

Diabetes - Bayer Diabetes Care

Inhoud:

Diabetes Care	2
Mijn leven	2
Wat Is diabetes?.....	2
Medicatie & Behandelingen.....	3
Soort Insuline.....	4
Tijd tot werking.....	4
Piek na.....	4
Werkingsduur.....	4
Zelfcontrole.....	4
Ketonen	6
Voeding	7
Zwangerschap	9
Voetverzorging	10

Diabetes Care

Bayer is een pionier in het vervaardigen en ontwikkelen van bloedglucosemeters en nieuwe technologieën. Dankzij de steeds verder gevorderde techniek en de verhoogde gebruiksvriendelijkheid van de glucosemeters wordt zelfcontrole steeds gemakkelijker en genieten diabetici een grotere vrijheid. Zo waren de Bayer glucosemeters de eerste die zijn uitgerust met de No Coding™ technologie, waardoor het coderen van de glucosemeter niet meer nodig is en de metingen betrouwbaarder zijn.

Wat is Diabetes?

Diabetes is een van de meest voorkomende chronische ziekten in onze samenleving. De ziekte zorgt ervoor dat het lichaam te weinig of geen insuline produceert of de geproduceerde insuline niet goed kan gebruiken. Insuline is een hormoon, aangemaakt in de alvleesklier (pancreas), dat ervoor zorgt dat de lichaamscellen glucose (suiker) kunnen opnemen uit het bloed en kunnen gebruiken als energiebron. Wanneer het lichaam de glucose niet goed kan verwerken stijgt de hoeveelheid glucose in het bloed en ontstaan verschillende klachten. De hoeveelheid glucose in het bloed wordt aangeduid met -bloedglucose- en wordt uitgedrukt in millimol per liter (mmol/L).

Er zijn verschillende soorten diabetes. Type 1 en type 2 zijn hiervan de meest bekende vormen. Bij diabetes type 1 maakt de alvleesklier weinig of geen insuline aan waardoor extra insuline toegediend dient te worden. Bij diabetes type 2 maakt de alvleesklier wel insuline aan, maar niet voldoende, of de insuline wordt door het lichaam niet op de juiste manier gebruikt (insulineresistentie).

Zelfcontrole is uiterst belangrijk

Het zelf controleren van de glucosewaarden is een belangrijk onderdeel van het leven met diabetes. Dit helpt patiënten diabetes beter te begrijpen en onder controle te houden en vertelt of de medicatie, lichaamsbeweging of het dieet moet worden aangepast. Op deze manier zijn complicaties op korte en op lange termijn te beperken of zelfs te voorkomen.

Mijn leven

Bekijk de filmpjes om een beeld te krijgen hoe al deze mensen op hun eigen unieke manier omgaan met diabetes. Er is niet één beste manier om er mee om te gaan, net zo min als er één beste advies is. Maar, het is wel mogelijk om van elkaars ervaringen te leren en dit te gebruiken in jouw leven met diabetes.

- ⇒ Tiago, 2 jaar, heeft sinds 1 jaar diabetes
- ⇒ Marijn, 14 jaar, heeft sinds 1 jaar diabetes
- ⇒ Marko, 38 jaar, heeft sinds 18 jaar diabetes
- ⇒ Remy, 29 jaar, heeft sinds 14 jaar diabetes
- ⇒ Roy, 26 jaar, heeft sinds 6 jaar diabetes

<http://www.ascensia.nl/nl/diabetes-info/mijn-leven>

Wat Is diabetes?

Diabetes betekent dat uw lichaam niet voldoende insuline aanmaakt of de aangemaakte insuline niet correct gebruikt. Insuline is een hormoon gemaakt door een klier nabij de maag genaamd de pancreas. Uw lichaam gebruikt insuline om suiker van de bloedbaan naar de cellen te brengen. Suiker is de 'benzine' die uw lichaam nodig heeft voor alle activiteiten: ademen, lezen, wandelen, lopen.... Uw lichaam verandert uw voedsel in suiker genaamd glucose. Wanneer u diabetes heeft

dan wordt de suiker niet op een correcte manier naar de cellen gebracht zodanig dat er teveel suiker in uw bloedbaan blijft. Dit noemt men ook hyperglycemie of te hoge suikerspiegel. Onbehandeld kan hyperglycemie veel schade aanrichten aan uw lichaam.

