

Wat is diabetes type 2?

Roche ACCU-CHEK®

Diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, is een chronische of blijvende aandoening waarbij de stofwisseling gestoord is.

Die storing ligt in de verwerking van de suikers of koolhydraten. Deze ziekte kent verschillende soorten, waaronder Diabetes Mellitus type 2, ook wel niet-insuline afhankelijke diabetes genoemd. Deze vorm komt meestal voor bij volwassenen ouder dan 40 jaar.

Hoewel suikerziekte niet te genezen valt, kan u als diabetespatiënt toch een gezond en gelukkig leven leiden wanneer u voldoende aandacht besteedt aan uzelf en uw diabetes.

Speciaal voor u als diabetespatiënt stelde Roche Diagnostics deze brochure op. Lees ze rustig door. Deze tips zetten u al een eind op weg. En zolang u zich aan de voorschriften van uw diabetesteam en het advies van uw behandelende geneesheer houdt, hoeft diabetes helemaal geen drempel te zijn om in alle vrijheid te blijven genieten.

Glucose en insuline

Het belangrijkste kenmerk van diabetes is een te hoge glucosewaarde in het bloed. Om normaal te kunnen functioneren, heeft het lichaam glucose nodig als brandstof of energiebron. Om glucose uit onze voeding op te nemen, produceert de alveesklier of pancreas een hormoon: insuline.

Bij gezonde mensen maakt de alveesklier zo'n 25 eenheden (U) insuline per dag ¹ aan. Bij diabetes type 2 bestaat er een insulineweerstandigheid: de alveesklier produceert dikwijls te weinig insuline en de lever produceert te veel glucose, met een te hoge bloedglucose-waarde als gevolg.

Meestal krijgen mensen op middelbare of oudere leeftijd te maken met diabetes type 2. Daarom wordt deze aandoening ook wel 'ouderdomsdiabetes' genoemd. De laatste jaren stelt men dit type diabetes meer en meer vast bij mensen op jongere leeftijd.

Over de echte oorzaken is nog weinig bekend. Bij diabetes type 2 speelt erfelijkheid een rol. Maar er zijn andere, ook zeer belangrijke factoren, zoals overgewicht en een gebrek aan lichaamsbeweging. Zeker wanneer diabetes type 2 in uw familie voorkomt, is het van groot belang hieraan te werken.

Anderzijds zijn er een aantal situaties die diabetes type 2 tijdelijk tot uiting kunnen doen komen, zoals een acute operatie, bepaalde medicatie of zwangerschap. Doorgaans verdwijnt nadien de diabetes. Maar: de kans dat diabetes type 2 op latere leeftijd terug opduikt, is redelijk groot. Let daarom goed op uw voeding, beweeg voldoende en leef zo gezond mogelijk.

De symptomen

Diabetes type 2 is de meest voorkomende vorm van diabetes. De symptomen zijn niet altijd even duidelijk, waardoor het kan dat een arts bij toeval ontdekt dat u aan deze ziekte lijdt, bijvoorbeeld tijdens een standaard medisch onderzoek. Volgende symptomen kunnen de kop opsteken:

- ⇒ veel plassen, vooral ook gedurende de nacht
- ⇒ veel dorst en een droge mond
- ⇒ vermoeidheid
- ⇒ veel huidirritaties (jeuk) & wondjes die slecht genezen
- ⇒ vertroebeld zicht
- ⇒ verhoogde vatbaarheid voor infecties

Wanneer de bloedsuikerwaarden te lang verhoogd zijn, kunnen ogen, nieren, hart en bloedvaten en zenuwen ernstige schade oplopen. Raadpleeg op tijd uw arts!

De diagnose en behandeling

Na een bloedonderzoek weet de geneesheer met zekerheid dat die symptomen het gevolg zijn van diabetes type 2. Door een behandeling op maat wordt naar normale bloedglucose-waarden gestreefd, die tussen de 80 en 140 mg/dl liggen. Dit kan met de volgende maatregelen:

Dieet of gezond voedingspatroon

Om overgewicht tegen te gaan, zal uw diabetesteam een caloriearm dieet samenstellen met voldoende koolhydraten, niet te veel eiwitten en niet te veel vet. Gezonde voeding is hoe dan ook belangrijk om uw bloedglucose-waarden te doen dalen.

Lichaamsbeweging

Dankzij lichaamsbeweging verbruikt het lichaam suiker en verlaagt de insulinebehoefte. Dit heeft een positieve invloed op de bloedsuikerwaarden.

Tabletten en insuline

Volstaan voldoende gewichtsverlies, een gezond en evenwichtig voedingspatroon en lichaamsbeweging niet om de bloed-glucosewaarden te doen dalen, dan zijn aanvullende bloedsuikerverlagende tabletten of insuline-injecties noodzakelijk.

Er zijn 2 soorten tabletten:

1. Tabletten die de alvleesklier stimuleren om meer insuline te produceren. Deze tabletten noemt men in de medische wereld 'sulfonylurea'. Bijvoorbeeld: Diamicon, Glurenorm, Minidiab, Amarylle. Wat u niet mag vergeten, is dat u in de meeste gevallen deze tabletten 15 tot 30 minuten voor de maaltijd moet innemen!
2. Kampt u met overgewicht en produceert u teveel insuline, dan kan uw arts tabletten voorschrijven die de insulineproductie niet verhogen, maar de productie van glucose in de lever afremmen. Op die manier helpen ze de bloedsuikerwaarden te verlagen. Deze tabletten noemt men 'biguaniden' (Glucophage of Metformax). U dient ze tijdens of net na de maaltijd in te nemen.

