

Mijn internist heeft gezegd dat ik dringend moet stoppen met roken. Ik weet best dat roken niet gezond is, maar wat is de invloed van roken bij diabetes?

Mensen met diabetes hebben een verhoogde kans op complicaties. Hart- en vaataandoeningen staan daarbij bovenaan de lijst. Mensen met diabetes die ook nog roken spelen dus letterlijk met vuur, want roken is slecht voor hart en vaten. Mannen met diabetes hebben daardoor een groter risico op erectieproblemen. Daarnaast verhoogt roken het risico op onder meer nieraandoeningen.

Ik hars maandelijks mijn benen. Nu zie ik ineens op de verpakking staan dat je deze strips niet mag gebruiken als je diabetes hebt. Waarom niet?

Als je minder goed bent ingesteld en er ontstaat een wondje, duurt het veel langer voordat het wondje geneest. Je hebt ook meer kans op het krijgen van infecties. Het is belangrijk om voor en na het harsen van je benen, goed de hygiënevoorschriften en je bloedglucosewaarden in de gaten te houden.

Mijn man heeft overgewicht, vooral op de buik. Is er een speciaal dieet om die dikke buik weg te krijgen?

Vet in en rondom de organen in de buikholte is extra riskant omdat daardoor de gevoeligheid voor insuline verslechterd. Buikvet kan makkelijk afgebroken worden door meer te gaan bewegen. Het meten van de middelomtrek (taille) maakt de resultaten beter zichtbaar dan wegen op een weegschaal. Streefwaarde voor mannen: minder dan 102 cm (maar beter is minder dan 94 cm), voor vrouwen: minder dan 88 cm (maar beter is minder dan 80 cm).

Volgens mijn arts heb ik een bijzondere vorm van diabetes, namelijk MIDD. Kunt u mij uitleggen wat voor vorm dit is?

MIDD is een afkorting van Maternally Inherited Diabetes and Deafness (via de moeder overervende diabetes en doofheid). Deze vorm van diabetes wordt veroorzaakt door een verandering in het gen dat betrokken is bij de goede werking van de energiefabriekjes (mitochondriën) van de cel. Deze verandering is er de oorzaak van dat de alveesklier onvoldoende reageert. Wanneer de bloedglucosespiegel stijgt, geeft de alveesklier te weinig insuline af. Deze vorm van diabetes gaat vaak samen met gehoorverlies, dat meestal eerder dan de diabetes wordt ontdekt.

Mijn rijbewijs verloopt eind deze maand. In juli ben ik al begonnen met de verlengingsprocedure. Inmiddels ben ik al honderden euro's kwijt voor keuringen, formulieren, enzovoorts. Kan ik deze kosten via mijn ziektekostenverzekeraar of via de belasting terugvorderen?

Helaas kunt u de kosten nergens vergoed krijgen. Wat u wel kunt doen is de tarieven voor keuringen bij verschillende artsen vergelijken, maar dat kost veel tijd. De DVN is momenteel met een aantal bedrijven in onderhandeling over voordelige rijbewijskeuringen. Zodra hier meer over bekend is zullen wij dit uitgebreid in de Diabc melden.

Mijn man heeft vannacht voor het eerst een hypo gekregen. Toen ik hem wilde helpen werd hij behoorlijk agressief. Ik ben daar erg van geschrokken.

Een hypo in de nacht, en dan zeker nog je eerste, is ook wel iets om van te schrikken. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat uw man niet met een te lage bloedglucosewaarde naar bed

gaat. Overleg met de diabetesverpleegkundige wat voor uw man een “veilige” waarde is om mee te gaan slapen. Als uw man vaker hypo's heeft, kunt u samen met de arts of diabetesverpleegkundigen kijken of de behandeling moet worden aangepast. Het is altijd goed om glucagon (Glucagen) in huis te hebben. Vraag de diabetesverpleegkundige of zij u een instructie wil geven om uw man de injectie toe te dienen als hij buiten bewustzijn is.

Ik ga binnenkort een week met skivakantie. Omdat dit voor mij de eerste keer is sinds ik diabetes heb, ben ik op zoek naar tips. Ik spuit vier keer per dag insuline, 1 keer langwerkende insuline en 3 keer ultrakortwerkende insuline.

Het is belangrijk om tijdens het skiën uw insulinepen en uw bloedglucosemeter zo dicht mogelijk op uw lichaam te dragen. Anders kan de insuline bevriezen. Insuline die bevroren is geweest is niet meer bruikbaar en moet u weggooien. Een bloedglucosemeter kan bij bepaalde temperaturen niet meer (betrouwbaar) zijn of helemaal niet werken. Kijk van te voren in de gebruiksaanwijzing van de meter tot welke temperaturen deze meet. Verder bent u natuurlijk heel druk bezig met een intensieve sport en het kan zijn dat u daardoor wat sneller hypo's krijgt. Wees daarop voorbereid en zorg ervoor dat u altijd druivensuiker en wat extra koolhydraten bij u hebt.

Wat kan ik het beste eten bij een hypo? Ik neem meestal een Mars als ik een hypo heb.

Zorg voor 15-20 gram koolhydraten die snel uw bloedglucose verhogen. Bijvoorbeeld 5-7 tabletten druivensuiker (= glucose), een flink glas gewone limonade of frisdrank (met suiker), circa 5 snoepjes zoals hartjes of schuimpjes. Een Mars bevat naast 41 gram(!) koolhydraten ook vet en eiwit. Hierdoor komt de glucose veel trager in het bloed. Bovendien zitten er zoveel koolhydraten in dat vervolgens een te hoge bloedglucosewaarde dreigt. Ander aandachtspunt is dat je onnodig extra calorieën binnenkrijgt.