Wat is Type 1 Diabetes?

Type 1 diabetes kan ontstaan op iedere leeftijd maar meestal bij kinderen en adolescenten of jong volwassenen. Met type 1 diabetes maakt uw lichaam weinig tot geen insuline aan.

Wat is Type 2 Diabetes?

Type 2 diabetes is de meest voorkomende vorm van diabetes. Het begint vaak op een oudere leeftijd (35 +). Met Type 2 diabetes maakt uw lichaam niet genoeg insuline aan of weigeren de cellen de aanwezige insuline.

Wat is zwangerschapsdiabetes?

Zwangerschapsdiabetes, ook wel gestationele diabetes genoemd, is een hoog glucosegehalte in het bloed dat enkel voorkomt bij zwangere vrouwen die nog geen diabetes hadden voor de zwangerschap. Meestal verdwijnt deze vorm nadat de baby is geboren. Slechts een klein aantal zwangere vrouwen krijgt zwangerschapdiabetes en het wordt meestal ontdekt in de 24e week van de zwangerschap, wanneer uw lichaam grote hoeveelheden hormonen aanmaakt om uw baby te helpen groeien. Deze hormonen zorgen er ook voor dat de insuline naar behoren werkt. Op dat tijdstip gaat uw glucosespiegel eveneens toenemen. Hoge glucosewaarden kunnen ervoor zorgen dat uw baby te zwaar wordt. Geen paniek echter, de meeste vrouwen met zwangerschapsdiabetes krijgen gezonde baby's. Toch dient u zwangerschapsdiabetes te behandelen tot aan de geboorte van uw baby. Uw glucosewaarden zo normaal mogelijk houden zorgt voor weinig problemen voor u en uw baby.

Wat is Pre-Diabetes?

Pre-diabetes ontstaat wanneer uw bloedglucosewaarden hoger zijn dan normaal maar nog niet hoog genoeg om de diagnose "diabetes" te stellen .

Medicatie & Behandelingen

Uw Diabetes Zorg Team zal voor u een diabetes behandeling opstellen die kan bestaan uit insuline en/of orale medicatie. Veel mensen dienen medicatie te nemen om hun glucose op een normaal peil te houden. Afhankelijk van het type diabetes, zal het behandelingsplan volgende zaken kunnen omvatten: evenwichtig dieet, beweging (sport), orale medicatie en/of insuline injecties. Deze medicatie is enkel via het voorschrift van uw behandelende arts beschikbaar. U dient uiteraard te bespreken met uw arts welke medicatie voor u geschikt is, welke nevenwerkingen er al dan niet kunnen optreden.

Insuline

Er bestaan verschillende soorten insuline. U zult misschien maar één soort nodig hebben of misschien dient u een mix samen te stellen in één injectie. Insuline en hun verpakkingen kunnen nogal sterk op elkaar lijken, verzeker u ervan dat u de juiste heeft. De verschillende insulines zien er wel verschillend uit in hun flesjes/flacons:

- ⇒ Snel en kortwerkende insuline is helder
- ⇒ Medium- en langwerkende insuline is troebel

U moet ook bewust zijn hoe uw insuline werkt:

Soort Insuline	Tijd tot werking	Piek na	Werkingsduur
Snelwerkende insuline (lispro)	15 tot 30 minuten	1 tot 2 uur	3 tot 4 uur
Kortwerkende insuline	30 minuten tot 1uur	2 tot 4 uur	6 tot 8 uur
Intermediaire Medium langwerkend	1 tot 4 uur	6 tot 10 uur	10 tot 16 uur
Langwerkende insuline	4 tot 6 uur	18 uur	24 tot 36 uur

