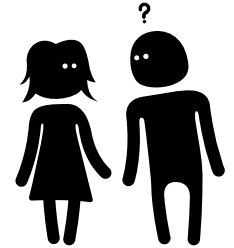


Diabetes type 2 en erfelijkheid

Bij diabetes ('suikerziekte') kan het lichaam de bloedsuiker niet meer zelf regelen. Dat gebeurt normaal gesproken heel nauwkeurig, met het hormoon insuline. Er is dan precies genoeg insuline om de bloedsuikerspiegel niet te laag of te hoog te laten worden. Bij diabetes is dat evenwicht weg en zonder behandeling loopt de bloedsuiker te hoog op. Wilt u meer weten over diabetes? Kijk op www.diabetesfonds.nl en/of vraag de gratis folder 'Wat iedereen moet weten over diabetes' aan. Deze kunt u ook telefonisch aanvragen: (033) 462 20 55.

Diabetes type 2 in uw familie?

Iedereen kan diabetes type 2 krijgen. Diabetes type 2 wordt ook wel ouderdomsdiabetes (of ouderdomssuiker) genoemd. Dat woord gebruiken we liever niet meer, omdat diabetes type 2 steeds vaker voorkomt bij jongere mensen. Als diabetes type 2 in uw familie voorkomt, hebt u een grotere kans om het ook te krijgen. Gelukkig kunt u zelf uw risico verkleinen door gezond te leven.



Hoe groot is uw kans op diabetes type 2?

Normaal is voor elke Nederlander deze kans gemiddeld 5% (5 van de 100 Nederlanders krijgen diabetes type 2). Als u een broer of zus, vader of moeder hebt met diabetes type 2, dan is uw risico om diabetes type 2 te krijgen groter. U hebt dan waarschijnlijk een erfelijke aanleg. De grootte van uw kans hangt af van:

- Wie in uw familie diabetes type 2 heeft.
- Hoeveel van uw familieleden diabetes type 2 hebben.

Dit is een schatting van uw kans:

- Hebt u een broer of zus met diabetes type 2: dan is uw kans 15-20%;
- Hebt u een vader of moeder met diabetes type 2: dan is uw kans 10-20%;
- Hebben uw beide ouders diabetes type 2: dan is uw kans tot 40%;
- Hebt u twee of meer ouders of broers of zussen met diabetes type 2: dan is uw kans 25-70%;
- Bent u één van een eenzijdige tweeling en heeft uw tweelingbroer of zus diabetes type 2: dan is uw kans 70-90%.

Wat vergroot nog meer uw risico op diabetes type 2?

Het is moeilijk te voorspellen of u wel of niet diabetes type 2 zal krijgen. Naast erfelijkheid wordt uw kans op diabetes type 2 groter door:

- Ouder worden. De kans op diabetes type 2 neemt toe vanaf 45 jaar.
- Overgewicht, vooral als u een te dikke buik hebt. Een gezonde buikomtrek is voor vrouwen kleiner dan 88 cm en voor mannen kleiner dan 102 cm. Om uw buikomtrek te meten: houd een meetlint rond u middel, net boven de navel.
- Te weinig lichaamsbeweging: minder dan 30 minuten per dag.
- Roken. Roken maakt het lichaam minder gevoelig voor insuline, waardoor de bloedsuikerspiegel moeilijk te regelen is. Dat vergroot de kans op diabetes.
- Een Turkse, Marokkaanse, Surinaamse of Hindostaanse afkomst. Deze groepen hebben een groter risico op diabetes type 2, deels door erfelijke aanleg.
- Als u zwangerschapsdiabetes hebt gehad of een kind van meer dan 9 pond.
- Een te hoog cholesterolgehalte.
- Lange tijd een hoge bloeddruk.
- Als u een vrouw bent met het polycysteus ovarium-syndroom (PCOS).



U kunt uw kans op diabetes type 2 zelf halveren!

- Als u te zwaar bent: val een paar kilo af. Alle beetjes helpen, het is bewezen dat u al heel veel gezonder wordt van 5 tot 10 procent afvallen! Een voorbeeld: als u 1.60 meter lang bent en u weegt 80 kilo, dan helpt het al om 4 tot 8 kilo af te vallen.
- Eet gezond: schep minder op, kies voor volkorenproducten, eet genoeg groente en fruit en wees matig met suiker, alcohol en verzadigde vetten: vetten in koekjes en gebak en vetten die hard worden als ze in de koelkast staan. Kijk voor meer tips over voeding op www.voedingscentrum.nl of vraag

Mensen met diabetes maken zelf geen insuline meer, of hun lichaam reageert er niet meer goed op. Dat hangt af van het soort diabetes dat iemand heeft. Er zijn twee soorten diabetes: diabetes type 2 (vroeger ‘ouderdomsdiabetes’) en diabetes type 1 (vroeger jeugddiabetes’).

