

# Wat is diabetes mellitus type 2?



[www.novonordisk.nl](http://www.novonordisk.nl)

Een brochure voor Hindostanen

P a s s i e v o o r l e v e n



**Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:**

- Stuurgroep van het project "Diabetes mellitus en cardiovasculair risico bij Hindostanen", een initiatief van Thuiszorg Den Haag en GGD Den Haag, gefinancierd door Zorg Onderzoek Nederland
- Diabetesverpleegkundigen en diëtisten van Thuiszorg Den Haag en het Medisch Centrum Haaglanden

Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de auteur worden vermenigvuldigd.

© GGD Den Haag en Thuiszorg Den Haag

# Inhoud

---

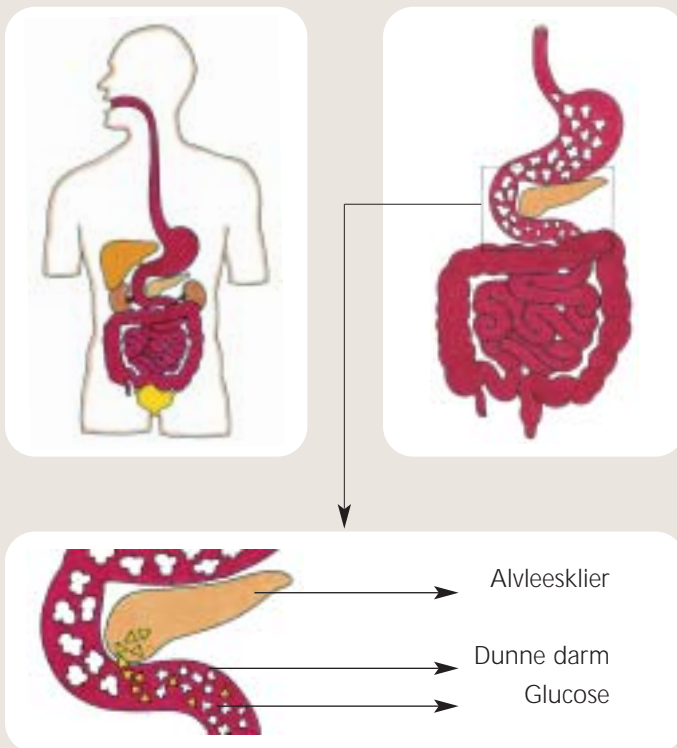
Wat gebeurt er in het lichaam als mensen eten?	4
Wat is er mis bij mensen met diabetes mellitus type 2?	7
Uit welke voedingsmiddelen haalt het lichaam glucose?	9
Klachten van diabetes mellitus type 2	10
Behandeling van diabetes mellitus type 2	11
• gezonde voeding	12
• dagelijkse lichaamsbeweging	13
• juist gebruik van medicijnen	13
Complicaties van diabetes mellitus type 2	14
Aandachtspunten bij de behandeling van diabetes mellitus op een rij	15
Meer vragen?	18
Ruimte voor persoonlijke aantekeningen	18

## Wat gebeurt er in het lichaam als mensen eten?

Net zoals een auto brandstof nodig heeft om te kunnen rijden, heeft de mens energie nodig om te kunnen leven. Deze energie wordt geleverd door de voeding.

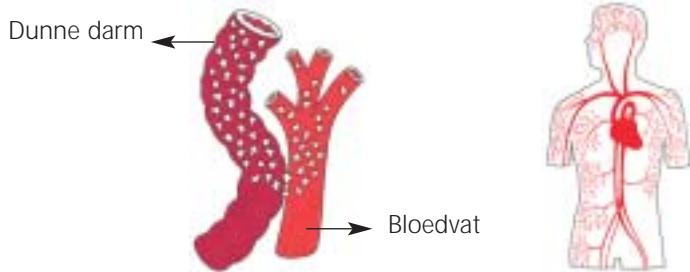


Een belangrijke energiebron is glucose. Glucose wordt in het lichaam gemaakt uit koolhydraten die wij met de voeding binnenkrijgen. Koolhydraten uit de voeding worden in de dunne darm omgezet in glucose.



