel verdwijnen. Wel is het zo dat het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) de financiering van deze zorg anders gaat organiseren. Er komt een nieuwe wet, de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). De WMO moet onder meer mogelijk maken dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren. Hierdoor komen de Welzijnswet, de Wet Voorzieningen Gehandicapten en delen van de AWBZ te vervallen. De AWBZ blijft echter behouden voor de meest kwetsbare groepen, zoals ernstig en chronisch zieken en mensen met ernstige functiebeperkingen.

*Diabc, maart 2005, jaargang 59, nummer 3 – pg. 29*

### **Niemand heeft ooit aan mij gevraagd of ik moeite heb met het inpassen van mijn diabetes in mijn leven. Dat is toch ook belangrijk?**

Het is beslist belangrijk om dit soort vragen te stellen. Mensen gaan heel verschillend met hun diabetes om. Je kunt psychische problemen krijgen door diabetes, meestal zijn dit aanpassingsproblemen. Het 24 uur per dag bezig zijn met diabetes, de dagelijks terugkerende activiteiten en daarbij kopzorgen over (eventuele) complicaties: dat alles kan als een zware last worden ervaren. Daardoor kun je minder aandacht aan de diabeteszelfzorg gaan besteden. Ook prikkelbaarheid en somberheid komen voor. Een verwijzing van de behandelend arts naar een medisch of klinisch psycholoog kan uitkomst bieden.

### **Ik ben 33 jaar en heb al een tijd een kinderwens. Ik heb sinds een jaar een insulinepomp. Ik heb nu al drie maanden een HbA1c van 7,2%. Is dit nog niet goed om met de pil te mogen stoppen?**

Het is belangrijk om heel scherp ingesteld te zijn. Tijdens een zwangerschap zijn meer controles nodig en moet je ook eerder je behandeling aanpassen, zodat de bloedglucosewaarde goed blijft. De behoefte aan insuline wisselt tijdens de zwangerschap. Goede bloedglucosewaarden zijn van het grootste belang om complicaties voor moeder en kind zoveel mogelijk te beperken. Het streven is naar een HbA1c onder de 7,0%. De bloedglucoseregulatie is ook in de periode rond de conceptie van groot belang, want dit verkleint de kans op aangeboren afwijkingen.

### **Ik heb zaadjes gekregen van de Stevia-plant, die heel zoete bladeren heeft. Kan ik de blaadjes gebruiken als zoetstof?**

In 2000 heeft de Europese Commissie deze plant beoordeeld en niet goedgekeurd als zoetstof. Er bestaan namelijk grote verschillen in de concentratie van de werkzame stof in deze plant (stevioside), waardoor de veiligheid van dit middel onduidelijk is. In Zuid-Amerika en Azië is de zoetstof wel toegestaan. Van zoetstoffen als aspartaam, acesulfaam, cyclamaat en sacharine is de ADI vastgesteld (de maximale veilige hoeveelheid die men per dag kan gebruiken); voor Stevia is deze ADI niet vastgesteld. Wanneer u zelf de plant kweekt en de blaadjes wilt gaan gebruiken, bent u daar natuurlijk vrij in.

<http://www.diabetes-vdv.be/3/41/48/overdiabetes/voeding/zoetstoffen.aspx>

[http://users.skynet.be/diabetes-vdvnoordlimburg/diabetes%20en%20zoetstoffen\\_en\\_vervangsuikers.htm](http://users.skynet.be/diabetes-vdvnoordlimburg/diabetes%20en%20zoetstoffen_en_vervangsuikers.htm)

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

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/eten-gezondheid/toevoegingen/e-nummers-additieven/zoetstoffen.aspx>

<http://mens-en-gezondheid.kwero.nl/diversen/806-kunstmatige-zoetstof.html>

<http://eten-en-drinken.infonu.nl/producten/8312-zoetstoffen-voor-in-onze-voeding.html>

<http://www.vub.ac.be/e-brief/data/File/zoetstoffen.pdf>

[http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=5942](http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=5942)

**Ik heb vijf jaar diabetes en het gaat niet goed. Mijn arts denkt aan een insulinepomp. Wat kan ik hiervan verwachten?**

Niet iedereen bereikt met een insulinepomp een beter resultaat dan met bijvoorbeeld intensieve insulinetherapie. Het is belangrijk dat u zelf voldoende gemotiveerd bent en in staat bent tot zelfcontrole en zelfregulatie. De overstap vraagt een ervaren behandelteam, met voldoende kennis van insulinepompthherapie. Een goede begeleiding is van groot belang. Bekende nadelen van insulinepompthherapie zijn ontstekingen en/of infecties op de plaats van de insuline-infusie. Hygiëne en frequente wisseling van catheter en naald zijn zeer belangrijk. Een voordeel van een insulinepomp is dat de hoeveelheid insuline eenvoudig kan worden aangepast. Bovendien kunt u met een pomp makkelijker inspelen op onverwachte situaties.

