

Diabetes op gezondheidsnet

<http://www.gezondheidsnet.nl/omgaan-met-diabetes/artikelen/1916/wat-is-diabetes>

Inhoud:

| | |
|---|----|
| Wat is diabetes? | 2 |
| Wat is diabetes? | 2 |
| Type 1 | 2 |
| Type 2 | 3 |
| Wie krijgt diabetes? | 3 |
| Hoe weet je of je diabetes hebt? | 3 |
| Hoe is diabetes te behandelen? | 4 |
| Hoe is diabetes te behandelen? | 4 |
| Goed leven met diabetes | 6 |
| Goed leven met diabetes | 6 |
| Controles | 7 |
| Afvallen goed na diagnose diabetes | 7 |
| Welk dieet volg ik met suikerziekte? | 8 |
| Meest gestelde vragen over diabetes - Antwoord van een expert | 9 |
| Diabetici eten anders | 9 |
| Gevolgen van diabetes | 10 |
| Insulinetherapie bij diabetes type 1 | 12 |
| Omgaan met diabetes | 14 |
| Activiteit hersenen verandert door diabetes | 15 |
| Nederlander weet veel over gezondheid | 16 |
| Aantal diabetici zal fors stijgen | 16 |
| Pompelmoes helpt tegen obesitas en diabetes | 17 |
| Overgewicht vergroot kans op diabetes | 17 |
| Pubers met diabetes moeten praten | 18 |
| Schade diabetes herstellen met broccoli | 19 |
| Gratis diabetes info aan huis | 19 |
| Vroege aanpak diabetes vertraagt ziekteproces | 20 |
| Vet op de billen beschermt tegen diabetes | 20 |
| Hagedissenspuug helpt tegen diabetes | 21 |
| Obesitaspil tegen diabetes | 21 |
| Door koffie minder kans op diabetes | 21 |
| Moslim met diabetes kan beter niet vasten | 22 |
| Vakantietips voor diabetici | 22 |
| Wandelen net zo goed als fitness | 24 |
| Varkenscellen transplanteren tegen suikerziekte | 24 |
| Nederlander slaagt niet in gezonde leefstijl | 25 |
| Mythes over suiker onderzocht | 25 |
| Wat is zenuwpijn? | 26 |

Wat is diabetes?

Paul Poley - 27-10-2008

Diabetes is een van de grootste volksziektes in Nederland. Ga maar na: maar liefst ongeveer 850.000 Nederlanders hebben diabetes. Hieronder lees je wat diabetes is, hoe het ontstaat en hoe je kunt ontdekken of je zelf diabetes hebt.



Wat is diabetes?

Bij veel mensen is diabetes beter bekend als suikerziekte. Diabetes heeft dan ook alles te maken met suiker, of nauwkeuriger gezegd met glucose, dat afkomstig is van koolhydraten. Want wie [diabetes](#) heeft, heeft te veel glucose in zijn of haar bloed.

Insuline is belangrijk

Door te eten en te drinken krijg je glucose binnen. Je bloed vervoert die glucose vervolgens naar al je lichaamscellen en met behulp van de stof insuline kan de glucose die lichaamscellen binnendringen. Zo krijgen de cellen de brandstof die ze nodig hebben.

Die stof insuline is erg belangrijk, want zonder insuline komt de glucose de cellen niet in. Insuline opent als het ware de cellen. Wie diabetes heeft, maakt te weinig of zelfs geen insuline aan of heeft cellen die minder gevoelig zijn voor insuline. De glucose kan dan dus onvoldoende de cellen in. De cellen krijgen daardoor niet genoeg brandstof en je lichaam krijgt daardoor te weinig energie.

Welke soorten diabetes zijn er?

De bekendste vormen van diabetes zijn type 1-diabetes en type 2-diabetes. Er zijn nog wel andere vormen van diabetes, zoals bijvoorbeeld zwangerschapsdiabetes, maar type 1 en vooral type 2 komen verreweg het meest voor.

850.000 Nederlanders hebben diabetes. Zo'n 90 procent daarvan heeft type 2-diabetes. Hieronder de verschillen tussen deze hoofdsoorten diabetes

Type 1

Type 1-diabetes wordt vaak jeugddiabetes genoemd, omdat de ziekte meestal ontstaat vóór het dertigste levensjaar. Deze vorm van diabetes komt relatief weinig voor.

Kenmerk van type 1-diabetes is dat het lichaam (of preciezer: de alvleesklier) weinig of helemaal geen insuline meer maakt. De glucose blijft dus in het bloed zitten.

Type 2

Type 2-diabetes kwam in het verleden veel voor bij mensen boven de veertig jaar. Het stond dan ook bekend als ouderdomsdiabetes. Tegenwoordig komt de ziekte bij alle leeftijden voor, zelfs bij kinderen!

Bij type 2 diabetes spelen twee oorzaken een rol. Allereerst het minder gevoelig worden van de cellen voor insuline (insulineresistentie), waardoor glucose minder goed de cellen in kan.

Als tweede produceren de eilandjes van Langerhans in de alvleesklier minder insuline en te veel glucagon. De eilandjes van Langerhans functioneren als het ware niet meer goed.

Door beide bovengenoemde processen wordt het glucose in je bloed niet meer goed verwerkt, waardoor je bloedglucose gaat stijgen.

