

# 20 tips

Betrouwbaarheid van bloedglucosemeters .....	2
Wat is diabetes? .....	3
Diabetes en HbA1c .....	4
Diabetes en hoge bloeddruk .....	5
Diabetes en hyperglycemie .....	6
Diabetes en hypoglycemie .....	7
Diabetes en insuline toedienen .....	8
Diabetes en mondhygiëne .....	9
Diabetes en roken .....	10
Diabetes en seksualiteit (bij mannen) .....	11
Diabetes en sport .....	12
Testen op de arm (AST) .....	13
Diabetes en vakantie .....	14
Diabetes en vingerprik .....	15
Diabetes en voeding (deel 1) .....	16
Diabetes en voeding (deel 2) .....	17
Diabetes en voetverzorging .....	18
Diabetes en zelfcontrole .....	19
Diabetes en ziekte .....	20
Diabetes en zwangerschap .....	21

## Betrouwbaarheid van bloedglucosemeters

Zelfcontrole is zeer belangrijk in de behandeling van uw diabetes. Het meten van de bloedglucose verschaft u informatie over de invloed van onder meer voeding, medicatie, lichaamsbeweging en stress op uw bloedglucosespiegel.

### *Correct gebruik van uw bloedglucosemeter*

- ◆ Zorg er voor dat uw meter goed gereinigd is.
- ◆ Let er op dat uw meter in de juiste maateenheid staat.
- ◆ Controleer of de code in de meter overeenstemt met de code op de verpakking van de teststrips.
- ◆ Als u twijfelt aan een resultaat, voer dan een test met controlevloeistof uit.
- ◆ Gebruik nooit strips waarvan de houdbaarheidsdatum verstreken is.
- ◆ Bewaar de strips in hun originele verpakking en op een koele droge plaats, maar niet in de koelkast.
- ◆ Was uw handen en droog ze goed af, voordat u een bloeddruppel afneemt.
- ◆ Meet altijd binnen het, in de handleiding aangegeven, temperatuurbereik. Alleen van verkregen waarden die binnen het aangegeven temperatuurbereik liggen, kan de betrouwbaarheid gegarandeerd worden.

Raadpleeg steeds de instructies in de handleiding voor een correcte uitvoering.

### *Vergelijken van resultaten*

Als uw meter voor een kwaliteitscontrole in het laboratorium van het ziekenhuis getest wordt, dient u met het volgende rekening te houden.

Bloedglucosemeters en laboratoriumtoestellen kunnen op verschillende manieren geïkkt zijn, wat aanleiding kan geven tot een verschil in resultaten. Officieel erkende kwaliteitsrichtlijnen geven aan dat uw bloedglucosemeter een bepaald percentage mag afwijken van een referentiewaarde zoals een laboratorium- resultaat (raadpleeg hierover uw meterleverancier of uw diabetesdeskundige).

Wanneer uw meter vergeleken wordt met een test uit het laboratorium, houd dan rekening met onderstaande:

- ◆ Om zo nauwkeurig mogelijk te kunnen vergelijken is het aan te raden ongeveer 8 uur voor de vergelijkende test nuchter te zijn; als u recent gegeten heeft kan het bloedglucosegehalte uit een vingerprik namelijk hoger zijn dan het gehalte in het bloed dat afgenomen werd uit een ader (veneus monster).
- ◆ Beide bloedmonsters dienen op hetzelfde tijdstip afgenomen te worden.
- ◆ De laboratoriumtest dient uiterlijk 15 minuten na bloedafname uitgevoerd te worden.

**LET OP:** Vergelijk nooit twee of meerdere bloedglucosemeters met elkaar. Iedere meter dient, onafhankelijk van de andere, met een officiële referentiewaarde, zoals van het laboratorium, vergeleken te worden. Alleen op die manier kan er een uitspraak gedaan worden over de betrouwbaarheid van uw meter!

**Tenslotte:** Bloedglucosemeters geven een snel en betrouwbaar resultaat, mits de test correct wordt uitgevoerd en de meter en de teststrips op de juiste wijze worden bewaard en onderhouden.

## Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische ziekte waarbij het lichaam geen of onvoldoende insuline produceert, of waarbij de lichaamscellen onvoldoende op insuline reageren. Insuline is een hormoon, aangemaakt in de alvleesklier, dat het lichaam helpt om bloedglucose in de lichaamscellen te krijgen.

Glucose is een soort suiker. Na een maaltijd met koolhydraten (verzamelnaam voor suikers en zetmeel) neemt het bloed de glucose op uit de darmen. Glucose is de belangrijkste energiebron van het menselijk lichaam.

Wanneer er geen of onvoldoende insuline is, zal de glucose- waarde in het bloed stijgen. Een normale glucosewaarde is vóór de maaltijd tussen de 70 en 110 mg/dl en 1 uur ná de maaltijd minder dan 160 mg/dl. Streefwaarden zijn echter voor iedereen anders, bespreek dit met uw arts en/of diabetesdeskundige.

Iedereen kan diabetes krijgen, maar het risico dat u het krijgt is groter wanneer:

- ◆ u ouder bent dan 40
- ◆ u te zwaar bent
- ◆ diabetes in uw familie voorkomt
- ◆ u zwangerschapsdiabetes heeft gehad
- ◆ u een kind heeft gekregen dat zwaarder woog dan 4,5 kg
- ◆ u een hoge bloeddruk heeft

### *Type 1 en type 2 diabetes*

#### **Type 1:**

Diabetes ontstaat door de vernietiging van insuline-producerende cellen in het lichaam, waardoor er geen insuline meer wordt aangemaakt.

- ◆ Type 1 diabetes kan optreden op iedere leeftijd, maar het openbaart zich meestal bij kinderen en jonge volwassenen
- ◆ Symptomen treden vaak plotseling op, waardoor de diagnose onmiddellijk kan worden gesteld
- ◆ Ongeveer 10% van de mensen met diabetes heeft type 1

*Symptomen van type 1:*

- ◆ veel plassen
- ◆ gewichtsverlies
- ◆ veel eten en drinken
- ◆ vermoeidheid

#### **Type 2:**

Diabetes heeft meerdere oorzaken waarbij o.a. erfelijkheid, leeftijd, gewicht en omgevingsfactoren een rol spelen. Mensen met type 2 diabetes maken nog wel insuline aan, maar de hoeveelheid is onvoldoende en/of het lichaam is minder gevoelig voor de insuline. Gewichtsverlies en voldoende beweging kunnen dit probleem voor een deel oplossen.

- ◆ Ongeveer 90% van de mensen met diabetes heeft type 2
- ◆ Type 2 ontwikkelt zich vaak langzaam
- ◆ De meeste personen met type 2 diabetes zijn te zwaar en zijn ouder dan 40 jaar
- ◆ Omdat klachten meestal pas laat in de tijd optreden, wordt type 2 diabetes vaak toevallig ontdekt via een routine-bloedonderzoek

*Symptomen van type 2:*

- ◆ vermoeidheid
- ◆ wazig zien
- ◆ droge mond en/of huid
- ◆ grotere honger en dorst
- ◆ vaker plassen
- ◆ prikkelingen in handen of voeten
- ◆ infecties die moeilijk genezen
- ◆ jeuk aan de geslachtsorganen

## Diabetes en HbA1c

### *Wat betekent HbA1c?*

De term HbA1c staat voor 'hemoglobine van het type A1 c'. Hemoglobine is een eiwit in de rode bloedcellen, dat als functie heeft zuurstof te vervoeren en af te geven aan de cellen in het lichaam. Tevens geeft hemoglobine de rode kleur aan deze bloedcellen.