### Wat gebeurt er met de glucose?

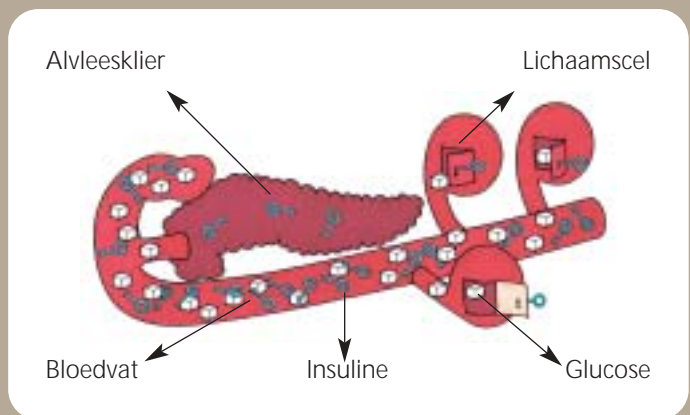
De glucose uit de dunne darm komt in het bloed terecht.



Vervolgens wordt de glucose via het bloed naar de lichaamscellen vervoerd.



Om de glucose in de lichaamscellen te brengen is er insuline nodig. Insuline is een hormoon dat in de alvleesklier wordt gemaakt. De insuline gaat via het bloed naar de lichaamscellen en maakt deze 'open', zodat de glucose naar binnen kan gaan. In de lichaamscellen wordt de glucose omgezet in energie. Hierdoor daalt de bloedglucosewaarde. De nuchtere bloedglucosewaarden bij iemand die geen diabetes heeft schommelen tussen de 4 en 7 mmol/l.



## Wat is er mis bij mensen met diabetes mellitus type 2?

Bij mensen met diabetes mellitus type 2 is de hoeveelheid glucose in het bloed te hoog. We spreken dan van een hyperglycaemie (hyper). Hiervoor zijn twee oorzaken:

1. De alvleesklier maakt te weinig insuline.



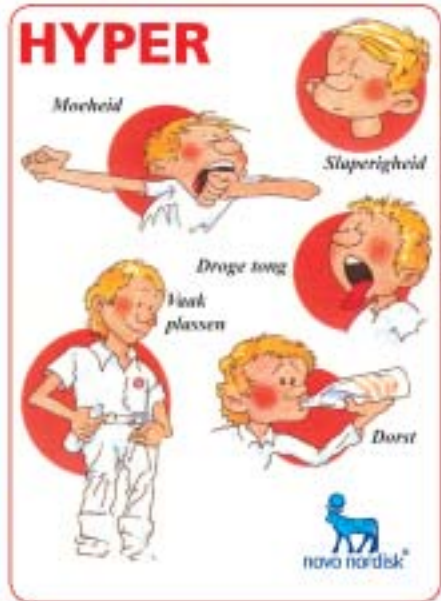
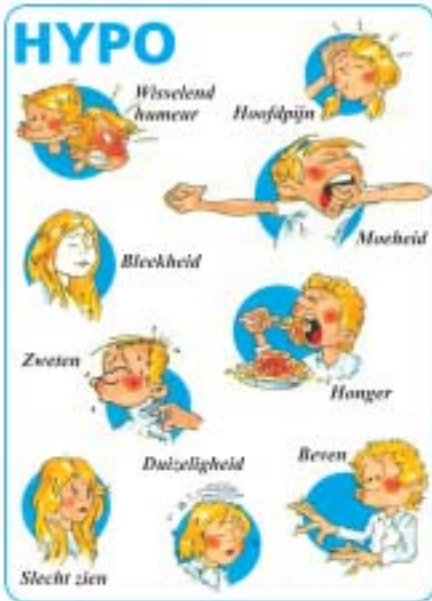
2. De insuline die gemaakt wordt werkt niet goed.



Een hyper is goed te behandelen door toediening van insuline. Echter, wanneer de insulinedosering te hoog is, loopt u risico op een hypoglycaemie (hypo). Bij een hypo is de bloedglucosepiegel te laag.

Bij een hyper is de bloedglucosepiegel te hoog (hoger dan 10 mmol/l). Kenmerken van een hyper zijn o.a. veel plassen, dorst en vermoeidheid.

Bij een hypo is de bloedglucosepiegel te laag (lager dan 4 mmol/l). Kenmerken van een hypo zijn o.a. transpireren, onduidelijk praten, wazig zien en een slap gevoel.



Het ontstaan van diabetes mellitus type 2.

Het is niet volledig bekend hoe diabetes mellitus type 2 ontstaat. Factoren die mogelijk leiden tot het ontstaan van diabetes mellitus type 2 zijn: erfelijkheid, overgewicht, weinig lichaamsbeweging en het gebruik van bepaalde medicijnen.