Wie krijgt diabetes?

Iedereen kan diabetes krijgen. Maar er zijn sommige (groepen) mensen die meer kans maken dan andere. Als je [overgewicht](#) hebt, heb je meer kans op diabetes.

Ook als je van Turkse, Marokkaanse of vooral Hindoestaanse afkomst bent, heb je meer kans op diabetes. Verder heb je meer kans op diabetes als je ouder bent dan 45 jaar.

Hoe weet je of je diabetes hebt?

Een belangrijke vraag is hoe je erachter komt of je diabetes hebt. Die vraag is des te belangrijker als je naar de cijfers kijkt.

Zo'n 850.000 mensen in Nederland hebben namelijk diabetes. Maar liefst 250.000 daarvan weten dat nog niet. Als je vroeg weet dat je diabetes hebt, kun je mogelijke complicaties (zoals hart- en vaatziekten) voorkomen of vertragen.

Als je type 1-diabetes hebt, kun je last hebben van de volgende klachten:

- ⇒ Vaak dorst en veel plassen.
- ⇒ Opeens veel afvallen.
- ⇒ Ziek en beroerd voelen.
- ⇒ Constant hongergevoel.
- ⇒ Wazig zien.

En als je type 2-diabetes hebt, kun je last hebben van de volgende klachten:

- ⇒ Vaak dorst en veel plassen.
- ⇒ Vermoeid zijn.
- ⇒ [Oogklachten](#) hebben, zoals rode en branderige ogen, wazig zien, dubbel zien of slecht zien.
- ⇒ Slecht genezende wondjes.
- ⇒ Kortademig zijn of pijn in de benen hebben bij het lopen.
- ⇒ Vaak terugkerende infectie.

Type 2-diabetes komt dus verreweg het meest voor. Maar de hierboven genoemde klachten zijn vaak maar vaag aanwezig bij mensen. Sommigen hebben zelfs helemaal geen klachten. Daardoor zijn er zo veel mensen die wél diabetes hebben, maar dit niet weten. Twijfel je? Bezoek dan altijd even je huisarts.

Om te kijken hoe groot jouw risico op diabetes is, kun je een gratis risicotest doen op www.kijkopdiabetes.nl.

Hoe is diabetes te behandelen?

Diabetes is helaas (nog) niet te genezen. Maar dat wil niet zeggen dat met diabetes niet goed te leven is. De verschillende behandelmethoden kunnen ervoor zorgen dat je bloedglucosegehalte omlaag gaat, waardoor je een relatief normaal leven kunt leiden.



Hoe is diabetes te behandelen?

Wie aan het behandelen van denkt, denkt meteen aan insuline spuiten. Toch hoeven lang niet alle diabetici zichzelf te injecteren met insuline. Sterker nog: insuline spuiten vindt meestal pas plaats als andere behandelvormen niet blijken te helpen.

Bloedglucosewaarden

Alleen als je type 1-diabetes hebt, moet je jezelf je leven lang met insuline injecteren. Maar type 2-diabetes komt veel vaker voor dan type 1-diabetes. En voor type 2-diabetici kunnen andere, minder ingrijpende behandelvormen geschikt zijn.

Elke behandelvorm richt zich op het verlagen van je bloedglucosegehalte. De bloedglucose kan worden gemeten met een glucosemeter. De hoeveelheid glucose in je bloed wordt uitgedrukt in 'millimol per liter'.

De streefwaarde van bloedglucose is lager dan 5,6 millimol per liter als iemand nuchter is en dus nog niets gegeten of gedronken heeft. Tussen 5,6 en 6,0 millimol per liter is de bloedglucose dan nog aanvaardbaar.

Als iemand niet nuchter is (en dus wel gegeten of gedronken heeft) is de streefwaarde lager dan 7,8 millimol per liter. Tussen 7,8 en 11 millimol is nog aanvaardbaar.

Voeding en beweging

De eerste manier voor type 2-diabetici om hun bloedglucosegehalte omlaag te krijgen, is via hun voeding. De eerste behandeling bestaat namelijk uit het volgen van een dieet.

Veel type 2-diabetici hebben , en daarvoor geldt dat een kleine gewichtsvermindering al een gunstig effect op het bloedglucosegehalte heeft. Een diabetesdieet is gewoon een gezonde, gevarieerde voeding, maar met minder calorieën dan normaal. Belangrijk daarbij zijn de hoeveelheden verzadigd vet en alcohol, die moeten zo laag mogelijk zijn.

Door op deze manier geleidelijk af te vallen, kan de insuline zijn werk beter doen en wordt het bloedglucosegehalte lager. Combineer dit dieet met voldoende beweging. Ook door te bewegen verlaag je je bloedglucosegehalte namelijk. Dagelijks een flink stuk wandelen of fietsen helpt al erg.

Tabletten

Als aangepaste voeding en meer bewegen onvoldoende blijken te helpen, zul je daarnaast waarschijnlijk tabletten moeten slikken om je bloedglucosegehalte omlaag te krijgen.

