

ABC - Infolijn 2008

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) 463 066 of per [e-mail: info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

Diabc, april 2008, jaargang 62, nummer 4 - pg.

Geen info

Diabc, juli-augustus 2008, jaargang 62, nummer 7-8 - pg. 37

Ik heb diabetes en ga volgend jaar studeren. Kan ik in verband met mijn diabetes in aanmerking komen voor een extra tegemoetkoming in de studiekosten?

Als je in verband met medische bijzondere omstandigheden je opleiding niet binnen de cursusduur kunt afronden, kun je een verzoek doen om een voorziening prestatiebeurs bij arbeidsongeschiktheid of bijzondere omstandigheden. Afhankelijk van de aard en de duur van je ziekte (of handicap) kun je een verlenging van twaalf maanden prestatiebeurs of een verlenging van de diplomatermijn krijgen. In het geval van tachtig procent arbeidsongeschiktheid kun je alle ontvangen prestatiebeurs omgezet krijgen in een gift. Neem voor het verzoek contact op met je studentendecaan of een daartoe door de onderwijsinstelling aangewezen persoon. Deze moet het verzoek namelijk ondersteunen. Meer informatie vindt u op www.ib-groep.nl.

Ik eet graag drop, maar nu is mijn bloeddruk te hoog. Mijn arts heeft verteld dat ik beter geen of minder drop kan eten. Heeft het zin om in plaats van zoute drop zoete drop te kiezen, omdat er minder zout in zit?

Uw arts adviseert u niet alleen vanwege het zout minder of geen drop te gebruiken, maar ook vanwege een stof uit het zoethoutextract: glycyrrhizine. Deze stof geeft drop een zoete smaak en zit ook in zoethoutthee en sterrenmixthee. Glycyrrhizine wordt in ons lichaam omgezet in een stof die de nieren stimuleert om vocht en zout vast te houden. Als er teveel vocht in uw lichaam blijft, loopt uw bloeddruk op. Bovendien kan u door de grote hoeveelheid vocht last krijgen van opgezette benen en hoofdpijn. In zoete drop zit meer glycyrrhizine dan in zoute drop. Uw idee om zoete drop te kiezen in plaats van zoute drop helpt dus niet. Algemeen wordt aangeraden niet meer dan vijf dropjes per dag te eten.

Ik gebruik al drie jaar een keer per dag Metformine. Nu heb ik er andere tabletten bijgekregen: Tolbutamide. Deze tabletten moet ik twee keer per dag op een vast tijdstip innemen. Dat doe ik 's ochtends en 's avonds tegelijkertijd met het in- en uitdoen van mijn contactlenzen, zodat ik het niet vergeet. Sinds ik die tabletten gebruik, ben ik al een paar keer 's nachts wakker geworden, omdat ik me onrustig en zweterig voel. Een paar keer was ik ook duizelig. Zou dit verband kunnen houden met de nieuwe tabletten?

Ja, dat kan. Het is goed dat u de tabletten op vaste tijdstippen inneemt, maar waarschijnlijk zijn dat voor Tolbutamide geen goede momenten. U kunt het beste contact opnemen met uw arts om te vragen op welke tijdstippen u de Tolbutamide moet innemen. Tolbutamide wordt meestal bij het ontbijt en het avondeten ingenomen. De werkzame stof uit de tabletten heeft dan het beste effect op de bloedglucose. Tolbutamide stimuleert de alvleesklier om insuline aan te maken. Deze insuline zorgt er voor dat de glucose uit de maaltijd goed verwerkt wordt. De Tolbutamide-tablet die u voor het naar bed gaan inneemt, zorgt dus voor meer insuline. Maar omdat u voor het naar bed gaan waarschijnlijk geen uitgebreide maaltijd meer eet, is er in de nacht te weinig glucose en te

veel insuline. Uw lichaam waarschuwt u daarvoor, zodat u wakker wordt van de symptomen van een lage bloedglucose: een hypo.

Diabc, september 2008, jaargang 62, nummer 9 - pg. 45

Kan een laag cortisolgehalte in het bloed de oorzaak zijn van het niet voelen aankomen van hypo's?

Ja, samen met insuline houdt cortisol uw bloedglucosewaarde normaal. De bijnier is het orgaan dat cortisol aanmaakt. Als de bijnier niet meer functioneert of is uitgeput, kan hypo-ongevoeligheid optreden. Cortisol zet de lever aan om glycogeen om te zetten in glucose en af te geven aan het bloed. Verder heeft het invloed op de lichaamstemperatuur en bloeddruk.

Sinds kort heb ik diabetes. Ik drink elke dag een flesje Actimel van Danone. Kan ik dit gewoon blijven doen?

Het gebruik van Actimel is in uw dieet in te passen. In de normale versie van Actimel zitten afhankelijk van de smaak tien tot dertien gram koolhydraten. Ter vergelijking: in een boterham zitten 15 gram koolhydraten. U zou ook voor de light-variant kunnen kiezen. Die bevat slechts drie gram koolhydraten, een hoeveelheid die nauwelijks invloed heeft op uw bloedglucosewaarde.

Ik heb al jaren diabetes type 2. Tot nu toe kon ik goed behandeld worden met tabletten, maar het ziet er naar uit dat ik binnenkort op insuline over moet. Ik ben me nu wat aan het oriënteren op injectiematerialen, maar 'ik zie door de pennen het bos niet meer'. Waar moet ik op letten?