Hemoglobine heeft de eigenschap dat het zich hecht met de glucose in het bloed. Dus hoe meer glucose er in het bloed aanwezig is, des te meer "versuikerde" hemoglobine er zal zijn. Omdat de rode bloedcellen (en dus ook de hemoglobine in de rode bloedcellen) slechts 120 dagen leven, geeft het HbA1c een inzicht in de gemiddelde bloedglucosewaarde van de afgelopen 6 tot 8 weken. Hierbij geldt, dat hoe hoger het glucosegehalte gedurende de afgelopen periode is geweest, des te hoger de HbA1c waarde zal zijn.

### *Waarom is uw HbA1 c waarde zo belangrijk?*

Het HbA1c geeft een goede indruk van uw gemiddelde bloedglucosewaarden over een langere periode. Bovendien kunnen de waarden goed gebruikt worden om:

- ♦ de resultaten van zelfcontrole te bevestigen en/of te controleren
- ♦ te bepalen of het behandelplan goed werkt
- ♦ aan te tonen dat bepaalde beslissingen het diabetesbeheer ondersteunen en ten goede komen

### *Is de HbA1 c waarde hetzelfde als een bloedglucosewaarde?*

Nee, een HbA1c waarde is iets anders dan een glucosewaarde, die u met uw bloedglucosemeter kunt meten. Het verschil zit 'm in het feit dat een glucosewaarde slechts een momentopname is: het zegt iets over de toestand op dat moment. Die toestand kan beïnvloed worden door bijvoorbeeld te sporten, te eten of te slapen.

Een HbA1c waarde zegt iets over de gemiddelde toestand van de afgelopen 6 tot 8 weken. U kunt het verschil tussen beide begrippen het best vergelijken met het rondgemiddelde van bijvoorbeeld een schaatser of een wielrenner: de tijd van een willekeurige ronde zegt iets over de kwaliteit van de sporter op dat moment (in die bepaalde ronde), maar het hoeft nog niets te zeggen over zijn gemiddelde prestaties in die wedstrijd.

De HbA1c testen kunnen de zelfcontrole niet vervangen (informatie op een bepaald moment blijft essentieel); integendeel: de HbA1c testen vormen een waardevolle aanvulling op de dagelijkse zelfcontrole!

### *Hoe moet ik de HbA1c waarden interpreteren?*

Een HbA1c waarde wordt altijd in een percentage uitgedrukt.

Bij mensen die geen diabetes hebben, zal deze waarde rond de 5% liggen. Hieronder vindt u de waarden, zoals ze door uw arts/ diabetesdeskundige geïnterpreteerd worden.

Goed: .....

Matig: .....

Slecht: .....

Een situatie waarin iemand afwisselend veel hypo- en hyperglycemieën heeft, kan onterecht voor een goed gemiddelde zorgen (een goed HbA1c). Daarom is het belangrijk dat het HbA1 c altijd met de bloedglucosewaarden vergeleken wordt.

# Diabetes en hoge bloeddruk

## *Bloeddruk*

Uw bloeddruk geeft aan met welke kracht uw bloed door uw aderen stroomt. Afhankelijk van de weerstand die uw lichaam ondervindt in uw aders, heeft u een bepaalde bloeddruk. Uw hart trekt zo'n 60-80 keer per minuut samen. De druk waarmee het bloed door de slagaders stroomt wordt de bovendruk genoemd; het afnemen van de druk in uw vaatwanden bij het wegtrekken van uw bloed uit de slagaders wordt aangegeven met de onderdruk. De bloedstroom wordt op gang gehouden door de bloeddruk en wordt gemeten aan de arm net boven de elleboog. Uw bloeddruk is niet de hele dag door dezelfde: 's middags is het vaak hoger dan 's morgens en 's avonds. Ook onder invloed van stemmingen en emoties zal de bloeddruk schommelen.

## *Wat is hoge bloeddruk?*

Wanneer uw bloeddruk te hoog is, spreken we van hypertensie. Er zijn geen duidelijke symptomen en u merkt er zelf niets van. Toch verhoogt een te hoge bloeddruk de kans op hart- en vaatziekten aanzienlijk.

## *Hoge bloeddruk en diabetes*

Diabetes in combinatie met hoge bloeddruk vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Hoge bloeddruk komt bij mensen met diabetes (met name bij type 2) veel vaker voor dan bij mensen zonder diabetes. Het verlagen van de bloeddruk bij type 2 patiënten is minstens zo belangrijk als een goede instelling van diabetes. De kans op hart- en vaatziekten wordt hierdoor verkleind.

## *Oorzaak van hypertensie*

Vaak is er geen éénduidige oorzaak van hoge bloeddruk aan te geven. Van invloed kunnen zijn:

- ◆ erfelijkheid
- ◆ roken
- ◆ overgewicht
- ◆ weinig lichaamsbeweging
- ◆ stress
- ◆ alcoholgebruik

Bovendien neemt de bloeddruk toe, naarmate men ouder wordt.

## *Risico's van hoge bloeddruk*

Door de hoge druk kunnen vaatwanden beschadigen.

De binnenwand van de vaten wordt minder glad, waardoor vetten en cholesterol er zich gemakkelijk op af kunnen zetten. De vernauwing van de vaatwanden die hierdoor ontstaat, wordt ook wel aderverkalking genoemd. Doordat de weerstand in de aders vergroot, moet het hart harder pompen, met als gevolg dat het hart verzwakt. De vernauwingen in de wanden kunnen uiteindelijk leiden tot een hartinfarct of een beroerte (herseninfarct). Bovendien neemt de elasticiteit van de vaten af.

## *Hoge bloeddruk kan aangepakt worden door:*

- ◆ vermageren
- ◆ stoppen met roken
- ◆ minder zout
- ◆ gezonde voeding
- ◆ meer bewegen
- ◆ minder spanning
- ◆ zuinig met alcohol
- ◆ medicatie

Medicatie voor hoge bloeddruk is er in verschillende vormen, afhankelijk van de situatie van de patiënt en de keuze van de arts. Door rekening te houden met uw persoonlijke situatie, zal de behandeling van hoge bloeddruk gemakkelijker vol te houden zijn. Zelfs een kleine gewichtsafname zal al een gunstig effect op uw bloeddruk hebben. Spreek hierover met uw arts of diabetesdeskundige. Kortom: regelmatige controle van uw bloedglucose en het omlaag brengen van de bloeddruk kunnen complicaties voorkomen!

# Diabetes en hyperglycemie

## *Wat is hyperglycemie?*

Een hoge bloedglucosespiegel die gepaard gaat met klachten, noemen we een hyperglycemie. Uw lichaam bevat op dat moment niet genoeg insuline, of de insuline in uw lichaam werkt onvoldoende.

Omdat een dergelijke ontregeling soms gepaard kan gaan met klachten, is het belangrijk om hyperglycemie tijdig te herkennen en te behandelen.