Er zijn verschillende soorten tabletten, die ervoor zorgen dat:

- ⇒ je lichaam meer [insuline](#) aanmaakt (bijvoorbeeld gimepiride of gliclazide);
- ⇒ de glucose beter door je cellen kan worden opgenomen (bijvoorbeeld pioglitazone of rosiglitazone);
- ⇒ de glucose uit je voeding minder snel in je bloed terechtkomt (bijvoorbeeld acarbose);
- ⇒ de gevoeligheid voor insuline van de lever, de spieren en het vetweefsel wordt verhoogd (bijvoorbeeld metformine).

De tabletten verschillen onderling dus veel. Ook in hoe snel ze beginnen te werken (al snel of pas na een paar maanden) of in hoe lang ze werken (een paar uur of een hele dag). Met je huisarts kies je tabletten, of zelfs een combinatie van tabletten, die voor jou het best werken.

Belangrijk daarbij is de wisselwerking van voeding, beweging en tabletten samen, want elk van deze drie factoren heeft invloed op je bloedglucosegehalte. Je huisarts zal dus samen met jou heel nauwkeurig kijken wat voor jou het beste is. Soms komen bijwerkingen voor, zoals misselijkheid en diarree, neem in dat geval contact op met je huisarts.

Een hele nieuwe ontwikkeling op het gebied van medicijnen zijn tabletten die werken via hormonen in je darmen, zoals Vildagliptine en Sitagliptine. Deze tabletten doen in feite twee belangrijke dingen: ze zorgen ervoor dat de alveesklier genoeg insuline aanmaakt en dat de lever minder glucose aanmaakt. Het voordeel van deze middelen is dat er geen gewichtstoename optreedt en dat ze een lage kans op hypo's geven.

Insuline spuiten

Als voeding, beweging en alle verschillende tabletten onverhoopt niet helpen, is insuline spuiten de enig overgebleven behandelmogelijkheid. In dat geval moet je jezelf één tot vier keer per dag insuline inspuiten met een insulinepen. Deze pen bestaat uit een hele dunne naald en een ampul insuline.

Welke behandeling je ook nodig hebt, het kost tijd en inzet. Als je eenmaal weet hoe je je bloedglucosegehalte omlaag kunt krijgen, voel je je beter en fitter, heb je minder klachten en minder kans op problemen later.

Goed leven met diabetes

Als je type 2-diabetes hebt en je ervoor wordt behandeld, zijn er nog een aantal zaken handig om te weten. Je kunt bijvoorbeeld tijdelijk te veel of te weinig glucose in je bloed hebben. Wat doe je dan? En hoe vaak moet je op controle bij je arts?



Goed leven met diabetes

Om je bloedglucosegehalte op peil te houden, let je erop dat je gezond eet en voldoende beweegt en gebruik je misschien tabletten of insuline. Maar er zijn veel factoren die invloed hebben op het bloedglucosegehalte; van een boodschapje doen tot een zwangerschap of een grote verhuizing.

Hypo

Het kan daardoor voorkomen dat je bloedglucosegehalte te laag wordt. Als je te weinig glucose in je bloed hebt (minder dan 4 mmol per liter), dan heb je een hypo. Dat is vervelend, want je krijgt er nare klachten door, zoals zweten, trillen, hoofdpijn, duizeligheid, minder concentratie, vermoeidheid, honger en/of een wisselend humeur.

Als je last krijgt van deze klachten, controleer dan je bloedglucose en neem vervolgens 20 gram glucose. Dat kan bijvoorbeeld door 6 tabletjes druivensuiker te nemen. Test na een kwartier je bloedglucose nogmaals. Zit je nog te laag, neem dan weer wat glucose of ga eten als het toch bijna tijd is voor een maaltijd.

Een ernstige hypo kan gevaarlijk zijn. Verwarring en sufheid kunnen overgaan in een toestand waarin je buiten bewustzijn raakt. Je omgeving moet dan een arts waarschuwen of glucagon bij je spuiten, dat is een stof die ervoor zorgt dat je bloedglucosegehalte snel op peil raakt. Zorg dus dat je directe omgeving weet wanneer en hoe ze een glucagoninjectie moeten geven.

Hyper

Bij een hyper is je bloedglucosewaarde juist te hoog, je hebt dan dus te veel glucose in je bloed. Je merkt dit aan het feit dat je extreme dorst hebt, veel moet plassen, vermoeid bent en/of een droge tong hebt.

Deze klachten zul je herkennen uit de tijd dat de diagnose diabetes nog niet bij je was vastgesteld. De behandeling is gericht op het naar beneden krijgen van je bloedglucosegehalte door het slikken

van tabletten of het spuiten van insuline. De bedoeling is dat het bloedglucosegehalte weer onder de 10 mmol per liter komt.

Controles

Als je diabetes hebt, zul je jezelf heel regelmatig moeten (laten) controleren. Door zorgvuldige controles kun je de klachten tot een minimum beperken. Belangrijk is heel regelmatig je bloedglucose te meten. Zo kun je hypo's of hypers zien aankomen en ze voorkomen.

Als je overigens vaak last hebt van een hypo of een hyper, dan is het raadzaam met je arts te kijken naar je behandeling, die zal waarschijnlijk aangepast moeten worden.