Tips

- ⇒ Neem uw insuline iedere dag zoals voorgeschreven door uw arts. Stop enkel met uw insuline als uw arts dat aanbeveelt, ook wanneer u ziek bent. Uw insuline dosis of eenheden dienen misschien aangepast te worden wanneer u ziek bent, gewond bent, een infectie heeft en/of emotioneel onder druk staat. Tijdens deze periodes dient u uw glucose regelmatig te testen en uw arts te raadplegen omtrent eventuele aanpassingen aan uw behandeling.
- ⇒ Volg het aanpassingsschema en advies van uw arts nauwgezet.
- ⇒ Controleer de vervaldatum van uw insuline.
- ⇒ Voor u uw insuline toedient, controleer de insuline ampul op zijn helderheid en klontering. Indien u twijfelt gebruik deze insuline dan niet. Verander nooit van insuline zonder het advies van uw arts.
- ⇒ Zorg ervoor dat uw insuline bewaard wordt op kamertemperatuur. Bewaar insuline nooit op plaatsen waar het extreem koud of warm is.
- ⇒ Insuline dient op kamertemperatuur te worden geïnjecteerd om huidirritatie te vermijden.
- ⇒ Insuline is sneller opgenomen en werkt sneller wanneer het in de buikstreek wordt geïnjecteerd.
- ⇒ Snel- en kortwerkende insuline kan het beste worden geïnjecteerd net voor de maaltijd. Uw maaltijd zou gegeten moeten worden direct na uw snelwerkende insuline en binnen de 30 min na uw kortwerkende insuline.
- ⇒ Zorg dat u beschikt over een glucagon kit die u snel kan helpen in geval van een ernstige hypo (zeer lage glucose waarde). Familieleden dienen te worden aangeleerd hoe zij dit bij u kunnen toedienen. Glucagon zorgt voor een verhoogde glucose productie door de lever.

Orale Medicatie

Sommige mensen met type2 diabetes hebben naast dieet en beweging soms andere en/of extra medicatie nodig om hun glucosewaarden onder controle te krijgen. Deze medicatie is alleen op recept te verkrijgen. Bespreek met uw arts welke medicatie voor u nuttig zou kunnen zijn.

Zelfcontrole

Glucose is een soort suiker in het bloed. Bloedsuiker (glucose) testen of controleren is een zeer belangrijk deel in de behandeling van uw diabetes. Een bloedglucosetest vertelt u hoeveel suiker er op dat moment aanwezig is in uw bloed. Verschillende aspecten kunnen de bloedglucosespiegel beïnvloeden. Het regelmatig testen helpt u uw diabetes onder controle te krijgen.

Wie moet het bloedglucose testen?

Iedereen met diabetes moet zijn eigen bloedglucose testen. Diabetes verandert de manier waarop uw lichaam omgaat met glucose. Zelftesten helpen u om uw glucose onder controle te krijgen.

Hoe kan zelfcontrole mij helpen?

U en uw zorgteam hebben samen een plan opgemaakt om u te helpen controle te krijgen over uw bloedglucose. Eén van de beste manieren om zeker te zijn dat uw plan werkt is uiteraard

regelmatig zelf uw bloedglucose te testen. Onderzoek toonde aan dat een goede controle van de glucose het risico vermindert op oogziekten, nierziekten en zenuwbeschadiging, die allemaal veroorzaakt kunnen worden door diabetes. Zelftesten laat u en uw diabetes zorgteam leren hoe uw lichaam met diabetes reageert op dagelijkse activiteiten.

Hoe vaak moet ik mijn glucose testen?

Hoe meer u test, hoe beter en meer u zult weten over uw bloedglucose. Verschillende zaken beïnvloeden uw glucose iedere dag, zoals eten, beweging, medicatie, ziekte en stress. Het is dus belangrijk om uw glucose te testen op verschillende tijdstippen tijdens de dag. Onderzoek toont aan dat dagelijks tot 4 keer of meer testen, een goede manier is om controle te krijgen over uw glucose. Goede controle van uw glucose zal u helpen het risico te verlagen op toekomstige problemen met diabetes. Zelftesten geeft u informatie die u nodig heeft om schommelingen (teveel hoge en/of lage waarden) in uw glucose te vermijden. Uw zorgteam zal u helpen te beslissen hoe vaak u dient te testen.

Wanneer dien ik mijn glucose te testen?

Uw zorgteam zal u eveneens helpen te beslissen wanneer u dient te testen. Testen op verschillende tijdstippen is een zeer goed idee; hier volgen enkele nuttige tijdstippen waaruit u kunt kiezen:

- ⇒ Voor het ontbijt. Men noemt dit ook 'preprandiale of nuchtere' glucose, 1-2 uur na het ontbijt. Dit noemt men vaak de postprandiale glucose.
- ⇒ Voor de lunch.
- ⇒ 1-2 uur na de lunch.
- ⇒ Voor het diner of avondmaal.
- ⇒ 1-2 uur na het avondmaal.
- ⇒ Voor het slapengaan.
- ⇒ Om 2:00 uur of 3:00 uur 's nachts, indien u insuline dient te nemen.