## *Symptomen van hyperglycemie zijn o.a.:*

- ◆ veel dorst
- ◆ vermoeidheid
- ◆ gewichtsverlies
- ◆ vaak plassen
- ◆ slecht zicht
- ◆ langzame genezing van infecties

Niet altijd zal hyperglycemie even duidelijk te herkennen zijn. Bovenstaande symptomen hoeven namelijk niet altijd op te treden. Negeer een hoog bloedglucosegehalte echter nooit, omdat een aanhoudend hoge glucosespiegel de kans op complicaties op de lange termijn vergroot.

Wanneer uw bloedglucose extreem hoog is (hoger dan 270 mg/dl), dient u met uw arts of diabetesdeskundige te bespreken of het nodig is om uw bloed op ketonen te testen (zie tip "Diabetes en ziekte").

Controleer uw bloedglucose wanneer u vermoedt dat u hyperglycemie heeft!

## *Waarom kan hyperglycemie worden veroorzaakt?*

- ◆ onvoldoende medicatie (insuline of orale tabletten)
- ◆ te veel eten (koolhydraten)
- ◆ te weinig beweging
- ◆ ziekte
- ◆ stress

## *Behandeling*

Hyperglycemie kan behandeld worden door:

- ◆ meer sporten of meer inspanning (tenzij er sprake is van ketonen)
- ◆ eetgewoonte / dieet aanpassen
- ◆ medicatie (insuline of tabletten) aanpassen

Heeft u regelmatig last van hyperglycemieën, bespreek dit dan met uw diabetesdeskundige of arts. Samen kunt u misschien een ander voedingspatroon of medicatie / insulineschema opstellen. Volg het advies van uw diabetesdeskundige of arts.

## *Voorkomen*

Houd rekening met de volgende zaken om uw bloedglucose in balans te houden:

- ◆ volg uw vaste eetpatroon
- ◆ zorg voor voldoende beweging en / of sport
- ◆ wijk niet zonder meer af van uw insulineschema
- ◆ controleer regelmatig uw bloedglucose

# Diabetes en hypoglycemie

## *Hypoglycemie*

Het in de hand houden van uw bloedglucosewaarden betekent ook, dat u weet wat u moet doen wanneer die waarden te láág zijn. We spreken dan van een hypo.

Een hypo is vaak eenvoudig te herkennen en te behandelen.

### *Mogelijke symptomen van een hypo:*

- ◆ Hoofdpijn
- ◆ Trillingen, o.a. van lippen & handen
- ◆ Duizelingen
- ◆ Droge mond
- ◆ Honger
- ◆ Zwak of flauw gevoel
- ◆ Transpiratie
- ◆ Bewusteloosheid

### *Mogelijke oorzaken van een hypo:*

- ◆ Te veel insuline of orale medicatie
- ◆ Meer dan normale inspanning of activiteit
- ◆ Overslaan of uitstel van maaltijd, óf minder eten dan normaal
- ◆ Drinken van alcohol
- ◆ Verandering in uw insulineschema, zoals bij een speciale gelegenheid
- ◆ Gewijzigde absorptie door verandering van insuline-injectieplaats

Controleer altijd uw bloedglucose wanneer u vermoedt dat u een hypo heeft!

### *Wanneer een hypo behandelen?*

- ◆ Uw bloedglucosewaarde onder de 60 mg/dl is, met of zonder bovengenoemde symptomen
- ◆ Uw bloedglucosewaarde tussen de 60 en 100 mg/dl ligt, plús bijkomende symptomen
- ◆ U niet in staat bent om uw bloedglucose te controleren

Wanneer iemand met diabetes een lage bloedglucosewaarde heeft, en buiten bewustzijn is of niet in staat is om te slikken, dan kan Glucagen® (een medicament om de glucosewaarde te laten stijgen) toegediend worden. Familie en directe omgeving zouden moeten leren hoe Glucagen® toegediend moet worden.

### *Hoe moet een hypo behandeld worden?*

1. Neem snel één van de volgende snelwerkende glucosebronnen: 3 à 6 tabletten druivensuiker, een glas frisdrank (geen light) of 3 à 5 suikerklontjes.
2. Test uw bloedglucose nog eens na 15 à 20 minuten.
3. Wanneer uw bloedglucosewaarde niet is gestegen, neem dan nog eens een glucosedosis zoals hierboven beschreven. Test na 15 minuten nog eens uw bloedglucose.
4. Wanneer het nog 1,5 tot 2 uur duurt, voordat u uw volgende maaltijd heeft, neem dan naast het bovenstaande iets stevigere, zoals een boterham, een stuk fruit of een flinke beker melk (eten naast de eerste glucosedosis vertraagt de opname van glucose in het bloed).
5. Blijf niet eten tot het hypogevoel over is, maar ga uit van de waarde van uw bloedglucosemeter.

**Zorg er altijd voor dat u druivensuiker bij de hand hebt!**

# Diabetes en insuline toedienen

## *Waar insuline toedienen?*

Insuline wordt in het onderhuids bindweefsel of vet geïnjecteerd (niet in een spier) om een zo gelijkmatig mogelijke opname in het lichaam te bewerkstelligen.

Insuline kan toegediend worden op verschillende plaatsen in het lichaam. Deze zones zijn hieronder aangegeven.

- ◆ Buik
- ◆ Dijen
- ◆ Billen

Omdat iedere zone de insuline met een andere snelheid opneemt, kunt u niet zomaar op iedere plaats in het lichaam injecteren. Waar u het beste spuit is afhankelijk van de soort insuline die u gebruikt. Vraag advies aan uw arts of diabetesdeskundige.

Wanneer er vaak op dezelfde plek gespoten wordt, kan er zich littekenweefsel vormen. Daarom is het raadzaam om de injectieplaats binnen één bepaalde lichaamszone regelmatig af te wisselen, zodat harde knobbeltjes onder de huid voorkomen worden.

Raadpleeg uw arts en/of diabetesdeskundige voor verder advies.

## *Hoe insuline toedienen?*

Insuline kan toegediend worden met een insulinepen (of een wegwerpspuitje).

## *Let bij het injecteren op de volgende zaken:*

- ◆ Was uw handen.
- ◆ Kies een naaldlengte die bij de dikte van de vetlaag van uw huid past.
- ◆ Kies een injectieplaats.
- ◆ De injectieplaats hoeft niet per se met alcohol ontsmet te worden.
- ◆ Spuit - alvorens te injecteren - de eerste 2 eenheden insuline weg om er zeker van te zijn dat de naald niet verstopt is en om alle lucht uit de naald te verwijderen.
- ◆ Stel de pen in op (of vul de spuit met) het gewenste aantal eenheden insuline.
- ◆ Breng met de ene hand de naald in een loodrechte, snelle beweging zover mogelijk in de huid (spuit eventueel loodrecht in een huidplooi).
- ◆ Druk vervolgens met de andere hand de drukknop van de pen (of de stamper van de spuit) volledig in.
- ◆ Laat de naald 5 tot 10 seconden zitten om de insuline te laten uitdruppelen.
- ◆ Druk, eventueel na het verwijderen van de naald, een paar keer op de injectieplaats. Niet wrijven.

**Gebruik het insulineaaldje slechts éénmaal!**

# Diabetes en mondhygiëne

## *Mondhygiëne*

Gebitsproblemen lijken op het eerste gezicht niet zo dramatisch als andere complicaties van diabetes. Toch schaden gebitsproblemen de algemene gezondheid, het welzijn en het zelfrespect van mensen met diabetes.