Niet alleen jijzelf, maar ook een arts of verpleegkundige dient een aantal keer per jaar je bloedglucose te bepalen. Ander onderzoek dat een arts of verpleegkundige regelmatig (dat wil zeggen: elke drie maanden) moet doen, is onderzoek naar je:

- ⇒ voeten
- ⇒ bloeddruk
- ⇒ gewicht

Daarnaast moet je minimaal eens per jaar het volgende laten controleren door je arts:

- ⇒ [bloeddruk](#) en bloedvetten (zoals cholesterol)
- ⇒ nieren (je urine testen op eiwitten)
- ⇒ voeten (door een specialist)
- ⇒ ogen

Bij deze onderzoeken zal de arts natuurlijk ook je gezondheidssituatie met je bespreken. De onderzoeken zijn er om je gezondheid te controleren en je zo goed mogelijk met je ziekte te laten omgaan.

Afvallen goed na diagnose diabetes

Mensen die in de anderhalf jaar na hun diagnose van diabetes type 2 afvallen, hebben daar jaren later nog voordeel van. Ook als ze daarna weer aankomen. Dat blijkt uit een Amerikaanse studie, gepubliceerd in het vakblad Diabetes Care.



De onderzoekers volgden vier jaar lang 2500 volwassenen met diabetes type 2. Ze ontdekten dat degenen die binnen anderhalf jaar na de diagnose gewicht kwijt raakten, na 4 jaar twee keer zo vaak een betere bloeddruk en bloedsuikerwaarden hadden als de patiënten die niet afvielen.

Opmerkelijke uitkomst aan het onderzoek was dat het positieve effect ook nog doorwerkte als mensen weer aankwamen. Hierdoor is er minder kans op complicaties, zoals bijvoorbeeld schade aan bloedvaten en zenuwstelsel.

De resultaten gelden voor mensen die bij de diagnose te zwaar waren, maar er zijn ook mensen die diabetes type 2 krijgen zonder dat ze overgewicht hebben. De onderzoekers pleiten ervoor dat mensen met overgewicht zo snel mogelijk na de diagnose gewicht verliezen. Daar hebben ze veel baat bij.

Welk dieet volg ik met suikerziekte?



Vraag: Ik ben te zwaar en ik heb suikerziekte. Welk dieet kan ik volgen? Wat mag ik wel eten en wat absoluut niet?

Antwoord:

Als je diabetes hebt, mag je in principe alles eten. Alleen moet je er op letten dat je de koolhydraten of suikers in je voeding goed verdeeld over de dag. Zorg er daarnaast voor dat je gezond eet volgens de richtlijnen goede voeding. Als diabetespatiënt heb je namelijk geen of te weinig insuline.

De insuline is eigenlijk een sleutel waarmee de cellen in je lichaam worden geopend. Hierdoor kan de suiker in de cel afgebroken worden. Heb je weinig 'sleutels', dan blijft de suiker lang in je bloed en kan het moeilijk afgebroken worden. Hierdoor krijg je klachten, zoals vermoeidheid, dorst en wazig zien. Door de suiker over de dag te verdelen, komt het geleidelijker in je bloed, waardoor het beter afgebroken kan worden.

Vermijd veel suikers

Eet daarnaast geen koek of snoep. Hier zitten ongemerkt heel veel suikers in die snel in je bloed komen. Je lichaam heeft daar te weinig insuline voor en de suikers blijven in je bloed. Je krijgt een hyperglycemie en dit kan erg gevaarlijk zijn.

Stem ook goed met de dokter of diabetesverpleegkundige je insuline gebruik af. Zorg er dus voor dat je regelmatig eet en dat je niet te veel eet. Houd je dan wel aan de richtlijnen goede voeding. Door een gezond voedingspatroon krijg je namelijk wel alle vitamines en mineralen binnen die je nodig hebt.

Eet drie hoofdmaaltijden per dag en drie kleine gezonde tussendoortjes. Kies altijd voor volkoren en magere soorten. Verdeel de tussendoortjes over de dag en eet minimaal twee stuks fruit verdeeld over de dag. Eet vier boterhammen per dag en kies voor magere belegsoorten, zoals appelstroop, light jam, kipfilet, rookvlees, ham en 20+/30+ smeerkaas. Eet bij de avondmaaltijd minimaal 200 gram groenten, drie aardappelen of opscheplepels volkorenpasta/zilvervliesrijst en 100 gram vlees/kip/vis/vleesvervanger.

Meest gestelde vragen over diabetes - Antwoord van een expert

We hebben elf belangrijke vragen uitgelicht en voorgelegd aan mevrouw Sijda Groen, diabetesverpleegkundige aan het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam.



[Vraag 1: Hoeveel mensen met diabetes zijn er in Nederland](#)

[Vraag 2: Is diabetes hetzelfde als suikerziekte?](#)

[Vraag 3: Welke soorten diabetes zijn er?](#)

[Vraag 4: Ik snoep nooit, kan ik dan toch diabetes krijgen?](#)

[Vraag 5: Is diabetes erfelijk?](#)

[Vraag 6: Is diabetes te genezen?](#)

[Vraag 7: Heb je na je vijftigste meer kans op diabetes?](#)

[Vraag 8: Is er een verband tussen diabetes en overgewicht?](#)

[Vraag 9: Wat mag iemand met diabetes eten?](#)

[Vraag 10: Welke invloed heeft stress op diabetes?](#)

[Vraag 11: Welke invloed heeft diabetes op je leven?](#)

Diabetici eten anders

Als je diabetes hebt, is het van belang op je eten te letten. Dat heeft direct invloed op je glucose- en vetuithouding. Gezonde voeding kan beschermen tegen problemen. Lees op welke voedingsstoffen je moet letten als je diabetes hebt.