**Tijdens een hypo werd mijn man erg onredelijk tegen mij en de kinderen. We zijn er allemaal erg van geschrokken. Komt dit vaker voor?**

Hypoglykemie leidt tot verminderd functioneren van de hersenen. Hierdoor kan iemand zijn zelfbeheersing verliezen, een woede-aanval krijgen of onredelijk worden. Wanneer mensen al tientallen jaren diabetes hebben, kan het gebeuren dat zij de hypo's niet goed of zelfs helemaal niet (meer) voelen aankomen. Het herkennen van hypo's is helaas niet altijd eenvoudig; de signalen van een hypo verschillen van persoon tot persoon. Stemningswisselingen kan een van de signalen zijn.

**Binnenkort moet ik voor een oogcontrole naar de specialist. Wat is dat voor een onderzoek?**

Regelmatig oogonderzoek is belangrijk om diabetescomplicaties in een vroeg stadium te kunnen opsporen. Het onderzoek wordt gedaan door middel van fundusscopie (oogspiegelen) of fundusfotografie (fotografie van het netvlies). De fundus is de achtergrond van het oog. Eerst wordt de gezichtsscherpte gemeten, daarna worden de pupillen eventjes verwijd met behulp van oogdruppels, om te zien of er afwijkingen van de haarvaatjes van het netvlies zijn. Het is mogelijk dat u na dit onderzoek tijdelijk onscherp ziet. Neem dus iemand mee om u te begeleiden en eventueel de auto te besturen.

**Zijn kaneelpreparaten gunstig bij type 2 diabetes?**

Kaneel verbetert de gevoeligheid voor insuline bij mensen met type 2 diabetes, zo blijkt uit een Pakistaans onderzoek bij 60 proefpersonen. De inname van één gram kaneel per dag verlaagt de bloedglucose, maar ook het totaalcholesterol, LDL-cholesterol en triglyceriden met zo'n 25 procent. Meer kaneel gebruiken dan één gram per dag, gaf geen extra voordelen. Omdat het onderzoek slechts 40 dagen duurde, is niets bekend over voor- of nadelen op lange termijn.

Kaneel zit in pepernoten, speculaas, stroopwafel, kaneelbeschuitjes, appeltaart, ontbijtkoek, kruidkoek. Overleg met uw arts of diëtist wanneer u extra kaneel of kaneelpreparaten wilt gaan gebruiken. Af en toe een snufje kaneel in de voeding is toch wat anders dan de inname van één gram per dag. Tijdens de zwangerschap wordt het gebruik van kaneel sterk afgeraden, omdat het bestanddeel coumarine schadelijk kan zijn.

**Sinds kort heb ik diabetes type 2. Mijn arts adviseerde mij een cursus te volgen. Welke mogelijkheden biedt de Diabetesvereniging?**

De DVN stuurt nieuwe leden standaard een informatiepakket met o.a. de Diabetes Actiefkrant, waar een overzicht is opgenomen van de basiscursussen. Van hun DVN-afdeling ontvangen leden standaard een uitnodiging. Is er bij uw eigen afdeling op korte termijn geen cursus? Informeer dan

eens bij de Diabeteslijn van de DVN of een andere afdeling deze cursus organiseert. U kunt de afdelingen ook opzoeken via de website van DVN, [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl). (kijk bij afdelingen en kies uw provincie). Nieuwe DVN-leden met type 2 ontvangen daarnaast een uitnodiging voor een landelijke introductiedag diabetes.