# Uit welke voedingsmiddelen haalt het lichaam glucose?

Glucose wordt gemaakt van koolhydraten in de voeding.  
Er zijn verschillende soorten koolhydraten:

## **Zetmeel:**

komt voor in bijvoorbeeld: brood, rijst, groente, roti, bami en in peulvruchten zoals oerdi en bruine bonen



## **Vruchtensuiker:**

komt voor in fruit en vruchtensappen



## **Melksuiker:**

komt voor in melk en melkproducten zoals karnemelk, yoghurt en melk



## **Suiker:**

komt voor in gewone suiker, stroop, jam, snoep, gebak en koekjes



# Klachten van diabetes mellitus type 2

Mensen met diabetes mellitus type 2 kunnen de volgende klachten hebben:



veel plassen



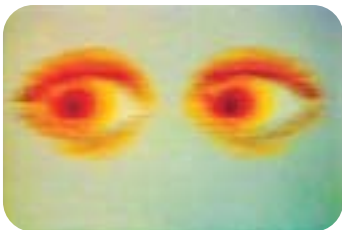
veel dorst en droge mond



vermoeidheid



jeuk vooral aan de geslachtsorganen



slecht zien

# Behandeling van diabetes mellitus

Diabetes mellitus gaat nooit over. Maar diabetes mellitus kan wel behandeld worden, zodat u een gezond en actief leven kunt leiden.

Met de behandeling van diabetes mellitus wordt getracht om samen met u te bereiken dat de hoeveelheid glucose in uw bloed weer normaal wordt en ook zo blijft. Het is erg belangrijk dat u zelf altijd uw best blijft doen voor de behandeling van uw diabetes mellitus. Uw huisarts, diëtist, diabetesverpleegkundige en apotheker kunnen u met raad en daad bijstaan.

Belangrijk bij de behandeling van diabetes mellitus zijn:

*gezonde voeding*



*dagelijkse lichaamsbeweging*



*juist gebruik van medicijnen*



## Gezonde voeding

De belangrijkste regels voor een gezonde voeding zijn:



1. Zorg voor regelmaat in de voeding.



2. Vermijd vetrijke producten. Gebruik weinig olie en andere vetsoorten.



3. Zorg voor voldoende vezels in uw voeding.



4. Gebruik weinig suiker en andere zoetigheden.



5. Gebruik weinig zout en zoute producten.



6. Wees voorzichtig met alcohol.

### Dagelijkse lichaamsbeweging

Bij mensen met diabetes mellitus is lichaamsbeweging erg belangrijk. Elke dag minstens een half uur lichaamsbeweging heeft veel voordelen voor uw bloedglucose en uw gezondheid.



### Gebruik van medicijnen

Sommige mensen met diabetes mellitus gebruiken tabletten. Andere mensen worden behandeld met insuline. Soms moet men tabletten én insuline gebruiken. Uw arts adviseert u wat voor u het beste is.



### **Tabletten**

Als u van uw arts tabletten moet gebruiken, is het niet de bedoeling dat u stopt met het voedingsadvies of met dagelijkse lichaamsbeweging.

Als de dokter u tabletten heeft voorgeschreven dan moet u die volgens de aanwijzingen slikken. U mag ze nooit overslaan.

### **Insuline**

In sommige gevallen werken de voorgeschreven tabletten, het voedingsadvies en dagelijkse lichaamsbeweging niet goed genoeg bij u. In dat geval zal de arts u aanraden om insuline te spuiten.

## De complicaties van diabetes mellitus

Als uw bloedglucose lange tijd niet goed geregeld is, dan kan diabetes mellitus leiden tot ernstige problemen (= complicaties).



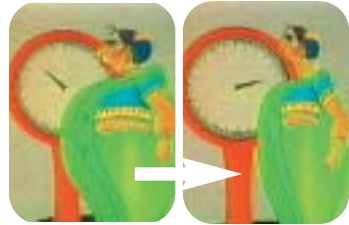
Deze complicaties zijn:

1. Achteruitgaan van de ogen.
2. Hart- en vaatziekten, zoals beroerte en hartinfarct.
3. Beschadiging van de nieren.
4. Beschadiging van zenuwen in armen en benen.

# Aandachtspunten bij de behandeling van diabetes mellitus op een rij

U kunt er zelf veel aan doen om ervoor te zorgen dat u later geen complicaties krijgt of dat u de complicaties zo lang mogelijk uitstelt.