Diabetes type 1 en voeding

Heb je type 1 diabetes, dan helpt het om de hoeveelheden koolhydraten (suikers, dus



glucose) uit voeding, ingespoten insuline en lichaamsbeweging goed op elkaar af te stemmen.

Wanneer je meer koolhydraten eet dan je gewend bent, en niet extra beweegt, dan heb je meer insuline nodig. Wanneer je geen extra insuline inspuit, worden de koolhydraten namelijk niet opgenomen door de organen.

De insuline die voor de maaltijd wordt toegediend, moet ervoor zorgen dat de extra glucose uit de maaltijd wel in de lichaamscellen wordt opgenomen. Het is dus van groot belang om vooraf te weten hoeveel koolhydraten in het eten zitten. Hier kan de hoeveelheid insuline dan op worden aangepast.

In het begin vraagt dit behoorlijk veel tijd. Je moet namelijk steeds opzoeken hoeveel koolhydraten je precies eet, wat de bloedglucosewaarden voor en na de maaltijd zijn, en bijhouden hoeveel je spuit en hoeveel je beweegt.

Diabetes type 2 en voeding

Voor mensen met diabetes type 2 die orale medicijnen gebruiken, ligt het iets ingewikkelder. Als de alvleesklier nog genoeg insuline aanmaakt, raken de bloedglucosewaarden niet uit balans als de voeding wat meer koolhydraten bevat.

Toch heeft het dan ook zin om de maaltijden over de dag te verspreiden. Wie drie hoofdmaaltijden eet, krijgt namelijk steeds veel koolhydraten tegelijk te verwerken.

Door elke keer een kleine maaltijd te nemen, voorkom je te lage bloedglucosewaarden tussen de maaltijden in. De meeste tabletten verlagen namelijk de glucosewaarden ook nog als de extra glucose al verwerkt is.

Als de eigen insulineproductie verder afneemt (omdat het lichaam er toch niet goed meer op kan reageren) en de glucosewaarden dus meer door tabletten geregeld moeten worden, moet je beter letten op de hoeveelheid (suikers) die je eet.

Gezonde voeding helpt

Welke stoffen we precies moeten innemen om ons lichaam te beschermen, is nog niet duidelijk. Wat wel duidelijk is: een gevarieerde voeding is een gezonde voeding. Zorg voor veel plantaardige voedingsmiddelen, aangevuld met wat producten van dierlijke herkomst.

Hulp van een diëtist

Een diëtist kan iemand met diabetes helpen een gezond voedingsplan op te stellen. De diëtist houdt daarbij rekening met de persoonlijke omstandigheden en geeft voedingsadviezen. Op deze manier krijg je van alle voedingssoorten en -bestanddelen voldoende binnen.

Gevolgen van diabetes

Van slechtziendheid tot een beroerte. Als een diabetespatiënt zijn bloedglucosewaarden slecht in de gaten houdt en medicijnen niet goed inneemt, heeft hij een grotere kans op beschadiging van weefsels. Het is dus van groot belang om de glucosewaarden goed te controleren en te reguleren.



Complicaties treden vooral op in cellen en weefsels, zoals zenuwcellen en bloedvatcellen. Deze weefsels zijn voor de opname van glucose niet direct afhankelijk van insuline. Een te hoge bloedsuikerspiegel leidt meteen tot een stijging van de glucosespiegel in deze weefsels.

Orgaanschade

Deze overmaat aan glucose leidt op een aantal manieren tot orgaanschade:

- ⇒ Glucose kan zich hechten aan allerlei eiwitten. Hierdoor ontstaan onoplosbare en schadelijke 'versuikeringsproducten'.
- ⇒ Er ontstaan ophopingen van tussenproducten, zoals sorbitol, in de cel. Hierdoor worden veel chemische processen in gang gezet. Deze leiden uiteindelijk tot beschadigingen aan de organen.

Complicaties op een rij

Aandoeningen van de grote slagaderen:

- ⇒ Kransslagadervernauwing: de opening van de vaten op de hartspier wordt kleiner, dit kan leiden tot een hartinfarct.
- ⇒ Vernauwing van de slagaders naar hoofd en hersenen: dit kan leiden tot beroertes.
- ⇒ Vernauwing van de slagaders naar de benen: dit kan leiden tot trombose.

Aantasting van de kleine bloedvaatjes en haarvaten:

- ⇒ Aandoeningen van het netvlies: dit kan leiden tot slechtziendheid of blindheid (retinopathie).
- ⇒ Aantasting van de nieren: dit kan leiden tot het uitvallen van de nieren, waarna dialyse of zelfs een transplantatie nodig kunnen zijn (nefropathie).

Aantasting van het zenuwstelsel en de zenuwen (neuropathie):

- ⇒ Klachten van gevoelloosheid aan de benen.
- ⇒ Aandoeningen van de zenuwen naar inwendige organen.
- ⇒ Het hart: duizeligheid bij overeind komen.
- ⇒ De maag: gestoorde lediging van de maag en de blaas.
- ⇒ De geslachtsorganen: impotentie.