**Mijn moeder heeft al een aantal jaren diabetes type 2. Nu merk ik dat zij de laatste tijd erg depressief is. Kan dit iets te maken hebben met haar diabetes?**

Mensen met diabetes moeten veel moeite doen om de dagelijkse zelfzorgactiviteiten vol te houden. Ook angst voor complicaties kan depressies teweeg brengen. Depressies verstoren weer de instelling van de diabetes. Zo blijf je eigenlijk in een cirkel ronddraaien. Depressies kunnen zeer ernstige gevolgen hebben, bijvoorbeeld dat mensen niet meer naar hun arts gaan. Het is dus belangrijk om signalen van een depressie of een 'diabetes-dip' zo snel mogelijk aan de orde te stellen. Praat erover en biedt aan om mee te gaan bij het eerstvolgende bezoek aan de dokter of diabetesverpleegkundige. Als je op deze manier niet verder komt, kun je de hulp inroepen van een maatschappelijk werker of medisch psycholoog.

**Mijn schoondochter heeft zwangerschapsdiabetes gehad. Wat zijn de gevolgen?**

In principe verdwijnt zwangerschapsdiabetes vrij snel na de bevalling. Zwangerschapsdiabetes geeft een sterk verhoogde kans op zwangerschapsdiabetes bij een volgende zwangerschap. Het is belangrijk dat uw schoondochter zich de rest van haar leven minstens een keer per twee jaar laat controleren op diabetes type 2. Wie eenmaal zwangerschapsdiabetes heeft gehad, heeft een verhoogd risico op diabetes type 2. Bij een volgende zwangerschap zou zij zich kort voor de conceptie op diabetes moeten laten controleren, om te voorkomen dat zij zwanger wordt met een verborgen type 2 diabetes. Zij dient alert te zijn op diabetessignalen. Een gezonde levensstijl, voldoende beweging en het voorkomen van overgewicht zijn voor haar extra belangrijk!

**Ik probeer veel te bewegen en sport 1 tot 2 keer per week. Toch val ik niet af.**

Bewegen is altijd goed. Om gewicht (= vet) te verliezen is dagelijks minimaal één tot anderhalf uur beweging nodig. Je zult door de toename van spierweefsel, op de weegschaal niet meteen verandering zien. Je wordt niet lichter in kilo's, maar krijgt een strakker lichaam en dat merk je aan kleding. Na verloop van tijd ga je wel afvallen. Maar beweging doet veel meer: de gevoeligheid voor insuline neemt toe, waardoor betere glucosewaarden haalbaar zijn, terwijl ook de bloeddruk, het cholesterol- en het triglyceridengehalte verbeteren. En je krijgt meer conditie en energie en dat helpt om zo lang mogelijk gezond te blijven met diabetes.

Kortom: bewegen is een must voor iemand met diabetes!

*Diabc, juni 2005, jaargang 59, nummer 6 – pg. 39*

**Ik heb sinds een jaar diabetes type 1. Nu lees ik veel over het transplanteren van de eilandjes van Langerhans. Kunt u mij daar meer over vertellen?**

Bij mensen met type 1 diabetes worden de insulineproducerende cellen, in de eilandjes van Langerhans, door het afweersysteem als lichaamsvreemd gezien en vervolgens aangevallen. Het gevolg hiervan is dat de alvleesklier geen insuline meer produceert. Het transplanteren van de eilandjes van Langerhans bevindt zich in een experimentele fase. Bij het transplanteren van de eilandjes zijn er nog diverse problemen te overwinnen, zoals een tekort aan donoren, afstoting van het donortransplantaat, het tegengaan van het opnieuw vernietigen van de insulineproducerende cellen in de eilandjes van Langerhans. Ook de enorme kosten spelen een rol.

**In juli ga ik drie weken naar Thailand. Ik heb daarvoor vaccinaties nodig. Kan dit als je diabetes hebt?**

Juist voor iemand met diabetes is het belangrijk om zich te laten inenten. Want ziekte kan je diabetes ontregelen. Het is goed om voorafgaande aan de enting te informeren naar de bijwerkingen. Van sommige vaccinaties kun je koorts krijgen en koorts beïnvloedt de bloedglucosewaarden. Overleg vooraf met de behandelend arts hoe deze tijdelijke ontregelingen het best kunnen worden opgevangen.