Zoals met andere complicaties van diabetes: goede verzorging is essentieel!  
Meld daarom uw tandarts altijd dat u diabetes heeft!

## *Waarom moet u extra aandacht besteden aan gebitsverzorging?*

Door diabetes:

- ◆ heeft u meer last van tandplak; en tandplak is de belangrijkste oorzaak van ontstekingen van het tandvlees.
- ◆ heeft u een verhoogde glucoseconcentratie in uw speeksel; dit heeft een nadelig effect op tandplak en bevordert het ontstaan van allerlei micro-organismen.
- ◆ wordt uw tandvlees sneller aangetast.
- ◆ heeft u een vertraagd herstel van aangedaan tandvlees.

Omgekeerd kunnen infecties aan uw tandvlees uw diabetes ontregelen.

## *Wat kunt u doen ter voorkoming van gebitsproblemen?*

- ◆ Zorg voor een goede bloedglucosecontrole.
- ◆ Bezoek iedere 6 maanden uw tandarts, ook al heeft u geen klachten.
- ◆ Poets uw tanden zorgvuldig na iedere maaltijd.
- ◆ Gebruik iedere dag een flosdraadje voor tussen uw tanden.
- ◆ Eventueel kunt u een anti-tandplak mondspoeling gebruiken.
- ◆ Snoep verstandig en vermijd gesuikerde voeding, rookwaren en alcohol.
- ◆ Reinig een gebitsprothese met een ongeparfumeerde zeep en een protheseborstel.
- ◆ Staak bij pijn nooit de mondverzorging.

## *Waarschuw uw tandarts wanneer u één van de volgende signalen opmerkt:*

- ◆ Bloedend tandvlees
- ◆ Vreemde verschijnselen zoals overgevoelig tandvlees, zweren, felrood tandvlees
- ◆ Witte spikkels op uw tandvlees

## **Tot slot**

Wanneer gebitsproblemen ontstaan en niet worden behandeld, kunt u uw tanden verliezen. Echter, het kan worden voorkomen, het kan worden gediagnosticeerd en het kan goed worden behandeld.

Met goede verzorging gaan uw tanden zo een heel leven mee!

# Diabetes en roken

## *Roken*

Roken is een bedreiging voor uw gezondheid. Dit geldt zowel voor de algehele bevolking als voor mensen met diabetes. Iedereen weet dat roken slecht is. Toch roken veel mensen.

## *Waarom is roken ongezond?*

Rokers hebben een groter risico op hart- en vaatziekten. Doordat roken de hartslag en bloeddruk verhoogt, vraagt het hart om meer zuurstof. Echter, de schadelijke stoffen in de sigaret zorgen voor een verminderde opname van zuurstof in de weefsels en dus ook in het hart.

Bovendien veroorzaakt roken bloedvatvernauwingen. Het dichtslibben van een bloedvat in het hart of in de hersenen, ondermeer door een verhoogd cholesterolgehalte, kan leiden tot een hartinfarct, respectievelijk een beroerte. Daarnaast vergroot roken het risico op kanker.

## *Invloed van roken op diabetes*

Roken in combinatie met diabetes vergroot bovengenoemde risico's. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met diabetes die roken, een verhoogde kans hebben op complicaties.

Denk hierbij aan cardiovasculaire aandoeningen als aderverkalking. Roken verhoogt niet alleen de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de hartslag, maar kan ook de bloedglucosespiegel verhogen. Roken kan namelijk een verslechterde insulineresistentie veroorzaken.

## *Stoppen met roken*

Als u wilt stoppen met roken, heeft u de meeste kans van slagen met de juiste motivatie. Bereid het stoppen dan ook goed voor. Kies die manier die het best bij uw persoonlijke behoeften en levensstijl past. Het is altijd goed om meer aan beweging te doen als u stopt met roken.

Licht uw arts/diabetesdeskundige in dat u wilt stoppen: stoppen met roken zal namelijk uw bloedglucoseniveau, cholesterol en bloeddruk verbeteren. Uw behandeling zou daardoor aangepast kunnen worden. U kunt uw behandelend arts ook om medicatie vragen ter ondersteuning van uw plan om te stoppen met roken.

## *Moelijkheden*

Als u stopt met roken, kan het zijn dat u (tijdelijk) enkele kilo's in gewicht toe zult nemen; gemiddeld 2 tot 5 kilo. Echter, bedenk dat het risico van een aantal extra kilo's veel kleiner is dan het risico van roken. Overleg eventueel met uw diëtist(e) om uw eetgewoontes te bespreken. Het kan voorkomen dat u de eerste dagen last krijgt van bijvoorbeeld hoofdpijn, transpireren of concentratieverlies. Geef echter niet op als het een keer niet lukt! Motiveer uzelf door bijvoorbeeld het geld dat u uitspaart aan sigaretten opzij te leggen of door uzelf iedere maand met iets leuks te belonen. Er bestaan ook diverse organisaties, zoals de thuiszorg, waar u om hulp kunt vragen.

## *Stoppen is nooit te laat!*

Stoppen met roken is altijd beter voor de gezondheid; ongeacht uw leeftijd. Studies hebben aangetoond dat mensen met diabetes die gestopt zijn met roken, verminderd risico hebben op ernstige complicaties. Dus het heeft altijd zin om te stoppen met roken!

## **Diabetes en seksualiteit (bij mannen)**

### ***Diabetes en erectiestoornissen***

Diabetes kan de oorzaak zijn van seksuele klachten. Erectiestoornis - vroeger impotentie genoemd - is daarvan de meest bekende. Een erectiestoornis wordt omschreven als het niet kunnen krijgen of houden van een erectie, waardoor er geen seksuele activiteit mogelijk is.

### ***Hoe vaak komt het voor?***

Hoewel erectiestoornissen bij alle mannen op kunnen treden, komen ze vaker voor bij mannen met diabetes. En meestal ook op vroegere leeftijd. In cijfers uitgedrukt: meer dan de helft van de mannen die langer dan 10 jaar diabetes heeft, lijdt aan erectiestoornissen. Of men type 1 of type 2 diabetes heeft, maakt geen verschil. Wat wel verschil maakt is dat erectie- stoornissen eerder kunnen optreden bij mannen die complicaties hebben als gevolg van hun diabetes. Opgemerkt moet worden dat in het eerste jaar nadat de diagnose diabetes gesteld is, erectiestoornissen ook vaak voorkomen, maar dat die meestal weer verdwijnen als men goed is ingesteld.

### ***Wat zijn de oorzaken?***

Te hoge bloedsuikers als gevolg van diabetes kunnen beschadigingen aan zenuwen en bloedvaten veroorzaken. De werking van de zenuwen vermindert, waardoor seksuele prikkels onvoldoende worden doorgegeven. De wanden van de bloedvaten vernauwen, waardoor de penis niet genoeg van bloed voorzien wordt. Een erectie komt daardoor niet of zeer moeilijk tot stand. Roken en overmatig gebruik van alcohol zullen de werking van de bloedvaten verder beperken en wordt dan ook ten zeerste afgeraden.

Ook het gebruik van bepaalde medicatie kan een oorzaak zijn van erectiestoornissen. Zeker mensen met diabetes nemen vaak medicatie. Bijvoorbeeld voor hoge bloeddruk of cholesterol. Informeer bij uw zorgverlener naar de mogelijke effecten van dergelijke medicatie. Hoewel erectiestoornissen vaak een lichamelijke oorzaak hebben, kan het soms ook een psychische reden hebben. Denk aan relatieproblemen, een negatief lichaamsbeeld, geen goede communicatie met de partner, enz.