Aantasting van bind- en steunweefsels (de weefsels die bijvoorbeeld de huid ondersteunen):

- ⇒ Verstijving van bindweefsel: dit kan leiden tot stijve handen.

5 tips tegen droge handen

Snel zachte en soepele handen. Droge handen zijn een veel voorkomend probleem in de winter. Bijvoorbeeld doordat je in de kou fietst zonder handschoenen aan of door droge lucht binnenshuis. Met deze tips zijn je handen snel weer zacht en soepel.



Draag handschoenen

Voorkom droge handen in de winter door ook als het nog niet zo heel koud is al met handschoenen naar buiten te gaan. Hoe minder je je handen blootstelt aan de kou, hoe beter.

Droge lucht

In de winter is de luchtvochtigheid binnenshuis vaak lager. De centrale verwarming gaat aan en ramen gaan minder regelmatig open.

Hoe droger de lucht in huis, hoe meer vocht de huid afstaat. Hierdoor kun je een droge huid krijgen.

Met een hygrometer kun je bepalen hoe het met de luchtvochtigheid in je huis is gesteld. Is de luchtvochtigheid in je huis laag? Dan zou je kunnen overwegen een luchtbevochtiger aan te schaffen. Een goedkopere oplossing is waterverdampingsbakjes aan de radiator hangen.

Smeren

Smeer dagelijks een aantal keren handcrème op je handen om ze goed vet te houden. Vooral na het wassen van je handen of als je met je handen in bijvoorbeeld een emmer sop hebt gezeten.

Gebruik met schoonmaken huishoudhandschoenen, zodat je handen niet te veel in aanraking komen met water. Te veel water zorgt voor uitdroging van de huid.

Scrub

Toch last gekregen van droge handen? Scrub je handen met een fijne scrubcrème. Zo verwijder je dode huidcellen en losse velletjes. Mensen met een gevoelige huid kunnen dit beter niet doen.

Handmasker

Smeer je handen goed dik in met een speciaal masker of met een extra vette crème voor de handen. Je nagelriemen kun je eventueel extra insmeren met nagelriemolie.

Trek vervolgens (katoenen) handschoenen aan. Het beste kun je dit 's avonds doen voordat je gaat slapen en ze de hele nacht aanhouden, zodat het masker goed kan inwerken.

Meteen de volgende morgen zullen je handen al zachter aanvoelen. Herhaal de behandeling regelmatig om zachte en soepele handen te houden.

Voorkom droge handen in de winter door ook als het nog niet zo heel koud is al met handschoenen naar buiten te gaan. Hoe minder je je handen blootstelt aan de kou, hoe beter.

Insulinetherapie bij diabetes type 1

Je glucosewaarden op peil. Voor mensen met diabetes type 1 is het belangrijk om de bloedglucosewaarden in hun bloed in de gaten te houden. Deze mag niet te laag worden, want een hypo ligt op de loer. Maar met injecties en juiste voeding kom je een heel eind.

Iemand met diabetes type 1 moet dagelijks insuline spuiten omdat zijn lichaam dit niet meer zelf maakt. Vaak wordt hiervoor een mengsel van kort werkende en lang werkende insuline gebruikt. De patiënt moet twee keer per dag worden geïnjecteerd met dit mengsel: voor het ontbijt en voor het avondeten.



Balans

Dit schema geeft weinig vrijheid. Wil iemand bijvoorbeeld iets extra's eten, dan heeft hij eigenlijk extra kort werkende insuline nodig. Door het inspuiten van het mengsel krijgt hij ook meer lang werkende insuline toegediend. Dit kan later op de dag aanleiding geven tot te lage bloedglucosewaarden.

Er is meer flexibiliteit als vaker kleinere hoeveelheden van kort werkende insuline apart kunnen worden toegediend. De patiënt kan dan meer variëren in het aantal maaltijden en inspelen op wisselende omstandigheden. De balans wordt dan gevonden door:

- ⇒ Een injectie kort werkende insuline, die voor iedere maaltijd wordt toegediend. Deze insuline-injectie dient om de koolhydraten te verwerken, die je met elke maaltijd binnen krijgt.
- ⇒ Een injectie lang werkende insuline, die voor het slapen gaan wordt toegediend. Deze injectie geeft de basishoeveelheid insuline. Dit is de hoeveelheid die nodig is om gedurende de nacht en de volgende dag een bepaalde hoeveelheid insuline in het bloed te hebben.

De plaats van de insuline injectie

Insuline kan op verschillende plaatsen toegediend worden. Bij een intensief regime zal de kortwerkende insuline snel werkzaam moeten zijn. De insuline moet dan snel in het bloed worden opgenomen. Een plaats waar dit gebeurt is de buik, daar wordt de injectie dan ook vaak ingespoten.

De lang werkende insuline dient als basis en moet langzaam en geleidelijk in het bloed worden opgenomen. De voorkeursplaats om deze insuline te injecteren is één van de bovenbenen. Soms kan het verstandig zijn om de insuline op een andere plaats toe te dienen. De behandelend arts kan dit met de patiënt bespreken.