Het is een goed idee om extra te testen indien:

- ⇒ Er veranderingen zijn in uw behandelingsplan.
- ⇒ U nieuwe medicatie voor uw diabetes dient te nemen.
- ⇒ U denkt of voelt dat uw glucose (te) laag of hoog is.
- ⇒ U ziek bent.

Hoe kan ik mijn glucosewaarden begrijpen op die verschillende tijdstippen?

Glucosewaarden 1 tot 2 uur na een maaltijd noemt men postprandiale waarden. Onderzoek toont aan dat glucosespiegels kunnen verdubbelen na het eten, zelfs wanneer uw glucosewaarde voor de maaltijd nog normaal bleek te zijn. Het is zeker aan te raden om uw "preprandiale" en uw "postprandiale" waarden te bespreken met uw zorgteam. In de [Contour glucosemeter](#) zijn iconen opgenomen waarmee u aan kunt geven of u voor (appeltje) of na de maaltijd test (klokhuis). Hoe moet ik de testresultaten bijhouden?

Uw testresultaten worden opgeslagen in uw glucosemeter. Met het [Gluofacts Express software](#) programma kunt u eenvoudig in 1 keer een overzicht op uw computer krijgen van uw testresultaten. U kunt ook een dagboekje bijhouden waarin u opschrijft wanneer (datum, tijdstip) u testte, het testresultaat en of die waarden voor of na de maaltijd werden gemeten.

Wat kan ik doen om het zelftesten te verbeteren?

Volg de instructies op die bij uw meter worden meegeleverd. Bespreek met uw zorgverlener op welke manier u met uw meter het best kunt testen. De volgende tips kunnen u hierbij helpen:

- ⇒ Houd uw meter schoon.
- ⇒ Houd uw testmateriaal op kamertemperatuur.
- ⇒ Controleer de eventuele vervaldatum van uw teststrips.
- ⇒ Was uw handen met zeep en warm water.
- ⇒ Droog uw handen goed af.
- ⇒ Houd uw hand naar beneden zodat uw bloed gemakkelijk naar uw vingertoppen stroomt.
- ⇒ Prik op de zijkant van uw vingertop.
- ⇒ Gebruik altijd een nieuwe lancet.

Wat moet ik doen als mijn glucosewaarde te hoog is?

- ⇒ Probeer de reden te vinden waarom de waarde te hoog is en/of neem contact op met uw arts of zorgverlener.
- ⇒ Drink meer water en suikervrije dranken. (Vermijd drank met suiker, ook fruitsappen).
- ⇒ Volg uw aanbevolen maaltijdplan, indien u dat niet heeft neem dan contact op met uw diëtist(e).
- ⇒ Neem uw medicatie in zoals voorgeschreven door uw arts. Indien uw glucosewaarde nog te hoog blijft neem dan contact op met uw arts of zorgverlener.
- ⇒ Test uw glucosewaarde vaker (om de 3 tot 4 uur).

Wat moet ik doen als mijn glucosewaarde te laag is?

- ◆ Eet en drink snelwerkende suikers zoals:
 - ◆ Dextrose tabletten
 - ◆ Snoep
 - ◆ Fruitsap of gewone frisdranken (cola, limonade, etc.)

Wacht 10 tot 15 minuten en controleer vervolgens opnieuw uw glucose. Indien uw glucose nog steeds laag is, herhaal dan stap 1 en controleer nogmaals uw glucose.

Ketonen

Wat zijn ketonen?

Ketonen zijn een bepaald type zuur die overblijven wanneer het lichaam een deel van zijn eigen vet verbrandt. Uw lichaam verbrandt vet als het niet genoeg glucose kan krijgen voor de energievoorziening. Wanneer het lichaam te veel vet te snel verbrandt, kunnen er ketonen in uw bloed aanwezig zijn. Ketonen komen vanuit de bloedstroom in de urine terecht.

Waarom zou mijn lichaam moeite hebben om suiker te gebruiken?