### **Kan ik met 2 flesjes fruit- en groenteconcentraat mijn dagelijkse portie fruit en groente vervangen?**

Momenteel zijn er producten die 50 procent van de aanbevolen hoeveelheid groente en/of fruit bieden in een flesje. Het groente- en fruitmengsel bevat als groente: wortel of pompoen (in kleine hoeveelheden), zeer weinig vezels en weinig variatie. Deze producten zijn dus niet voldoende om elke dag te kiezen als vervanging, maar prima als aanvulling. Want ook al weten we dat dagelijks twee ons groente en twee stuks fruit nodig zijn, lang niet iedereen haalt dat elke dag!

*Diabc, juli-augustus 2005, jaargang 59, nummer 7-8 – pg. 41*

### **Sinds kort heb ik diabetes type 2. De huisarts heeft mij medicatie voorgeschreven en geadviseerd om een aantal keer per week mijn bloedglucose te controleren. Op welke momenten kan ik het beste controleren?**

De meest geschikte momenten om te controleren zijn: nuchter voor de maaltijden, anderhalf tot twee uur na maaltijden, voor het slapengaan en eventueel 's nachts. Noteer na elke meting de bloedglucosewaarde en het tijdstip van de meting. U kunt de gegevens dan meenemen bij het volgende bezoek aan uw arts en samen bekijken of de behandeling voldoet.

### **Kun je veilig de anticonceptie pil gebruiken met diabetes?**

Door het slikken van de pil krijgen de meeste gebruiksters iets hogere bloedglucosewaarden. Door de anticonceptiepil, die oestrogenen en progesteron bevat, kunnen veranderingen optreden in de insulinegevoeligheid van het lichaam, met als gevolg schommelingen in de bloedglucosewaarden. In overleg met uw arts kunt u eventueel de hoeveelheid insuline iets verhogen.

### **In Diabc las ik dat de geldigheid van het rijbewijs voor mensen met diabetes onlangs is verlengd van 5 naar 10 jaar. Maar het CBR houdt vol dat voor mensen met diabetes de geldigheidstermijn 'gewoon' 5 jaar is. Wie heeft gelijk?**

De geldigheidstermijn voor het (klein) rijbewijs is inderdaad verlengd tot tien jaar tenzij u één of meer complicaties heeft die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden, bijvoorbeeld oogcomplicaties. Als er bij u geen sprake is van dergelijke complicaties, kunt u contact opnemen met de medisch adviseur van het CBR in uw regio. Deze kan en zal de beslissing zeker motiveren, wellicht dat een en ander op een misverstand berust. Uiteraard heeft u de mogelijkheid bezwaar te maken.

### **Welk ijsje kan ik het beste kiezen?**

Er zijn vele soorten ijs verkrijgbaar. Grofweg zijn de volgende soorten te onderscheiden: roomijs, consumptie-ijs, vruchtensorbet, water- en/of vruchtensapijs. Een klein waterijsje (ca. 12-16 gram koolhydraten) is meestal het makkelijkst in te passen, bijvoorbeeld in plaats van een paar biscuitjes. Groot waterijs (bijv. Twister) bevat aanzienlijk meer koolhydraten. Vruchtenijs en vruchtensorbet bevatten ook alleen maar koolhydraten. Consumptie-ijs en roomijs bevatten zo veel verzadigd vet en calorieën, dat u ze beter bij uitzondering kunt kiezen. Meer informatie over ijs is te vinden op de DVN-website [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl), bij Infotheek, Lijsten, Ijsjes.

### **Mijn tweelingzus heeft diabetes. Kan ik het ook krijgen?**

Iedereen die aanleg heeft voor diabetes, kan het ooit krijgen. Dat is bij een tweeling niet anders. Als de tweeling twee-eiig is, dan zijn het twee personen met ieder een eigen aanleg en eigen erfelijk materiaal. Het risico is dan vergelijkbaar met dat van 'gewone' broers en zussen. Is de tweeling eeneiig dan hebben beiden hetzelfde erfelijk materiaal. Als een van hen diabetes krijgt, is de kans groot dat de ander het ook krijgt, maar wanneer is niet precies te zeggen. Bij diabetes type 1 is die kans 23-50 procent, bij type 2 is dat 70-90 procent.