Aanpassing van de dosering

Op grond van de gemeten bloedglucosespiegels wordt de insulinedosering als volgt aangepast:

- ⇒ Lang werkende insuline: de dosis wordt veranderd op grond van de nuchtere bloedglucosewaarden. De patiënt moet oppassen dat de bloedglucosespiegel in de loop van de nacht niet te laag wordt.
- ⇒ Kort werkende insuline: de dosis wordt aangepast op grond van de bloedglucosewaarden voor de volgende maaltijd of voor het slapen gaan. De dosis kan variëren. Hoe groot de dosis is, hangt bijvoorbeeld af van de grootte en de samenstelling van de maaltijd, lichamelijke inspanning, enzovoort.

Te lage bloedglucosewaarden (hypo)

Een goede instelling verkleint de kans op hypoglycemie. Dit noemen we ook wel een hypo. De grens tussen goede en (te) lage bloedglucosewaarden is namelijk heel klein.

Bij een hypo is de hoeveelheid glucose in het bloed te laag, namelijk onder de 4 mmol/l. Het gevolg is dat organen te weinig glucose krijgen om te verbranden. Vooral voor de hersenen is dat een probleem, omdat zij vrijwel uitsluitend glucose kunnen verbranden. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld spieren die ook vetten als brandstof gebruiken.

Te lage glucosewaarden roepen verschillende lichamelijke reacties op: zweten, trillen, vermoeidheid en honger. Als de bloedglucosewaarden nog verder dalen, krijgen de hersenen te weinig glucose.

Dat leidt tot moeheid, duizeligheid, concentratieproblemen, angst, slechter zicht, moeilijk praten en verwardheid. De patiënt kan dan zelf vaak niet meer de juiste maatregelen nemen. Als de glucosewaarden nog verder dalen, kan er een epileptische aanval ontstaan of zelfs een coma.

Glucose verhogen

Een hypo is op te lossen door de glucosewaarden te verhogen. Dat kan door het eten of drinken van snel werkende koolhydraten, zoals een glas limonade of druivensuiker. Bij een ernstige hypo is

het soms nodig dat er (door iemand anders) glucagon wordt ingespoten. Glucagon zorgt ervoor dat de hoeveelheid glucose in het bloed stijgt.

Omgaan met diabetes

Zorg voor een goede regulatie. Behalve streven naar een zo normaal mogelijk leven, probeert iemand met diabetes zijn bloedglucosegehalte zo goed mogelijk te reguleren. Want hoe slechter de regulatie, des te groter de kans op het ontwikkelen van complicaties. Een handleiding.



Zelfcontrole is onmisbaar voor een goede behandeling van diabetes. Door regelmatig de waardes te controleren, is in te schatten of de bloedglucosewaardes binnen de grenzen blijven.

Bloedglucosetest

Het is belangrijk dat de hoogte van de bloedglucosewaardes tussen de 4 mmol/l en 10 mmol/l blijft. Om te controleren of de waarde goed is, voeren patiënten met diabetes een bloedglucosetest uit.

Als dat niet het geval is, kan het zijn dat de behandeling aangepast moet worden. Dit kan bijvoorbeeld door meer insuline te spuiten of op een bepaald moment minder of juist extra koolhydraten te eten.

Een bloedglucosetest wordt uitgevoerd met behulp van een bloedglucosemeter. Er wordt eerst een druppeltje bloed aangebracht op een teststrookje. Dit strookje wordt vervolgens afgelezen door de bloedglucosemeter. Die geeft aan hoe hoog of laag de bloedglucose op dat moment is.

Voor het bloedprikken wordt meestal een bloedprikker gebruikt. Er wordt geprikt aan de zijkant van een vingertop. Daar zitten namelijk de kleinste bloedvaten, de zogenaamde haarvaatjes. Het bloed uit deze haarvaatjes is het meest geschikt voor de test. De haarvaatjes liggen vlak onder de huid, daarom is het naaldje dat wordt gebruikt om te prikken heel kort. Van het prikken voel je bijna niets. De meeste mensen wennen er dan ook snel aan om zichzelf te prikken.

Wanneer testen

Hoe vaak iemand zijn bloedglucosewaardes moet weten, hangt af van de patiënt. Factoren die van invloed zijn: de persoonlijke omstandigheden, aard van de klachten en het type diabetes. In bepaalde situaties is het aan te raden om vaker te testen, bijvoorbeeld:

⇒ bij klachten die wijzen op een hypo (= te lage bloedglucosewaardes)

- ⇒ tijdens en na een hypo
- ⇒ tijdens en na een hyper (= te hoge bloedglucosewaarden)
- ⇒ bij extra lichamelijke inspanning
- ⇒ in tijden van stress of spanningen
- ⇒ op vakantie
- ⇒ tijdens een zwangerschap
- ⇒ bij een tijdelijk onregelmatig leven
- ⇒ als de bloedglucose erg schommelt

Hou een diabetesdagboek bij

Mensen met diabetes kunnen een dagboek bijhouden waarin zij de testuitslagen noteren. Zo kunnen ze goed zien wat de bloedglucosewaarden tijdens een bepaalde periode zijn geweest.

In het dagboek kunnen bijzondere omstandigheden worden opgenomen. Denk bijvoorbeeld aan een dagje ziek, uit eten, veel stress, te laat insuline gespoten, enzovoorts.