Bij diabetes type 1 speelt de erfelijke aanleg een veel kleinere rol dan bij diabetes type 2.

In deze brochure wordt alleen ingegaan op erfelijkheid en diabetes type 2.

Meer informatie over erfelijkheid bij diabetes type 1 kunt u vinden op www.diabetesfonds.nl.

Diabetes type 2 is een ernstige ziekte, omdat het een domino-effect heeft. Het kan nare gevolgen hebben als hart-en vaatziekten, achteruitgang van de nieren, slechtziendheid, maag- en darmklachten, voetproblemen, problemen met het geheugen, seksuele problemen en gewrichtsproblemen. Als diabetes op tijd en goed wordt behandeld, is de kans op de genoemde gevolgen kleiner. Meer over de gevolgen van diabetes kun u lezen in de gratis brochure “Gevolgen van diabetes”. www.diabetesfonds.nl of (033) 462 20 55.

de brochure aan ‘Alles over voeding bij diabetes’ op www.diabetesfonds.nl.

- Beweeg minstens 30 minuten per dag. Dat kan zijn sporten, maar ook fietsen, stevig wandelen of huishoudelijke dingen zoals stofzuigen of tuinieren. Een sportschool is niet per se nodig, u kunt ook meer beweging ‘inbouwen’ in uw dagelijks leven: kleine stukjes die u normaal met de auto rijdt, kunt u op de fiets of lopend doen. Parkeer de auto iets verderop, stap een halte eerder uit de bus en neem (als het kan) de trap in plaats van de roltrap of lift. Zo kunt u uw dagelijkse beweging in delen bij elkaar sprokkelen.

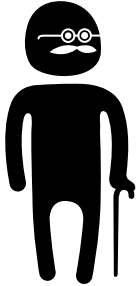


- Stop met roken. Roken zorgt er voor dat vet in het lichaam anders wordt opgeslagen. Het vet verzamelt zich bij rokers vooral rond de organen in de buik, zoals de lever. Buikvet is het ‘gevaarlijkst’ soort lichaamsvet en het vergroot de kans op diabetes type 2. Daarnaast maakt roken uw lichaam minder gevoelig voor insuline. Het goede nieuws is dat als u stopt met roken uw gezondheid met sprongen vooruit gaat! Kijk voor tips en hulp bij stoppen met roken op www.stivoro.nl.



Anders gaan leven kan moeilijk zijn. Maar het loont zeker de moeite: u kunt uw kans om diabetes type 2 te krijgen met de helft verkleinen. Als u het lastig vindt, probeer het dan samen met anderen te doen en bedenk dat u het niet perfect hoeft te doen: alle beetjes helpen. Kijk voor hulp eens op www.leefgezondcoach.nl.

Bent u ouder dan 45 jaar?



Komt diabetes type 2 voor in uw familie en bent u ouder dan 45 jaar? We raden u dan aan om uzelf iedere drie jaar bij de huisarts te laten controleren op diabetes type 2. En natuurlijk om te proberen gezond te leven.

Veel gestelde vragen

Mijn vader heeft diabetes type 2. Kan ik als ik heel gezond leef voorkomen dat ik diabetes type 2 krijg?

Zoals in deze brochure staat, kunt u uw kans om de ziekte te krijgen met de helft verkleinen. U kunt daarmee niet uitsluiten dat u het krijgt. Er zijn mensen die heel gezond leven en die toch diabetes type 2 krijgen. Een gezonde leefstijl levert u wel altijd winst op: u voelt zich fitter en verlaagt uw risico op hart- en vaatziekten.

In mijn familie komt diabetes type 2 heel veel voor. Hoe zit dat?

In sommige families komt diabetes type 2 veel voor. Het is mogelijk dat het dan gaat om speciale vormen van diabetes die MODY of MIDD genoemd worden. Deze soorten

diabetes zijn in grotere mate erfelijk. Hebt u heel veel familieleden met diabetes type 2, gaat u dan naar uw huisarts om dit verder te laten onderzoeken.