### **Het gebeurt vaak dat ik tussen de middag niet eet en dan spuit ik ook niet. Is dat wel goed? Ik spuit driemaal daags kortwerkende en een keer langwerkende. Ik zit regelmatig laag.**

Iedereen heeft dag en nacht een basisinsuline nodig om te leven, we noemen dit de basale insuline. Daarnaast heb je extra insuline nodig als je iets eet waar koolhydraten in zitten. Koolhydraten zijn zetmeel en suiker. Jouw basale insuline is de langwerkende, die ongeveer 24 uur per dag werkt. Jouw maaltijdinsuline is de kortwerkende drie keer daags. In theorie klopt het: geen eten, geen extra kortwerkende. Toch zou je beter gewoon gezond drie keer per dag kunnen eten. Dat is ook waar een arts vanuit gaat als hij jou insuline voorschrijft. Bespreek het eens met je arts.

### **Omdat ik geen enkele soort vis lust, heb ik het advies gekregen O'mega-brood te gaan eten. Wat is O'mega-brood?**

Het is een meergranenbrood waaraan omega-3-vetzuren zijn toegevoegd. Het is een volwaardige broodsoort, met jodiumbevattend zout, net als gewoon brood. Vier sneetjes van dit brood per dag levert 40 procent van de aanbevolen hoeveelheid visvetzuren. Dit kan een goede aanvulling zijn voor mensen die geen of nauwelijks vis eten. Het brood is verkrijgbaar bij Albert Heijn.

#### **Rectificatie: O'megabrood**

In de Diabc van juli is in deze rubriek abusievelijk vermeld dat O'megabrood verkrijgbaar is bij Albert Heijn. O'megabrood is echter uitsluitend verkrijgbaar bij geselecteerde bakkers. Adressen zijn opvraagbaar via de website [www.omegabrood.nl](http://www.omegabrood.nl)

### **Ik ben 71 jaar en heb sinds twee jaar diabetes. Bij het laatste onderzoek was mijn bloedglucose prima, maar mijn HbA1c niet. Van de huisarts moet ik nu drie tabletten in plaats van twee gaan gebruiken. Ik snap daar eigenlijk niks van.**

Het kan heel goed dat bij het onderzoek de bloedglucosewaarden goed zijn. Maar deze waarden schommelen de hele dag door, dat is bij iedereen zo. Wie te vaak te hoge waarden heeft, is niet goed ingesteld. Dan hecht er méér glucose aan de bloedcellen. Uw arts kan door het onderzoek van de bloedcellen (HbA1c) simpel even terugkijken hoe u de afgelopen drie maanden was geregeld. Het HbA1c-onderzoek is belangrijk want daardoor kan uw arts kijken of uw behandeling goed is afgestemd op uw persoonlijke situatie.

### **Onze 7-jarige dochter met diabetes speelt steeds vaker buiten en ik denk erover haar een soort van plaatje of kettinkje om te doen. Of is dat raar?**

Dat is helemaal geen gek idee. Er zijn alarmpenningen in de vorm van een ketting, armband of horloge verkrijgbaar bij Het Witte Kruis, tel. (070) 311 04 86 of kijk op: [www.wittekruis.nl](http://www.wittekruis.nl) (klik op: stichting). Met het telefoonnummer en een registratienummer kan een arts de medische gegevens van de draagster opvragen.

Kosten: € 44,96. Verder is er het S.O.S.-medaillon, verkrijgbaar bij juwelierszaken en de ANWB-ketting (€ 13,90). Het klinkt misschien vreemd, maar neem ook eens een kijkje in een dierenwinkel.

Je kunt daar vaak goedkoop allerlei plaatjes laten graveren, compleet met bijvoorbeeld uw 06-nummer of het adres van een camping waar u met vakantie naartoe gaat.

### **Zijn stemmingswisselingen en depressiviteit te wijten aan diabetes?**

Depressies komen inderdaad vaker voor bij mensen met diabetes. Het is mogelijk dat diabetes een indirecte invloed daarop heeft. Depressieve gevoelens kunnen ontstaan door een tekort aan een bepaald stofje in de hersenen, maar ook door het besef dat je nooit meer van je diabetes afkomt en door angst voor complicaties. Ook het steeds maar weer met die ziekte rekening moeten houden, onzekerheid, schuldgevoelens, een negatief zelfbeeld en zelfmedelijden kunnen depressies veroorzaken.