### ***Bestaat er een oplossing?***

Er zijn verschillende behandelingsmogelijkheden:

- ◆ erectiepil
- ◆ vacuümpomp
- ◆ gesprekken met een seksuoloog
- ◆ injectietherapie
- ◆ penisprothese

Afhankelijk van de oorzaak zal de arts en/of de diabetesdeskundige samen met u en eventueel uw partner op zoek gaan naar een passende behandeling. Het is in ieder geval belangrijk om de bloedsuikerspiegel zo goed mogelijk onder controle te houden, om het risico op verdere complicaties aan zenuwen en bloedvaten zo veel mogelijk te beperken.

### ***De rol van de partner***

Het is belangrijk dat de partner betrokken wordt bij het zoeken naar een geschikte behandeling. Seksuele problemen kunnen een relatie namelijk behoorlijk onder druk zetten. Door er samen over te praten en een oplossing te kiezen die beide partijen zien zitten, zal de kans van slagen groter zijn. We kunnen ons voorstellen dat het niet gemakkelijk is om erectiestoornissen bespreekbaar te maken. Er toch over praten of er vragen over stellen, is echter al een belangrijke stap in de goede richting. Uw arts en/of diabetesdeskundige kan u zeker verder helpen.

# Diabetes en sport

## *Sport*

Regelmatig bewegen (3 of 4 keer per week of meer) kan:

- ♦ je bloedglucose doen dalen
- ♦ je bloeddruk doen dalen
- ♦ je helpen om gewicht te verliezen
- ♦ de kans op hartaandoeningen verminderen
- ♦ je vetgehalte in het bloed gunstig beïnvloeden
- ♦ je conditie verbeteren

## *Hoe moet ik bewegen?*

Plezier bij het sporten staat voorop. De manier waarop, is voor iedereen verschillend. Te denken valt aan fietsen, lopen, zwemmen of tennis.

Daarnaast zijn er in het dagelijks leven allerlei manieren om te 'sporten'. Denk bijvoorbeeld aan lopend boodschappen doen, de trap nemen in plaats van de lift, op de fiets naar het werk gaan, enzovoort.

Hoe vaak u kunt sporten of bewegen hangt van veel dingen af, zoals uw leeftijd, conditie en eventuele beperkingen. Elke dag een klein beetje sport of beweging helpt al!

U kunt de volgende richtlijnen aanhouden:

- ♦ Probeer minimaal om de dag voldoende lang en voldoende intensief te bewegen. Beter is het om elke dag 1/2 uur te bewegen.
- ♦ De optimale intensiteit en duur van beweging is per persoon verschillend.

## *Welke voorzorgen moet ik nemen?*

- ♦ Neem, voor u aan sport begint, voor uw eigen veiligheid contact op met uw diabetesdeskundige en/of behandelend arts.
- ♦ Controleer vóóraf, en aanvankelijk ook tijdens en ná het sporten, uw bloedglucose om inzicht te krijgen in het verloop vóór, tijdens en ná de inspanning.
- ♦ Goede schoenen en sokken zijn noodzakelijk tijdens het sporten.
- ♦ Ga niet sporten wanneer uw bloedglucoseconcentratie door een insulinetekort hoger is als 300 mg/dl, of wanneer u ketonen in uw urine heeft (dit kunt u zelf testen met ketonen teststrips).
- ♦ Ga niet sporten als uw bloedglucose te laag is.

Omdat beweging uw bloedglucose kan doen dalen, kunt u een hypo (lage bloedglucosewaarde) krijgen, zelfs tot 24 uur na het sporten.

## *Om hypo's te vermijden:*

- ♦ Wanneer u insuline of een ander glucoseverlagend medicijn neemt, controleer zelf uw bloedglucose vóór en ná het sporten.
- ♦ Misschien moet u vooraf extra (koolhydraten) eten of uw insuline-schema aanpassen in overleg met uw diabetesdeskundige en/of behandelend arts. Vermijd sporten tijdens het piekmoment van uw insulinewerking.
- ♦ Neem Dextro's of een andere snelwerkende glucosebron mee om tijdens hypo's in te nemen.
- ♦ Injecteer uw insuline vóór het sporten niet in de buurt van veel te gebruiken spieren.
- ♦ Draag altijd uw (medische) identificatie bij u.

## Testen op de arm (AST)

AST geeft u de mogelijkheid om uw vingers eens met rust te laten. Bedenk dat, als u met AST begint, het wel enige handigheid vraagt, voordat u de juiste techniek te pakken heeft. Geef echter niet te snel op, want oefening baart kunst.

### *Drempels voor zelfcontrole*

Zelfcontrole is belangrijk voor een optimale behandeling van diabetes. Veel mensen prikken daarvoor in hun vinger, zelfs verschillende keren per dag. Vingers zijn echter ook belangrijke tastorganen. De vingertoppen bevatten veel zenuwuiteinden, zodat het prikken in de vinger pijnlijk kan zijn. Deze pijn blijkt één van de belangrijkste drempels bij zelfcontrole.

### *Wat is AST?*

Het prikken op andere plaatsen dan op de vinger wordt AST genoemd (Alternative Site Testing). Een veelgebruikte plaats is de onderarm. Omdat de arm minder zenuwuiteinden heeft dan de vinger, is het prikken in de arm vrijwel pijnloos.

### *De juiste techniek*

De arm is minder sterk doorbloed dan de vinger. Daarom kan het moeilijker zijn om de eerste keren voldoende bloed te verkrijgen. Gelukkig heeft de OneTouch® Ultra® teststrip maar een klein bloeddruppeltje nodig. Toch is het vaak een kwestie van goed oefenen!

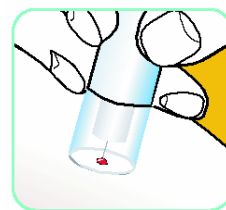
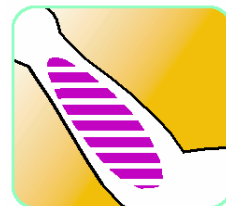
### *Wanneer kunt u testen op de onderarm?*

Omdat de glucosewaarden in de vinger in sommige situaties kunnen verschillen met die in de arm, dient u de volgende richtlijnen in acht te nemen bij het testen op de arm:

- ◆ nuchter, vóór de maaltijd
- ◆ minstens 2 uur na de maaltijd
- ◆ 2 uur of meer na insulinetoediening
- ◆ 2 uur of meer na fysieke inspanning

### *Volg onderstaande aanwijzingen bij het testen op de arm:*

- ◆ Gebruik de doorzichtige dop op de OneTouch® UltraSoft® prikpen.
- ◆ Stel de prikpen in op de juiste stand. Kies de eerste keer de diepste stand en stel de prikpen steeds minder diep in totdat u de ideale prik- diepte gevonden heeft.
- ◆ Kies een vlezige plek op uw onderarm uit de buurt van zichtbare aderen of overmatige haargroei. Bijvoorbeeld direct achter of onder het horloge op de bovenkant van de pols.
- ◆ Stimuleer de doorbloeding door enkele seconden stevig op de plek te wrijven.
- ◆ Druk de prikpen stevig op de huid, voordat u het lancet lanceert.
- ◆ Druk dan pas op de ontspanknop en haal de pen nog NIET van de huid af.
- ◆ Houd de prikpen lichtjes op de huid gedrukt, totdat er zich een druppeltje bloed heeft gevormd.
- ◆ Verminder eventueel de druk van de pen lichtjes en druk weer aan ('pompen').
- ◆ Verwijder de prikpen pas als de bloeddruppel voldoende groot is en zuig met de teststrip het druppeltje op.