1. Zorg voor een goed gewicht.



2. Zorg voor een gezonde voeding.

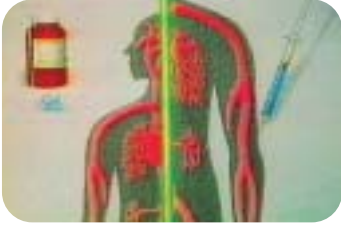


3. Zorg voor minstens een half uur lichaamsbeweging per dag.



4 Stop met roken.





5. Gebruik uw medicijnen volgens het voorschrift van uw arts.



6. Laat om de 3 maanden uw bloedglucose controleren door uw arts.



7. Verzorg uw lichaam goed en geef extra aandacht aan uw voeten.



8. Laat elk jaar een uitgebreid bloedonderzoek doen.



9. Laat elk jaar uw bloeddruk controleren.

10. Ga elk jaar voor controle naar de oogarts.



11. Ga elk jaar de griepprik halen bij uw huisarts.

12. Neem bij alle bijzonderheden contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige, apotheker, diëtist of een pedicure.

## Meer vragen?

Neem bij alle bijzonderheden contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige, diëtist, podotherapeut of een pedicure die bevoegd is om de voeten van mensen met diabetes mellitus te behandelen. Stel ook al uw vragen over diabetes mellitus aan hen.

Voor informatie kunt u ook contact opnemen met de Diabetesvereniging Nederland (DVN).



telefoon: 033-4630566

## Ruimte voor persoonlijke aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Novo Nordisk. Al meer dan driekwart eeuw toonaangevend in de diabeteszorg

Al sinds 1923 zet Novo Nordisk zich in voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met diabetes. Ons doel is echter diabetes en de gevolgen te overwinnen. Wij blijven daarom werken aan de mogelijkheden van een eerdere diagnose en een betere behandeling. Het uiteindelijke doel is diabetes te voorkomen of te genezen. Hiervoor verricht Novo Nordisk veel wetenschappelijk onderzoek.

Maar we verdiepen ons ook in de mens met diabetes. In de DAWN-studie (Diabetes Attitudes Wishes and Needs) bijvoorbeeld, interviewden we in 13 landen meer dan 5.000 mensen met diabetes en 3.000 artsen en verpleegkundigen. Met de inzichten uit deze studie stemmen wij ons voorlichtings- en educatiemateriaal zo goed mogelijk af op uw wensen.

Als het gaat om innovatie op het gebied van diabeteszorg kent Novo Nordisk een lange traditie. Hiernaast hebben we enkele belangrijke historische productinnovaties op een rijtje gezet.



- 1923 Novo Nordisk start met insulineproductie.
- 1946 Novo Nordisk vindt de isophane (NPH) insuline uit (NPH = Neutraal Protamine Hagedorn).
- 1964 Novo Nordisk introduceert de eerste kant-en-klare insulinemengsels.
- 1982 Novo Nordisk introduceert de eerste menselijke insuline ter wereld.
- 1985 Novo Nordisk ontwikkelt de eerste insulinenpen ter wereld: NovoPen®.
- 1989 Novo Nordisk introduceert NovoLet®.
- 1992 Novo Nordisk introduceert NovoPen® 3.
- 1999 Novo Nordisk introduceert haar snelwerkende insuline.
- 2001 Novo Nordisk introduceert NovoNorm.
- 2002 Novo Nordisk introduceert haar eerste mengsel van moderne snelwerkende en middellang werkende insuline.
- 2002 Novo Nordisk introduceert FlexPen®, het eenvoudige voorgevulde insulinetoedieningsstelsel.
- 2004 Novo Nordisk introduceert haar langwerkende insuline.
- 2004 Novo Nordisk introduceert NovoPen® Junior
- 2006 Novo Nordisk introduceert de NovoFine® 32G Tip 6 mm naald.
- 2007 Novo Nordisk introduceert NovoPen® 4.
- 2007 Novo Nordisk introduceert de NovoFine® Autocover™ naald.
- 2008 Novo Nordisk introduceert InnoLet®.

**Novo Nordisk B.V.**

Postbus 443  
2400 AK Alphen aan den Rijn  
T +31 (0)172 44 96 00

[www.novonordisk.nl](http://www.novonordisk.nl)  
[informatie@novonordisk.com](mailto:informatie@novonordisk.com)