Suiker is de eerste bron die het lichaam verbrandt om energie te verkrijgen. Om de suiker van uw bloedstroom naar uw lichaamscellen te verplaatsen waar energie nodig is, heeft uw lichaam insuline nodig. Insuline is een hormoon dat aangemaakt wordt in de pancreas. Indien er te weinig of geen insuline aanwezig is in de bloedstroom om de suiker naar de cellen te brengen, dan zoekt het lichaam naar andere bronnen van energie. Wanneer het lichaam opgeslagen vet verbrandt dan stapelen ketonen zich op in het lichaam. Teveel ketonen in het bloed kan leiden tot een ernstig probleem, namelijk ketoacidose. Zonder behandeling kan dit leiden tot coma en zelfs de dood.

Wie moet er ketonen testen?

Mensen met type 1 diabetes gaan makkelijker ketonen ontwikkelen dan mensen met type 2 diabetes. Iedereen met type 1 diabetes zou de ketonen in de urine moeten testen. Mensen met type 2 diabetes zouden in principe minder problemen hebben met ketonen maar iedereen zou zich bewust moeten zijn van de waarschuwingssignalen van het lichaam en wanneer gecontroleerd dient te

worden. Zowel het testen van glucose alsook het testen van ketonen is zeer belangrijk. Vindt u ketonen in uw urine dan is dat een teken van eventuele problemen. Het testen van ketonen wordt vaak aangeraden aan mensen met diabetes (type 1 en 2) die zwanger worden en bij kinderen.

Wanneer dien ik te testen voor ketonen in mijn urine?

Uw zorgverlener kan u vertellen wanneer u het beste op ketonen kunt testen. Bijvoorbeeld wanneer:

- ⇒ U ontbijt
- ⇒ Uw glucosewaarde 14 mmol/l of hoger is.
- ⇒ U ziek bent (zelfs gewone verkoudheid) want ook ziekte kan ketonen met zich meebrengen.
- ⇒ U moet braken of diarree heeft.
- ⇒ U gestrest bent of van streek bent door iets.
- ⇒ U zwanger bent.

Hoe test ik ketonen in mijn urine?

Testen van ketonen in uw urine is zeer gemakkelijk. U kunt gebruik maken van urineteststrips. De teststrip wordt eenvoudig ondergedompeld in een urinestraal. Indien de kleur van uw strip wijzigt dan heeft u mogelijk ketonen in uw urine. U kunt deze strips verkrijgen bij uw apotheker. De strips zijn lichtgevoelig dus is het aan te raden om deze te bewaren met gesloten deksel. Voor u testen uitvoert dient u de vervaldatum te controleren. Gebruik nooit vervallen strips.

Voeding

Bewust maaltijden plannen is een zeer belangrijk onderdeel in uw diabetesbeheer. Uw diabetes zorgteam zal u helpen om maaltijden of dieet op uw maat klaar te maken. Uw plan zal vast en zeker voedsel bevatten uit één van de voedselgroepen uit de voedingspiramide.



Koolhydraten

Ondanks dat koolhydraten een belangrijke bron van energie zijn, zullen ze uw bloedglucosepiegel snel beïnvloeden. Mogelijk dient u koolhydraten te tellen als onderdeel van uw maaltijdplan. In het algemeen kan men stellen dat brood, fruit en zuivelproducten veel koolhydraten bevatten.

Vetten

U dient uiteraard zo weinig mogelijk vetrijke voeding te eten, zij beïnvloeden uw glucosespiegel veel trager maar wel voor een langere tijd.

Groenten en eiwitten

Tijdens het boodschappen doen zult u ongetwijfeld elementen kiezen uit de groenten en vleesgroep. Groenten geven u vitaminen en mineralen en hebben weinig impact op uw bloedglucose. Voedingselementen uit de vleesgroep bevatten meer eiwitten en meer calorieën, alsook cholesterol en verzadigde vetten. Eiwit doet uw bloedglucose toenemen en zorgt voor energiereserves. Het kan verstandig zijn om tijdens het middag- en avondmaal maximaal 3 gram proteïnen te nemen.