Hoe weet ik of ik misschien al diabetes type 2 heb?

Mensen lopen soms jaren rond met diabetes type 2 zonder dat ze het weten. Ze hebben wel onduidelijke klachten, maar denken dat ze gewoon niet lekker zijn. Hieraan kunt u diabetes type 2 herkennen:

- Vaak moe zijn zonder reden.
- Last van ogen: wazig of dubbel zien, branderig gevoel.



- Veel dorst en veel plassen (meer dan vroeger).
- Wondjes die slecht genezen.
- Vaak terugkomende infecties, zoals blaasontsteking.

Let op: niet iedereen heeft al deze klachten. Weet u niet of u diabetes type 2 hebt, maar herkent u een paar dingen uit dit lijstje? Ga dan eens langs uw huisarts.

Hoe gaat de behandeling van diabetes?

Diabetes is nog niet te genezen, maar de behandeling wordt steeds beter zodat mensen met diabetes langer gezond kunnen leven. Mensen met diabetes type 1 moeten insuline spuiten. Mensen met diabetes type 2 krijgen meestal eerst een dieet en tabletten voorgeschreven. Later moeten ze soms insuline gaan spuiten. Met die behandeling blijft de bloedsuikerspiegel zo normaal mogelijk. Meestal moeten ook de bloeddruk en de cholesterol worden verlaagd.

Mijn vader heeft diabetes type 2. Ik wil graag met hem en mijn broers en zussen praten over de grotere kans die ik en zij hebben om het ook te krijgen. Hoe kan ik dit het beste bespreekbaar maken?

De volgende adviezen kunnen helpen om met uw familie te praten over de erfelijke aanleg voor diabetes type 2:

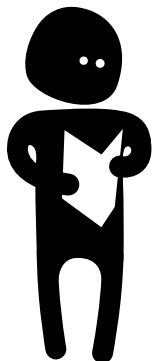
- Kies een rustig moment. Bedenk dat uw informatie onverwacht of op het verkeerde moment kan komen.
- Dring nooit informatie op. Zorg dat u deze folder (en/of aanvullende informatie) bij de hand hebt.

- Een goede manier om een gesprek te beginnen is het stellen van een vraag. Het is namelijk van belang dat u niet alleen dingen vertelt, maar dat u ook goed luistert naar de ander. U kunt bijvoorbeeld vragen: 'Je weet dat papa diabetes type 2 heeft. Wist je dat ik en jij een grotere kans hebben om net als hij, diabetes type 2 te krijgen?'. Hiermee gaat u na wat de ideeën van uw vader/broers/zussen hierover zijn en of zij openstaan voor informatie.
- Wanneer uw familie geïnteresseerd is, kunt u vertellen wat er in deze folder staat en/of uw familielid aanmoedigen om het zelf te lezen.
- Sommige familieleden willen liever niet met iemand die hen nabij staat praten over 'ziek zijn' of 'ziek worden'. Respecteer dit. Geef aan dat zij te allen tijde zelf informatie kunnen vinden op www.diabetesfonds.nl of hun risico op diabetes met hun huisarts kunnen bespreken.

Met uw steun kunnen we nog meer onderzoek doen

Hoe meer we weten over diabetes, hoe het ontstaat en hoe de ziekte in elkaar zit, hoe beter mensen met diabetes kunnen worden behandeld. En misschien kunnen we diabetes ooit genezen. We komen dat alleen te weten door wetenschappelijk onderzoek. Het Diabetes Fonds zamelt geld in voor onderzoek en betaalt het meeste diabetesonderzoek in Nederland, puur van donaties en zonder subsidie van de overheid. Dankzij eerder onderzoek weten we hoe het zit met erfelijkheid, zijn er al betere behandelingen en krijgen mensen met diabetes betere begeleiding. Kijk naar voorbeelden op de website.

Help ook mee aan een betere behandeling voor diabetes en de gevolgen ervan, word donateur van het Diabetes Fonds! Ga naar www.diabetesfonds.nl.



Bij het Diabetes Fonds kunt u gratis informatie opvragen over bijvoorbeeld diabetes en voeding, www.diabetesfonds.nl

Diabetes Fonds

Stationsplein 139

3818 LE Amersfoort

Tel.: (033) 462 20 55

info@diabetesfonds.nl, www.diabetesfonds.nl

Giro 5766

Dit is een uitgave van het Diabetes Fonds

Maart 2009

Tekst: Diabetes Fonds

