

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:

- ♦ ouder bent dan 40
- ♦ te zwaar bent
- ♦ diabetes in uw familie voorkomt
- ♦ zwangerschapsdiabetes heeft gehad
- ♦ een kind heeft gekregen dat zwaarder woog dan 4,5 kg
- ♦ 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
- ♦ veel eten en drinken
- ♦ gewichtsverlies
- ♦ 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 het leven 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