Wanneer u een hypo vermoedt, dient u altijd op uw vinger te testen! Raadpleeg altijd eerst uw arts/diabetesdeskundige voordat u met testen op de arm begint.

# Diabetes en vakantie

## *Vakantie*

Diabetes hebben is geen reden om minder te reizen.

U moet alleen rekening houden met een aantal praktische zaken.

## *Tips voor een veilige en zorgeloze vakantie*

- ◆ Draag uw identificatiebewijs bij u, met uw naam, de naam en telefoonnummer van uw arts en/of diabetesdeskundige, en uw huidige medicatie.
- ◆ Zorg voor een schriftelijke verklaring van uw arts in een veelgesproken wereldtaal, waarop uw medicatie staat en eventuele andere zaken waarmee rekening moet worden gehouden.
- ◆ Zoek uit waar u medische hulp kunt krijgen op uw plaats van bestemming.
- ◆ Volg, indien mogelijk, uw normale dagschema m.b.t. medicatie, maaltijden, snacks, activiteiten en slaappatroon. Bespreek dit vooraf met uw behandelend arts en/of diabetesdeskundige.

## *Medicatie en hulpmiddelen*

- ◆ Test uw bloedglucose regelmatig.
- ◆ Neem meer dan genoeg insuline, bloedglucoseteststrips, lancetten, orale medicatie of andere medicatie mee voor de gehele trip.
- ◆ Neem recente voorschriften mee voor medicatie of hulpmiddelen. Ga na of de insuline en/of bloedglucosemeter die u gebruikt verkrijgbaar is in het land van bestemming.
- ◆ Zorg dat u tijdig uw vaccinaties ontvangt zodat u niet overvallen kunt worden door onverwachte bijwerkingen tijdens de reis.
- ◆ Zorg voor medicatie tegen misselijkheid en diarree.
- ◆ Denk aan een reservebatterij voor uw bloedglucosemeter.
- ◆ Bewaar uw insulinereserve koel, doch vorstvrij en bescherm ze tegen direct zonlicht. De in gebruik zijnde insuline mag gedurende 4 weken op kamertemperatuur bewaard worden.
- ◆ Bewaar uw meter en teststrips op een koele plaats, onder de 30°C. Bescherm ze tegen direct zonlicht en hitte, maar nooit in de koelkast.

## *Handbagage*

Bewaar, voor alle zekerheid, in uw handbagage:

- ◆ Uw verzekeringsdocumenten.
- ◆ Extra medicatie en hulpmiddelen.

## *Tijdzones*

- ◆ Gedurende de reisperiode kunt u het best bijregelen met kortwerkende insuline en iedere 3 uur uw bloedglucose meten.
- ◆ Wanneer u tijdzones passeert, zet direct bij aankomst uw horloge op lokale tijd en vervolg uw insulineschema zoals u thuis gewend was.

Bespreek vooraf een schema met uw arts en/of diabetesdeskundige.

# Diabetes en vingerprik

## Vingerprik



Het afnemen van een bloedmonster is één van de belangrijkste stappen in het verkrijgen van een nauwkeurig resultaat bij een bloedglucosetest.

Hieronder volgen enkele tips voor het afnemen van een bloedmonster in de vinger. Voor het afnemen van een bloedmonster uit de arm, zie de TIP Testen op de arm (AST).

### ♦ Was uw handen

Was uw handen vooraf met warm water en zeep.

De warmte zorgt voor een goede bloeddorstrooming waardoor u gemakkelijker een mooie druppel krijgt. Zweet en/of suikerhoudende stoffen worden op deze manier verwijderd. Droog uw handen goed af. Vermijd overmatig hard stuwen; dat kan de testresultaten beïnvloeden.

### ♦ Wissel de prikplaatsen

Herhaaldelijk prikken op dezelfde plaats kan uw vinger irriteren en eelt veroorzaken.

### ♦ Vermijd pijnzones

Prik aan de zijkant van uw vinger, nooit op de top ervan. Aan de zijkant van uw vinger bevinden zich minder zenuwuiteinden, waardoor het prikken minder pijnlijk wordt. Gebruik nooit tweemaal hetzelfde lancet (naald); een lancet raakt zeer snel bot waardoor het meer moeite heeft om de huid binnen te dringen. En dat is pijnlijker.

### ♦ Ontsmettingsmiddelen

Indien u alcohol of andere ontsmettingsmiddelen gebruikt om uw vingers te ontsmetten, laat die dan goed opdrogen voor u in uw vinger prikt. Overigens is het gebruik van ontsmettingsmiddelen niet noodzakelijk. Handen wassen met warm water en zeep is voldoende.

### ♦ Voorkom onderhuidse bloeding

Nadat bloed op de teststrip is aangebracht, zal onderhuids de bloeding nog even voortduren. Dit kan zorgen voor een minuscule blauwe plek en dus voor irritatie. Om dit te voorkomen kunt u onmiddellijk na het prikken met een doekje precies op de prikplaats duwen. Doe dit totdat de prikplaats geen bloed meer afgeeft op het doekje. Let er op dat u geen druk uitoefent rondom de prikplaats om stuwing en dus extra bloeding te voorkomen.

### ♦ Geringe prikdiepte

Hoe dieper u prikt, des te meer weefselbeschadiging u veroorzaakt. Stel de prikpen in op een zo ondiep mogelijke stand.

Let op: vergeet niet de diepte-instelling van uw prikpen te wijzigen als u ook op uw arm test en daarvoor de prikpen op een diepere instelling heeft staan.

Gebruik nooit een lancet dat reeds door iemand anders is gebruikt!

# Diabetes en voeding (deel 1)

## *Voeding*

Goede voeding is essentieel voor een goede conditie, mits afgestemd op uw persoonlijke behoefte en situatie.

Omdat eten van grote invloed is op uw bloedglucosegehalte, zijn voeding en diabetes onlosmakelijk met elkaar verbonden.

## *Koolhydraten*

Uw lichaam heeft verschillende soorten voedingsstoffen nodig. Voor uw diabetes spelen de koolhydraten (suikers en zetmeel) een belangrijke rol. Koolhydraten zijn onder meer te vinden in fruit, honing, snoep en limonade (suikers), maar ook in rijst, pasta, brood, aardappelen en granen (zetmeel). Uw lichaam gebruikt deze koolhydraten als brandstof voor het verkrijgen van energie. Door de inname van koolhydraten zal de glucosespiegel van uw bloed stijgen. Om die glucosespiegel weer te laten dalen, is het nodig dat u insuline spuit.

Om de hoeveelheid glucose in uw bloed zo goed mogelijk onder controle te houden, is het dus van belang dat de hoeveelheid insuline die u spuit, of orale medicatie die u neemt, afgestemd is op de hoeveelheid koolhydraten die u eet.

Uw diëtist(e) kan u hier meer over vertellen.

