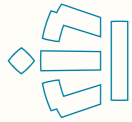


TNT Post
Port betaald



Diabetesvereniging Nederland
Antwoordnummer 4005
3830 VB Leusden



Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: (033) 463 05 66, info@dvn.nl (24 uur per dag, 7 dagen in de week, 's nachts alleen bij nood). Als u over uw diabetes wilt praten, kunt u via de Diabetesvereniging gemakkelijk in contact komen met andere mensen met diabetes. Dit kan zowel via de Diabeteslijn als een Diabetes Informatiepost bij u in de buurt of door deel te nemen aan onze cursussen en activiteiten. Kijk ook eens op www.dvn.nl.

Word lid!

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes. Als lid van de DVN krijgt u toegang tot onmisbare informatie. Zo ontvangt u maandelijks het tijdschrift Diabc met daarin veel informatie over diabetes en kunt u terecht op het ledengedeelte van onze website. Daarnaast vindt u vier keer per jaar SugarKids (6-13 jarigen) in de Diabc en ontvangt u vier keer per jaar de Diabetes Actiefkrant met onze landelijke en regionale cursussen en activiteiten.

Diabetesvereniging Nederland, postbus 470,
3830 AM Leusden, (033) 463 05 66,
info@dvn.nl, www.dvn.nl

Dit is een uitgave van de Diabetesvereniging Nederland. Realisatie is mogelijk gemaakt door sanofi-aventis.



Wat is diabetes?



Schrik, onzekerheid, opluchting, misschien zelfs boosheid. Het zijn gevoelens die heel normaal zijn als u hoort dat u, uw kind of iemand die u goed kent diabetes heeft. Aan de ene kant verklaart de diagnose diabetes veel van de klachten, aan de andere kant is er nog veel onduidelijk. Maar als u deze folder heeft gelezen, weet u wat diabetes is en wat u er zelf aan kunt doen. En het belangrijkste: ook met diabetes kunt u een normaal leven leiden!

Wat is diabetes?

Diabetes is een stofwisselingsziekte: u heeft te veel suiker (=glucose) in het bloed. De glucose is afkomstig uit het voedsel. De koolhydraten uit het voedsel worden in het lichaam omgezet in glucose en het bloed vervoert deze glucose naar alle cellen in het lichaam. De cellen gebruiken de glucose als brandstof. Die brandstof geeft u de energie om te leven, te bewegen, te groeien, te spelen, te denken. Om de brandstof glucose in de cellen te krijgen is een soort sleutel nodig: insuline. Insuline is een hormoon dat wordt gemaakt in de alvleesklier. Bij mensen met diabetes maakt de alvleesklier te weinig of geen insuline meer of reageert het lichaam niet goed op de insuline. En daar gaat het mis. Er ontstaan klachten, omdat er te veel glucose werkeloos in het bloed zit en de cellen te weinig glucose als brandstof hebben.

Soorten diabetes

Er zijn twee hoofdtypen: type 1 diabetes en type 2 diabetes.

Bij type 1 diabetes maakt het lichaam (de alvleesklier) geen insuline meer aan. Hierdoor kan de glucose niet in de cellen komen. De hoeveelheid glucose in het bloed (= bloedglucose) wordt dan te hoog. Type 1 komt voor op alle leeftijden, maar ontstaat meestal op jongere leeftijd.

Type 2 diabetes heeft verschillende oorzaken. Het lichaam maakt te weinig insuline aan of de alvleesklier maakt wel voldoende insuline aan, maar deze kan zijn werk niet goed doen. In beide gevallen komt er te weinig glucose in de cellen en blijft er dus te veel glucose in het bloed achter. Type 2 komt ook voor op alle leeftijden, maar met name bij ouderen en bij mensen met overgewicht.

De behandeling

Diabetes gaat niet over. Diabetes kan gelukkig wel goed worden behandeld. Door het aanpassen van uw voedings- en beweginggewoonten en door het gebruik van tabletten of het spuiten van insuline. Door goed te letten op wat u eet en drinkt, heeft u invloed op de hoeveelheid glucose in uw bloed: hoe meer koolhydraten in uw voeding, hoe meer glucose er wordt omgezet.

Mensen met type 1 diabetes spuiten insuline omdat het lichaam die zelf niet meer aanmaakt.

Mensen met type 2 diabetes zullen, als een dieet en veel bewegen niet voldoende helpt, tabletten moeten slikken die de bloedglucose verlagen. Deze tabletten stimuleren de aanmaak van insuline of zorgen ervoor dat de glucose beter door de lichaamscellen wordt opgenomen. Als tabletten niet meer helpen, zullen mensen met type 2 diabetes overgaan op het spuiten van insuline. Een combinatie van tabletten en insuline komt ook voor.

Veel bewegen is erg belangrijk: hoe meer u beweegt, hoe beter de insuline kan werken. Bewegen en afvallen is vaak de eerste stap in de behandeling van mensen met diabetes en overgewicht.

Zelf doen

Het positieve van de behandeling van diabetes is dat u veel zelf kunt doen. Als u leert uw bloedglucose zo normaal mogelijk (tussen de 4 en 10 mmol/l) te krijgen en te houden (=reguleren), nemen de klachten af en zorgt u ervoor dat u zo gezond mogelijk blijft. U kunt een normaal, actief leven leiden, net als ieder ander.

0 Ja, ik word ook lid!

Naam: _____ m/v

Adres: _____

Postcode/woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail adres: _____

Geboortedatum: _____

Ik ben bekend met diabetes sinds (jaartal invullen): _____

Ik heb:	Ik gebruik:
0 type 1 diabetes	0 insuline
0 type 2 diabetes	0 tabletten
0 weet niet	0 alleen dieet

Datum: _____ Handtekening: _____

De contributie bedraagt € 45 per jaar (prijspeil 2008). Na ontvangst van deze bon krijgt u een acceptgiro toegezonden. Mensen met een minimuminkomen kunnen korting krijgen. Veel zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) de contributie.

Leven met diabetes

Onderstaande folders kunt u gratis bestellen door ze aan te kruisen. U kunt de folders ook lezen via www.dvn.nl.

0 Wat is diabetes?	0 Seksualiteit
0 Insuline	0 Voeten
0 Insulinepomp	0 Zenuwen
0 Tabletten	0 Acceptatie
0 Zelfcontrole	0 Kinderen (voor ouders)
0 Hypo/hyper	0 Zwangerschap
0 Voeding	0 Leefstijl
0 Cholesterol	0 Overgewicht
0 Gewrichten	0 Rijbewijs
0 Hart en bloedvaten	0 Solliciteren
0 Nieren	0 Vakantie
0 Ogen	0 Verzekeringen

WD0107