U bent al een stukje op weg met het verzamelen van informatie over insulinepennen. Samen met uw arts moet u nu eerst bepalen welke insulinesoort het beste bij u past. Dat houdt in dat er voor een of twee verschillende werkende insulinesoorten gekozen wordt, bijvoorbeeld voor een langwerkende insuline voor de basis en een (ultra)kortwerkende voor bij maaltijden. Na de keuze voor uw spuitschema, komt u bij de keuze van materialen. Er zijn in Nederland verschillende bedrijven die insuline leveren. Iedere leverancier heeft kort- en langwerkende insulinesoorten. Ook heeft elk bedrijf zijn eigen pennen. Als u weet hoe uw spuitschema er uit gaat zien, kunt u met uw arts kijken welke pennen daarbij passen. Vervolgens kiest u de pen met welke u het beste overweg kunt en bepaalt de arts welke insuline daarbij hoort. Als u na verloop van tijd merkt dat de gekozen insulinepennen niet zo bij u passen, kunt u vragen of er voor een ander merk gekozen kan worden.

Ik ben niet zo tevreden over mijn huidige zorgverzekeraar en wil graag overstappen naar een andere. Mijn huidige verzekeraar zegt dat dit pas volgend jaar weer kan. Is dat zo?

Ja. U kunt helaas om deze redenen niet tussentijds overstappen, dat is wettelijk zo geregeld. Alleen als u van werkgever wijzigt, kunt u overstappen als u zowel bij uw oude als bij uw nieuwe werkgever gebruik maakt van een collectieve verzekering. Ook wanneer u achttien wordt of als de verzekeraar de polisvoorwaarden tussentijds wijzigt, kunt u tussentijds de verzekering opzeggen. Houd er wel rekening mee dat niet alle zorgverzekeraars u tussentijds zullen accepteren. Zeg daarom nooit uw oude verzekering op, voordat u een nieuwe heeft.

Diabc, oktober 2008, jaargang 62, nummer 10 - pg.

Geen info

Diabc, november 2007, jaargang 61, nummer 11 - pg. 45

Al jaren maak ik van fruit uit eigen moestuin bijzondere jams. Nu heeft mijn vriendin sinds kort diabetes. Ik zag in de supermarkt Tagatasse staan. Kan ik dat voor haar in de jam gebruiken in plaats van suiker?

Het is een misverstand dat iemand met diabetes geen suiker mag. Suiker is net als zetmeel een koolhydraat. In jam zit vooral suiker en in bijvoorbeeld een aardappel zit vooral zetmeel. Beiden leveren ze uiteindelijk glucose. Een eetlepel gewone jam zal uiteindelijk evenveel glucose leveren als een gekookt aardappeltje. Er kunnen redenen zijn waarom iemand toch liever geen suiker eet, bijvoorbeeld om minder calorieën binnen te krijgen. Tagatose is de stof die onder de naam Tagatasse wordt verkocht. U kunt het gebruiken om jam mee te maken, maar houd er rekening mee dat de stof tweemaal zo zoet is als suiker. Tagatose heeft geen noemenswaardig effect op het bloedglucosegehalte van iemand met diabetes. Slechts twintig procent wordt opgenomen in het bloed en de omzetting naar glucose gaat zeer langzaam. Het heeft minder dan de helft van de hoeveelheid calorieën van suiker, namelijk 1,5 kcal per gram, suiker levert vier kcal per gram. Tagatasse is gemaakt van een onderdeel van melksuiker. Een te grote portie in één keer geeft mogelijk klachten, zoals maagklachten, winderigheid en diarree.

In maart van dit jaar is bij mij diabetes type 2 vastgesteld. Ik gebruik nu tabletten. De dokter is erg tevreden over mijn bloedglucosewaarden. Zelf ben ik eigenlijk niet zo tevreden, want alles wat ik eet smaakt naar ijzer. Is dat nu een complicatie van de diabetes?

Een ijzersmaak komt niet door de diabetes. Maar het kan wel komen door de tabletten die u voor uw diabetes inneemt. Als u metformine of Glucophage gebruikt kan de metaalsmaak een bijwerking zijn. Als u hier zoveel last van heeft dat u anders of minder gaat eten, is het zeker iets om met uw dokter te bespreken.

Ik wilde vorige week insuline halen bij de apotheek. De apotheek vertelde me dat dit niet op korte termijn geleverd kon worden. Dat zou te maken hebben met een maximale levering van de fabrikant aan de groothandel. Na een aantal telefoontjes is het gelukkig toch gelukt. Maar de apotheek kan niet garanderen dat ik de volgende keer wel insuline kan krijgen. Dat vind ik geen prettig idee: insuline moet toch altijd te leveren zijn?

Dit probleem is bij de Diabetesvereniging bekend. De apotheek heeft u niet helemaal goed ingelicht. De apotheek heeft bij de groothandel zijn bestelling geplaatst, waarbij hij rekening moet houden met reserves bij de groothandel. De groothandel mag inderdaad nog maar beperkt inkopen en moet bovendien kunnen verantwoorden aan welke apotheek hij levert. Dit is wettelijk geregeld. Als de apotheek insuline tekort komt, kan dit naar de groothandel worden gefaxt. Als de groothandel op zijn beurt ook geen voorraad meer heeft, kan de apotheek faxen naar de leverancier. De insuline wordt dan uiterlijk de volgende dag afgeleverd. U hoeft zich dus geen zorgen te maken: de apotheker heeft een zorgplicht ten aanzien van mensen met diabetes. Houd rekening met vertragingen en ga tijdig naar de apotheek.