## *Wat gebeurt er in uw lichaam?*

Omdat u diabetes heeft, is uw lichaam niet (voldoende) in staat om op eigen kracht genoeg energie uit uw voedsel te halen. Wat gebeurt er namelijk? De suikers (koolhydraten) komen via de maag in de darmen terecht, waar ze worden afgebroken en worden omgezet in enkelvoudige suikers (ofwel hele kleine suikerdeeltjes). De belangrijkste daarvan is glucose.

De glucose wordt via de darmwand in het bloed opgenomen en vervolgens naar de cellen getransporteerd. In de cellen wordt de glucose tenslotte verbrand om als energiebron te dienen. Voor dit opnameproces van glucose in de cellen, heeft het lichaam insuline nodig. Wanneer uw lichaam zelf dus geen of onvoldoende insuline aanmaakt, moet u (extra) insuline bijspuiten of de werking er van stimuleren met orale tabletten.

## *Volg onderstaande adviezen voor een gezonde voeding:*

- ◆ Eet gevarieerd en vezelrijk.
- ◆ Wees matig met verzadigd vet.
- ◆ Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag (wees zuinig met alcohol).
- ◆ Probeer uw gewicht onder controle te houden.

Uw diëtist(e) kan u adviseren over de eetgewoontes die het beste bij u en uw situatie passen!

## Diabetes en voeding (deel 2)

### *Voeding*

Goede voeding is essentieel voor een goede conditie, mits afgestemd op uw persoonlijke behoefte en situatie.

Uw lichaamsgewicht is van grote invloed op het verloop van uw diabetes. Daarom zijn voeding en diabetes onlosmakelijk met elkaar verbonden.

### *Vetten*

Uw lichaam heeft verschillende soorten voedingsstoffen nodig. Koolhydraten spelen een belangrijke rol bij het onder controle houden van uw bloedglucosegehalte: zie Tip Diabetes en voeding (deel 1). Omdat bij diabetes de kans op hart- en vaatziekten groot is, speelt de keuze van vet in de voeding ook een belangrijke rol. Er bestaan twee soorten vetten: **verzadigde en onverzadigde vetten**. Verzadigd vet is onder meer te vinden in roomboter, margarine, frituurvet, chocolade, gebak en volle zuivelproducten als volle melk en volvette kaas. Onverzadigde vetten zitten in alle oliën, maar vooral in olijfolie. Verder in dieetmargarines (smeerbare of vloeibare), vis en noten. Omdat verzadigd vet het cholesterolgehalte verhoogt en daarmee het risico op hart- en vaatziekten vergroot, is het raadzaam om de hoeveelheid verzadigde vetten te beperken.

### *Let hierbij op de volgende zaken:*

- ◆ Wees matig met verzadigd vet.
- ◆ Eet zo gevarieerd mogelijk.
- ◆ Probeer uw gewicht onder controle te houden.

### *Overgewicht*

Wanneer u kampt met overgewicht, is het zinvol om nader naar uw lichaamsgewicht te gaan kijken.

Vetten worden, net als koolhydraten, gebruikt als brandstof. Echter het teveel aan vet wordt in uw lichaam opgeslagen. Te veel vet leidt tot overgewicht en dat kan weer leiden tot bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, maar ook een minder goede werking van insuline.

Kortom: probeer overgewicht zo veel mogelijk te vermijden.

Natuurlijk is afvallen niet gemakkelijk en kan het moeilijk zijn om vaste eetpatronen te veranderen.

Probeer daarom stap voor stap uw eetgewoontes te wijzigen.

- ◆ Zorg voor voldoende beweging of sport.
- ◆ Stel uzelf een realistisch doel (niet teveel kilo's in te korte tijd kwijt willen raken).
- ◆ Beperk de hoeveelheid kilocalorieën in de voeding.

Uw diëtist(e) kan u adviseren over de eetgewoontes die het beste bij u en uw situatie passen!

# Diabetes en voetverzorging

## *Voetverzorging*

Voetverzorging is van groot belang voor mensen met diabetes. De beste manier om voetproblemen te voorkomen, is er voor te zorgen dat de glucosespiegel in uw bloed goed onder controle is.

Een hoog glucosegehalte kan na verloop van tijd uw zenuwen beschadigen (neuropathie), waardoor voelstoornissen kunnen optreden.

Daarnaast kan een hoog glucosegehalte leiden tot vernauwing en verharding van uw bloedvaten (arteriosclerose), wat een slechte doorbloeding veroorzaakt.

Wondjes aan uw voeten zouden daardoor kunnen uitgroeien tot ernstige ontstekingen.

## *Symptomen van voetproblemen kunnen zijn:*

- ◆ Brandend gevoel
- ◆ Tinteling
- ◆ Pijn of kramp
- ◆ Verandering in de stand van de voeten en/of de tenen
- ◆ Slapend gevoel
- ◆ Droge of juist transpirerende voeten

## *Beperk het risico op voetproblemen:*

- ◆ Inspecteer dagelijks uw voeten. Controleer tussen uw tenen en onder uw voeten op rode vlekken, infecties, zwellingen, zweren, blauwe plekken, eelt of ontstekingen.
- ◆ Wanneer u de onderkant van uw voeten niet goed kunt bekijken, gebruik dan een spiegel of laat iemand anders kijken.
- ◆ Was uw voeten dagelijks met zeep en lauw water.
- ◆ Droog uw voeten goed af en gebruik een crème om kloofjes te voorkomen. Gebruik geen crème tussen uw tenen.
- ◆ Verzorg uw teennagels zo dat ze niet boven de teenrand uitsteken. Knip uw nagels recht af (niet met de vorm van uw tenen mee). Gebruik geen nagelknipper of nagelvijl, maar een nagelschaartje.
- ◆ Draag schone, droge, katoenen sokken zonder kreuken, plooiën of gaten. De sokken mogen niet spannen aan het onderbeen.
- ◆ Draag comfortabele leren schoenen zonder hoge hiel. Koop ze 's middags, wanneer uw voeten iets gezwollen zijn. Loop uw schoenen geleidelijk in.
- ◆ Controleer iedere dag uw schoenen op oneffenheden of beschadigingen.
- ◆ Loop nooit op blote voeten!
- ◆ Gebruik géén warmwaterkruiken, elektrisch verwarmde kussens of dekens.
- ◆ Draag géén elastische steunverbanden of knellende sokken.
- ◆ Verwijder likdoorns of eeltplekken niet zelf.

Meld problemen vroegtijdig aan uw arts.

Laat uw arts uw voeten bij ieder bezoek inspecteren.

## *Probeer voetproblemen te voorkomen:*

- ◆ Houd uw glucosegehalte, uw bloeddruk en uw cholesterol op een aanvaardbaar peil.
- ◆ Stop met roken.
- ◆ Vermager indien nodig.
- ◆ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging door bijvoorbeeld regelmatig te wandelen, indien uw arts of diabetesdeskundige het daar mee eens is.

## Diabetes en zelfcontrole

Gezonde voeding, voldoende beweging, medicatie en educatie zijn de sleutelfactoren voor normale bloedglucosewaarden.