Zwangerschap

Ondanks dat diabetes de zwangerschapsperiode moeilijker maakt kunt u absoluut gewoon een gezonde baby krijgen. Vrouwen die al diabetes hebben dienen het met hun zorgverlener te bespreken en speciale voorzorgsmaatregelen te nemen voor, tijdens en na de zwangerschap. Andere vrouwen kunnen pas de diagnose krijgen tijdens hun zwangerschap. Zwangerschapsdiabetes houdt in dat er speciale maatregelen genomen moeten worden. Om een aantal antwoorden te vinden op vragen die u wellicht nu al heeft kunt u hieronder nuttige informatie terugvinden.

Diabetes en zwangerschap

Indien u diabetes heeft en u hebt zwangerschapsplannen, of u bent al zwanger, dan is het onder controle houden van uw glucose belangrijker dan ooit tevoren. Voor, tijdens en na uw zwangerschap zult u zeer frequent uw glucosespiegels dienen te controleren en de resultaten nauwkeurig bij te houden. Vraag uw zorgteam u te helpen om een gezond voedings- en bewegingsplan op te stellen om tijdens uw zwangerschap uw insuline in evenwicht te houden. Wanneer u zwanger bent, kunnen hoge bloedglucosewaarden leiden tot een hoger gewicht van uw baby en aldus een moeilijker bevalling. Om uw baby te beschermen is het onder controle krijgen van uw glucose dus uitermate belangrijk.

Extra hulp

Iedere moeder-in-wording heeft hulp nodig en dat is zelfs nog belangrijker voor moeders in blijde verwachting met diabetes. Daarom dient u tijdens uw zwangerschap een uitgebreid zorgteam samen te stellen: uw huisarts, uw verloskundige en/of gynaecoloog, uw zorgverlener en een diëtist(e) gespecialiseerd in zwangerschapsvoeding kunnen u beter helpen tijdens uw zwangerschap. Een pediater of kinderarts of zelfs een neonatoloog (voor vroeggeborenen), of een endocrinoloog kunnen uw baby dan verder helpen na de bevalling. De veranderingen die zich voordoen in uw lichaam tijdens zwangerschap zullen uw glucose beïnvloeden, het is belangrijk dat u regelmatig test. Uw diabetes onder controle houden lijkt misschien veel werk en energie te vragen, maar het correct opvolgen zal de gezondheid van uw baby ten goede komen. Tijdens uw zwangerschap zal uw zorgteam u misschien aanraden om uw behandelingsschema aan te passen (insuline, medicatie, dieet, beweging, ...). Het is belangrijk om te luisteren naar uw lichaam en uw gevoel te bespreken met uw zorgteam. Tijdens de bevalling, zullen zowel uw baby als uzelf extra aandacht en verzorging krijgen van uw zorgteam om ervoor te zorgen dat uw glucosewaarden onder controle blijven. Tijdens de zwangerschap zal uw insulinebehoefte misschien toenemen maar tijdens de bevalling zal deze verminderen. Lezen van boeken over de bevalling of les volgen in deze materie is een goede manier om u voor te bereiden.

Moederschap

Herstellen van een zwangerschap en bevalling kan uw controle over uw glucose moeilijker maken en zelfs al heeft u uw handen vol met het verzorgen van uw baby, dan nog is het zeer belangrijk om uzelf te verzorgen. Blijf testen en resultaten noteren, behoud uw voedingsplan en sport of beweging zodat uw glucosewaarden gestabiliseerd blijven.

Wat is "zwangerschapsdiabetes"?

Zwangerschapsdiabetes, ook wel gestationele diabetes genoemd, is een hoog glucosegehalte in het bloed dat enkel voorkomt bij zwangere vrouwen die nog geen diabetes hadden voor de zwangerschap. Meestal verdwijnt deze vorm nadat de baby is geboren. Slechts een klein aantal zwangere vrouwen krijgt zwangerschapsdiabetes en het wordt meestal ontdekt in de 24e week van de zwangerschap, wanneer uw lichaam grote hoeveelheden hormonen aanmaakt om uw baby te

helpen groeien. Deze hormonen zorgen er ook voor dat de insuline naar behoren werkt. Op dat tijdstip gaat uw glucosespiegel eveneens toenemen. Hoge glucosewaarden kunnen ervoor zorgen dat uw baby te zwaar wordt. Geen paniek echter, de meeste vrouwen met zwangerschapsdiabetes krijgen gezonde baby's. Toch dient u zwangerschapsdiabetes te behandelen tot aan de geboorte van uw baby. Uw glucosewaarden zo normaal mogelijk houden zorgt voor weinig problemen voor u en uw baby.