### **Kun je onbeperkt olijfolie en vette vis nemen omdat onverzadigd vet geen calorieën bevat?**

Nee, dat is onjuist. Alle vetsoorten in de voeding leveren 9 calorieën per gram, zowel onverzadigd als verzadigd vet. Onverzadigde vetten zijn de beste keuze voor de bloedvaten, maar gebruik de goede vetten toch met mate als u niet te zwaar wilt worden. Bijvoorbeeld: dun halvarine op brood, één eetlepel vloeibare vetten/olie per persoon voor de maaltijdbereiding, tweemaal per week een stukje vis en af en toe nootjes of olijven als snack: dat past prima in een gezonde voeding bij diabetes.

### **Twaalf jaar na het behalen van mijn rijbewijs werd bij mij diabetes ontdekt, ik heb dit niet gemeld. Via nieuwsberichten in dagbladen en op de radio, kreeg ik de indruk dat een tussentijdse melding verplicht is. Klopt dat?**

Personen die na het behalen van het rijbewijs diabetes krijgen, hebben in ons land geen (wettelijke) meldingsplicht. U kunt de diabetes tussentijds melden, maar dit is vrijwillig. Niemand behoort echter andere weggebruikers in gevaar te brengen en iedereen heeft hierin de eigen verantwoordelijkheid. De verkeersveiligheid moet voorop staan. Voor een aantal mensen kan dit betekenen dat zij tussentijdse melding als een morele plicht zien. De huidige minister van Verkeer en Waterstaat heeft het voornemen om vanaf 1 januari 2007 voor een ieder die een aandoening heeft of krijgt die van invloed kan zijn op de rijvaardigheid, een meldplicht in te stellen.

*Diabc, december 2005, jaargang 59, nummer 12 - pg. 41*

### **Kunt u mij uitleggen hoe diabetes type 2 ontstaat?**

Bij diabetes type 2 speelt de erfelijkheid een belangrijke rol, maar ook de leefstijl is van invloed. Hoe ongunstiger de omstandigheden, hoe groter dus het risico. Ongunstige leefstijlfactoren zijn: te weinig bewegen, te veel of veel verzadigd vet eten, te weinig fruit en groente, een zittend bestaan en overgewicht. De lichaamscellen worden hierdoor minder gevoelig voor de insuline in uw lichaam en er is dan vaak medicatie nodig om dit te verhelpen. Afvallen en een gezonde leefstijl kunnen de cellen weer wat gevoeliger voor insuline maken, waardoor medicatie soms langere tijd niet meer nodig is.

### **Wat betekent de regel: onder de 8, geen goede nacht?**

Wanneer u op insuline bent ingesteld, is het een goede gewoonte 's avonds voor het slapen nog even een waarde te meten. Bij een waarde onder de 5 zou u bijvoorbeeld nog even iets kunnen eten om een nachtelijke hypo te voorkomen. De regel 'onder de 8, geen goede nacht' moet echter strikt persoonlijk bekeken worden. Er zijn namelijk ook mensen met diabetes die gerust met een waarde van 6 kunnen gaan slapen omdat hun bloedglucosewaarden 's nachts nauwelijks dalen. Dus zeker wanneer u pas kort diabetes heeft, mag u deze regel niet zomaar als vuistregel gaan gebruiken. Overleg met uw arts hoe u nachtelijke hypo's kunt voorkomen.

### **Kun je met voedingssupplementen van je diabetes afkomen?**

Genezing van diabetes is nog steeds niet mogelijk. Sommige supplementen laten effecten zien op de bloedglucosewaarde of het cholesterolgehalte, maar genezing bieden ze niet. De effecten zijn niet eenduidig en ook niet wetenschappelijk bewezen. Iemand met type 2 diabetes kan wel door gewichtsverlies en meer beweging de conditie zodanig verbeteren, dat korte of langere tijd minder of helemaal geen medicatie meer nodig is. Overleg dit met uw arts.

### **Op grond van mijn gezondheidstoestand ben ik - na een medische keuring - afgewezen voor een levensverzekering. Kan ik bezwaar maken?**

Wanneer u het niet eens bent met de uitslag hebt u recht op een motivatie van de beslissing. Hier moet u echter wel om vragen, het inschatten van de gezondheidstoestand moet gebaseerd zijn op algemeen aanvaarde en actuele medisch wetenschappelijke gegevens. U kunt ook om een heroverweging van het besluit van de verzekeraar vragen, de ervaring leert dat dit zinvol kan zijn.