Mensen die hun bloedglucosewaarden binnen aanvaardbare grenzen houden:

- ♦ hebben een betere levenskwaliteit: zij voelen zich actiever en gezonder
- ♦ hebben een kleinere kans op het ontwikkelen van (lange termijn) complicaties, zoals slecht zien, hart- en vaatziekten en gevoelsstoornissen

### *Beter inzicht in mijn diabetes*

Bedenk dat u door regelmatige zelfcontrole uw lichaam beter leert kennen, waardoor uw behandeling beter kan worden aangepast. U zult merken dat u uw diabetes dan steeds beter onder controle kunt houden, en daardoor voelt u zich zekerder.

### *Ga niet alleen uit van uw gevoel!*

Iemand die zich prima voelt kan toch een te hoge bloedglucosewaarde hebben. Indien deze toestand lang aanhoudt, leidt dit tot een hoger risico op complicaties.

### *Hoe vaak moet ik testen?*

Dit hangt af van een aantal factoren:

- ♦ het type diabetes: type 1 of type 2
- ♦ de hoeveelheid en frequentie van uw medicatie
- ♦ de mate van bloedglucoseschommelingen op een dag

### *Wanneer moet ik testen?*

#### **Type 1 diabetes:**

- ♦ Test uw bloedglucose voor iedere maaltijd en soms 's nachts of voor het slapengaan.

#### **Type 2 diabetes:**

- ♦ Test aanvankelijk uw bloedglucose 4 keer per dag – voor iedere maaltijd en voor het slapengaan
- ♦ Wanneer uw bloedglucoseniveaus zich gestabiliseerd hebben, test u zich voor uw ontbijt 3 tot 7 keer per week
- ♦ Zorg ervoor dat u elke maand enkele dagen intensiever controleert, namelijk 4 keer per dag, voor iedere maaltijd en voor het slapengaan

U dient vaker te testen wanneer u:

- ♦ ziek bent of onder stress staat
- ♦ veranderingen aanbrengt in uw eetgedrag, medicatie, slaappatroon of bewegingspatroon

De ideale meetfrequentie is voor iedereen verschillend.

Bespreek dit daarom altijd vooraf met uw behandelend arts en/of diabetesdeskundige.

# Diabetes en ziekte

## *Ziekte*

Ziekte, zoals een verkoudheid of griep, kan gevolgen hebben voor het in de hand houden van uw diabetes.

Omdat iedereen anders reageert op ziekte, neemt u het beste contact op met uw diabetesdeskundige en/of behandelend arts. Hij of zij kan u uitleg geven over uw situatie.

Volg de onderstaande aanwijzingen en bel uw diabetesverpleegkundige en/of behandelend arts wanneer:

- ◆ U aanhoudend moet braken. Braken = bellen!
- ◆ Uw bloedglucose hoger is dan 270 mg/dl. Test in dit geval of er ketonen aanwezig zijn in de urine (met behulp van een ketonen teststrip).
- ◆ U niet kunt eten.

## *Wat moet u dan doen?*

- ◆ **Neem in elk geval uw geadviseerde eenheden insuline of orale medicatie!** Misschien moet u extra eenheden insuline toedienen om uw bloedglucose onder controle te houden.
- ◆ Controleer uw bloedglucose (en ketonen) iedere 4-6 uur, en noteer de resultaten.
- ◆ Controleer uw temperatuur 4 keer per dag.
- ◆ Drink veel calorievrije drankjes (1,5 glas per uur).
- ◆ Wanneer u niet kunt eten, drink dan regelmatig suikerhoudende drankjes en vervang maaltijden door eten dat licht verteerbaar is zoals crackers, toast, soep, vruchtensappen, enzovoort.
- ◆ Wanneer u moet overgeven, probeer ongeveer 1/2 glas vruchtensap of frisdrank (met suiker) te drinken. Probeer vaak kleine hoeveelheden te drinken in plaats van in één keer een grote hoeveelheid.

Infecties, zoals een verkoudheid, kun je niet altijd ontlopen. Maar preventief vaccineren tegen griep kun je wel en wordt ten zeerste aangeraden!

## *Hoe test u ketonen?*

- ◆ U kunt teststrips kopen bij uw apotheek.
  - ◆ Houd deze strips in het midden van uw urinestraal.
  - ◆ Vergelijk de kleurverandering van de strip met de kleurenschaal op het buisje.
  - ◆ Wanneer u ketonen aantreft, neem dan contact op met uw diabetesdeskundige en/of behandelend arts.
- 
- ◆ Controleer uw ketonen wanneer uw bloedglucosewaarde hoger is dan 270 mg/dl.

# Diabetes en zwangerschap

## *Zwangerschap*

Met de medische zorg van tegenwoordig is het mogelijk om vrouwen met diabetes, onder begeleiding van een professioneel team, een geslaagde zwangerschap te laten doormaken. Omdat dit met de nodige risico's gepaard kan gaan, moet over de zwangerschap en de bevalling niet te licht worden gedacht.

## *U wilt zwanger worden. En nu?*

Breng voordat u zwanger raakt, uw arts of diabetesdeskundige op de hoogte van uw plannen. Uw bloedglucosegehalte dient zo'n 2 à 3 maanden vóór de bevruchting al op de normaalwaarden gestabiliseerd te zijn. Uw bloedglucose heeft namelijk invloed op de toestand van uw baby. Omdat de vitale organen van de foetus al in de eerste 6 weken gevormd worden en u niet altijd weet wanneer u precies zwanger geworden bent, is het heel belangrijk dat u, ruim voordat u stopt met anticonceptie, een zo normaal mogelijk bloedglucosegehalte heeft.

Een zwangerschap vergt veel van u, zorg dus dat u er in een goede conditie aan begint!

## *Tijdens de zwangerschap*

Gedurende de zwangerschap is het - meer dan anders - van cruciaal belang dat u uw glucosegehalte nauwkeurig volgt om het risico voor u en uw kindje zoveel mogelijk te beperken.

Door de veranderingen in uw lichaam als gevolg van de groeiende baby en de toename van hormonen in uw lichaam, zult u grote schommelingen in uw bloedglucose ervaren. Test uw bloed dan ook 4 tot 6 keer per dag en houd de normaalwaarden aan.

Vraag uw arts of diabetesdeskundige welke waarden dat voor u zijn. Wanneer u namelijk een te hoge bloedglucose heeft, gaat het teveel aan glucose via het bloed naar de foetus.

De foetus zal extra insuline aanmaken om deze bijkomende hoeveelheid glucose op te kunnen nemen, waardoor het ongeboren kind te hard gaat groeien en te zwaar wordt, met alle nadelige gevolgen voor de zwangerschap en de bevalling. Tevens kan de baby na de bevalling last krijgen van hypo's, omdat hij gewend was aan de te hoge glucosewaarden van zijn moeder.

Controleer uw urine ook regelmatig op ketonen: deze giftige afvalstoffen worden via het bloed doorgegeven aan de foetus.

## *De bevalling*

Vaak wordt de bevalling tussen de 36ste en 38ste week ingeleid. Uw bloedglucose zal tijdens de bevalling onder invloed van o.a. fysieke inspanning, pijn en stress zeer veel schommelen.

Om die reden gebeurt de bevalling altijd in het ziekenhuis, zodat uw bloedglucose onder professionele begeleiding onder controle gehouden kan worden.

U zult merken dat uw bloedglucose na de geboorte behoorlijk in de war kan zijn. Dit is echter normaal en na verloop van tijd zal dit zich vanzelf weer stabiliseren. U heeft een behoorlijk zware tijd achter de rug. Zorg daarom niet alleen goed voor uw baby maar ook voor uzelf!