Heb ik een risico op zwangerschapsdiabetes?

U kunt een risico hebben indien:

- ⇒ U overgewicht heeft.
- ⇒ Diabetes in uw familie voorkomt.
- ⇒ U in het verleden bent bevallen van een baby die meer dan 4,5 kg woog.

Zal mijn baby geboren worden met diabetes?

Indien u zwangerschapsdiabetes heeft, betekent dat niet noodzakelijk dat uw baby diabetes zal hebben.

Zal die diabetes verdwijnen na mijn zwangerschap?

Normaal gezien zal uw glucosespiegel normaliseren zodra uw baby is geboren. Echter, uw risico op diabetes in een latere fase van uw leven is hoger wanneer u zwangerschapsdiabetes heeft gehad. Het is dan ook belangrijk om een gezonde en evenwichtige voeding en gewicht te behouden en regelmatig te sporten. Uzelf nu goed verzorgen betekent immers minder risico op het ontwikkelen van diabetes op een oudere leeftijd. Voor meer informatie met betrekking tot diabetes en controleren van uw glucose kunt u kijken op de pagina: [hierboven](#).

Voetverzorging

Leven met diabetes betekent dat het nog belangrijker is om aandacht te schenken aan uw persoonlijke behoefte op het gebied van uw gezondheid. Dit geldt in het bijzonder voor de verzorging van uw voeten. Mensen met diabetes kunnen sneller problemen krijgen met een slechte bloedcirculatie of een verminderd gevoel in de voeten.

Dit kan leiden tot een variëteit aan voetproblemen waaronder droge huid, gebarsten hielen, sterke eeltvorming, veranderingen in de vorm van de voet en huidzweren. Het goede nieuws is dat u deze problemen kunt verminderen of zelfs voorkomen als u eenmaal weet hoe u uw voeten moet verzorgen. Een slechte bloedcirculatie heeft tot gevolg dat er minder zuurstof de cellen in de voeten bereikt. Als dit gebeurt, kunt u veranderingen in de nagelgroei, pijnlijke zweren op de voeten en een tragere genezing bemerken.

Bij sommige mensen met diabetes treedt er een zenuwbeschadiging in de voeten op, die gevoelsproblemen geeft. Dit is doorgaans het gevolg van een slechte bloedglucoseregulering gedurende een langere periode. Verlies van de zenuwfunctie betekent dat uw voeten niet of nauwelijks gevoelig zijn voor temperatuur, druk of pijn. Als uw voeten te heet worden, zoals bijvoorbeeld bij het gebruik van een kruik of in heet badwater, kunt u zonder het te voelen brandwonden aan uw voeten oplopen.

Mogelijk voelt u niet dat er verwondingen zoals blaren ontstaan als uw schoenen te strak zitten of te klein zijn. Misschien voelt u niets als u op een scherp voorwerp trapt. Dit verlies van gevoel maakt de huid van de voeten kwetsbaar en er kan beschadiging optreden zonder dat u zich ervan bewust bent.

Uw voeten controleren:

- ⇒ Controleer uw voeten dagelijks. Vergeet niet de boven- en onderkant van de voet en de ruimte tussen de tenen. Als u problemen hebt met bukken, gebruik dan een spiegel om de onderkant van uw voeten te onderzoeken of vraag iemand om u te helpen.
- ⇒ Bekijk uw voeten bij een goede verlichting. Een goed moment om dit te doen is na het nemen van een bad of na het douchen.
- ⇒ Let op veranderingen. Let op snijwondjes, schrammen, blaren, eeltplekken, likdoorns, ingegroeide teennagels of tekenen van infectie. Kijk ook of u witte, vochtige, gerimpelde huid ziet, vooral tussen de tenen.
- ⇒ Onderzoek uw voeten op huidgedeelten die warmer zijn. Warme plekken kunnen op de aanwezigheid van een onderliggende infectie of ontsteking wijzen. Bij zenuwbeschadiging in uw voet voelt u mogelijk weinig of geen pijn om u op deze problemen opmerkzaam te maken.

Uw zorgverlener kan dergelijke vragen direct beantwoorden.