Zelfmonitoring

Uw bloedglucosewaarden moeten regelmatig gecontroleerd worden om de dosis van de medicatie correct te kunnen bepalen. U kunt dit zelf doen met een bloedglucosemeter. Voor iemand zonder diabetes en afhankelijk van dieetgewoonten variëren de normale waarden tussen 60 en 160 mg/dl. Samen met u, bepaalt uw arts uw persoonlijke richtwaarden, uw eetpatroon en de regelmaat van zelfcontrole.

Het belang van goede voeding en voldoende beweging

Bij de behandeling van diabetes type 2 speelt de voeding een zeer belangrijke rol. Het voedingsadvies is gebaseerd op de richtlijnen voor een gezonde voeding met een gelijkmatige verdeling van de koolhydraten over de verschillende maaltijden. Speciale aandacht gaat naar het soort en de hoeveelheid vetten in uw dieet. Maar het is absoluut niet nodig om voedingsmiddelen speciaal voor diabetici te kopen als u de volgende regels voor ogen houdt:

- ⇒ Eet gezond.
- ⇒ Vermijd overgewicht.
- ⇒ Eet voldoende vezelrijke producten zoals volkorenbrood en volkoren-pasta.
- ⇒ Vermijd snel-resorbeerbare suikers (suikers die snel in de darm worden afgebroken en dus snel in het bloed worden opgenomen) en gezoete etenswaren zoals frisdrank, koekjes en chocolade.
- ⇒ Wees zuinig met zout, vet en alcohol.
- ⇒ Eet op regelmatige tijdstippen.
- ⇒ Sla zeker geen maaltijden over.

Zorg zeker voor voldoende lichaamsbeweging en spieractiviteit. Zij verhogen de gevoeligheid voor insuline waardoor de bloedsuiker gaat dalen. Lichaamsbeweging heeft tevens een gunstig effect op de bloeddruk en de bloedvetten, en zal op termijn mee helpen om gewicht te verliezen.

De beste resultaten worden bereikt met matige inspanningen die regelmatig worden herhaald, 3 à 4 keer per week gedurende minimum 20 minuten.

Ideaal zijn: fietsen, wandelen, joggen,...

Nog enkele tips:

1. Besteed voldoende aandacht aan uw behandeling.
2. Lees en leer zoveel mogelijk over diabetes en volg het advies van uw arts. Want ook met diabetes kunt u een gezond en gelukkig leven leiden.

Wat is een hypoglycemie?

Een hypoglycemie of hypo is een te lage bloedglucosespiegel.

De hersenen zijn hier zeer gevoelig aan. De eerste tekenen van een hypo zijn: beven, zweten, bleek zijn, hartkloppingen of duizeligheid. In ernstige gevallen kunnen verwardheid, verlies van bewustzijn of zelfs coma optreden. Iedere persoon met diabetes heeft zijn eigen "hypo". Dit betekent dat de waarschuwingssignalen bij iedereen verschillend kunnen zijn. Spreek hierover op voorhand met uw arts, zodat u weet hoe u een hypo kunt herkennen, hoe dit te voorkomen en wat u moet doen in geval van een hypo.

Hypo's kunnen ook voorkomen indien u bepaalde bloedsuiker-verlagende tabletten inneemt (sulfonylurea), maar niet bij gebruik van Glucophage of Metformax. Die hypo's zijn vaak ernstiger van aard, dan wanneer de hypo zich voordoet na een insuline-injectie. De tabletten zijn immers langer werkzaam, waardoor u de gevolgen sterker gewaarwordt.

1 bron: Universitair Medisch Centrum St. Radboud, Nijmegen - www.azn.nl

ACCU-CHEK®

Leven. Zoals ik het wil.

Accu-Chek: een nieuwe visie, een nieuwe naam

Diabetespatiënten maximaal van het leven laten genieten: daar draait het om bij Accu-Chek. Accu-Chek is de nieuwe naam van de diabetes service van Roche Diagnostics. Accu-Chek staat voor een complete service, gegroeid vanuit de praktijk. Dat is interessant, voor patiënten en voor iedereen die zich met diabetes bezighoudt.

Met al uw vragen in verband met zelfcontrole kan u terecht bij onze Accu-Chek Service: 0800 93 626

Of raadpleeg onze website: www.accu-chek.be

Uw persoonlijke doelstelling:

..... mg/dl voor het eten

..... mg/dl 2 uur na het eten

Aantekeningen

Contactpersonen en telefoonnummers

Naam geneesheer:

Telefoonnummer(s):

Naam diabetesverpleegkundige:

Telefoonnummer(s):

Te waarschuwen in geval van nood:

Telefoonnummer(s):

Vlaamse Diabetes Vereniging — VDV Infolijn: 0800-96 333 of 09-220 05 20 (op werkdagen van 09.00 u tot 17.00 u)

Roche Diagnostics Belgium Schaarbeeklei 198 - 1800 Vilvoorde

Verantwoordelijk uitgever: Rob Geraerds, Schaarbeeklei 198, 1800 Vilvoorde – juni - 2003