Baden:

Houd uw voeten schoon. Was ze dagelijks met een zacht warm washandje en een milde zeep. Controleer de watertemperatuur met uw pols of elleboog om te voorkomen dat het water te heet is en u uw voeten verbrandt.

- ⇒ Week uw voeten niet in water of andere vloeistoffen. Door weken droogt uw huid nog meer uit.
- ⇒ Droog uw voeten af met een zachte handdoek. Wrijf de huid tussen de tenen goed droog.
- ⇒ Breng na elke wasbeurt een lotion aan op de boven- en onderkant van uw voeten. Een milde, ongeparfumeerde hand- en bodylotion helpt tegen een droge huid.

Sokken, panty's en kousen:

Trek elke dag schone sokken/kousen aan. Deze moeten goed passen, ze mogen niet te strak en ook niet te los zitten. Een sok die bestaat uit minimaal 80% katoen of wol absorbeert de transpiratie het beste en laat de huid ademen. Draag liever geen sokken of kousen waarin nylon is verwerkt. Sokken moeten goed passen en mogen geen strakzittend elastiek bevatten, vooral bovenaan. Vermijd sokken met grote naden, of draag sokken met naden naar buiten.

Schoenen:

- ⇒ Loop nooit op blote voeten. Draag altijd sokken en schoenen om uw voeten te beschermen en te ondersteunen. Schud uw schoenen altijd leeg en voel of er geen steentjes of ruwe plekken in de schoenen zitten waaraan u uw voeten kunt bezeren. Trek daarna pas uw schoenen aan. Het is een goed idee om een paar slippers naast uw bed te neer te zetten voor het geval u 's nachts moet opstaan. U kunt deze dan gemakkelijk aantrekken.
- ⇒ Goede schoenen zijn belangrijk. Schoenen moeten een dikke, flexibele zool en een gesloten neus en hiel hebben. De neus moet breed zijn en diep genoeg voor uw tenen. Draag liever geen puntschoenen. Een gespecialiseerde schoenwinkel levert ook schoenen in verschillende breedtematen. In de voering van de schoenen mogen geen ribbels, vouwen of naden zitten. Schoenen met een verstelbare sluiting hebben de voorkeur.
- ⇒ Ga naar de winkel voor schoenen wanneer uw voeten het meest zijn opgezet, liever 's middags dan 's ochtends vroeg. Draag geen schoenen die te strak zitten of knellen. Als u nieuwe schoenen gaat kopen en uw voeten gevoelloos zijn, teken dan de omtrek van beide voeten op stevig papier en knip deze uit. Leg de omtrek in de schoenen die u van plan bent te kopen zodat u kunt bepalen of ze passen.

⇒ Draag nieuwe schoenen in het begin slechts gedurende korte tijd (maximum 1 tot 2 uur per dag) en controleer uw voeten na het uittrekken van de schoenen op oneffenheden, rode plekken die kunnen wijzen op een probleemgebied.

Bloedglucosebeheer

Door uw bloedglucosewaarde nabij de normale waarde (4-8 mmol/l) te houden, kunt u het risico op het ontstaan van complicaties verkleinen. Als u eenmaal verwondingen aan uw voeten heeft, is het op peil houden van uw bloedglucosewaarde noodzakelijk voor de genezing ervan.

Professionele voetverzorging

Uw voeten hebben regelmatig zorg nodig. Zorg ervoor dat uw arts, praktijkverpleegkundige of diabetesverpleegkundige bij elk bezoek uw voeten controleert. Raadpleeg altijd een medisch deskundige bij de eerste tekenen van een probleem. Podotherapeuten zijn medisch deskundigen die zijn gespecialiseerd in de zorg voor en de behandeling van uw voeten. Deze specialisten kunnen uw voetproblemen behandelen of speciale schoenen of inlegzolen aanmeten als u die nodig hebt.

<http://www.ascensia.nl/nl/producten/detail/contour-glucosemeter>

http://www.bayer.nl/ebbsc/export/test/Glucobay_50_100.pdf

http://www.bayer.nl/ebbsc/cms/nl/healthcare/consumer_care/vitamines/

Softdrink = frisdrank

Foto voedingsdriehoek – plaats foto van actieve driehoek

<http://www.ascensia.nl/nl/simplewins> 2, 4