Het is voor de arts of diabetesverpleegkundigen heel handig als zij een dagboek overhandigd krijgen bij controle. De testresultaten geven samen met het dagboek een goed beeld van het effect van de behandeling. Er kan dan bekeken worden of de diabetesbehandeling op bepaalde punten bijgesteld zou moeten worden.

Testen instelling langere periode

Voor de controle van de diabetesinstelling wordt gebruikgemaakt van dagelijkse bloedglucosemetingen. Deze bepalingen zijn echter slechts een momentopname. Daarom zijn er andere tests ontwikkeld die een oordeel geven over de instelling over een langere periode.

De meting van het 'serum fructosamine'-gehalte geeft een weerspiegeling van de gemiddelde instelling van de vorige twee weken. De meting van 'geglyceerd hemoglobine' (HbA1c) geeft een overzicht van de voorafgaande zes tot acht weken.

Activiteit hersenen verandert door diabetes

Bij mensen met diabetes type 1 blijkt de communicatie tussen verschillende hersengebieden anders te verlopen dan bij leeftijdsgenoten zonder diabetes.

Ook verwerken mensen met diabetes type 1 trager informatie. Dit concluderen onderzoekers van het Diabetes Centrum VU medisch centrum in Amsterdam.

De onderzoekers deden verschillende metingen en onderzochten de hersenactiviteit van diabetespatiënten en gezonde mensen. Uit het onderzoek blijkt dat er in de hersenen van diabetespatiënten een veranderd patroon van communicatie plaatsvindt.

De diabetespatiënten functioneren normaal en de gevonden afwijkingen zijn vooralsnog zonder klinische gevolgen.

De resultaten van het onderzoek wijzen erop dat schade aan de kleine bloedvaatjes als gevolg van diabetes mogelijk niet alleen het functioneren van ogen en nieren kan bemoeilijken, maar ook van de hersenen.

Nederlander weet veel over gezondheid



Mensen die medische sites bezoeken op internet hebben heel wat parate kennis over allerlei gezonde onderwerpen. Toch blijken onderwerpen als diabetes en gezonde snacks nog steeds verwarring op te roepen.

Dit blijkt uit een onderzoek van GezondheidsNet.nl onder 6750 bezoekers. Met name de onderwerpen waar veel aandacht aan is besteed in de media kennen geen geheimen voor de internetter. 85 procent wist dan ook dat buikvet het gevaarlijkste vet in het lichaam is. 74 procent weet dat je een half uur per dag moet bewegen om gezondheidsrisico's te vermijden.

Een teek wordt door 88 procent verwijderd met een speciale tekentang of spits pincet. En maar liefst 94 procent weet dat als je wilt afvallen, je een sport moet kiezen die je leuk vindt. Kortom: over het algemeen zijn we aardig op de hoogte van de populaire medische onderwerpen.

Kaassoufflé of berenhap?

We weten dus wel dat buikvet gevaarlijk is, maar weten we ook hoe we ons dagelijks leven moeten aanpassen om die zwemband te voorkomen? Wat is bijvoorbeeld de meest calorie-arme keuze in de snackbar? 14 procent maakt de meest ongezonde keuze: de berenhap. Maar deze heeft bijna twee keer zoveel calorieën als de 'meest gezonde keuze': de kaassoufflé die slechts door 25 procent wordt gekozen. Tweederde van de mensen dubt tussen de gemiddeld slechte keuzes kroket en frikadel.

Diabetes door suiker?

Veel mensen weten dat overgewicht en weinig bewegen kan leiden tot diabetes. Maar toch denkt nog 32 procent dat het eten van zoete dingen kan leiden tot deze aandoening. Gelukkig weet 47 procent dat je risico op diabetes stijgt wanneer je ouder bent dan 40.

De vragen én antwoorden van de GezondheidsQuiz kun je [hier](#) vinden.

Bron: GezondheidsNet.nl - 03-06-2009

Aantal diabetici zal fors stijgen

Het aantal mensen in Nederland met diabetes zal het komende jaar fors stijgen. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) verwacht een toename van 80 procent.

Naar schatting 1,3 miljoen mensen zal in 2025 diabetes type 1 of type 2 hebben. In 2007 waren er bij de huisarts 740.000 mensen met diabetes bekend. Daarnaast leden er toen nog minimaal 250.000 mensen aan diabetes zonder dat zij dit zelf wisten.



Preventieve maatregelen

Een belangrijke oorzaak van de stijging is toe te schrijven aan de groei van het aantal mensen met overgewicht en te weinig beweging. Dit deel is in principe te voorkomen en vraagt daarom om preventieve maatregelen.

Door de vergrijzing van de bevolking én omdat mensen steeds langer leven, zullen de komende jaren ook meer mensen onvermijdelijk diabetes krijgen.

Gevolgen

Na jaren kan diabetes allerlei gevolgen hebben in het hele lichaam. Diabetes kan leiden tot allerlei andere aandoeningen zoals bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en achteruitgang van ogen en nieren.

Bron: [RIVM](#) - 12-05-2009

Pompelmoes helpt tegen obesitas en diabetes

Volgens een studie van de University of Western Ontario in Canada zou pompelmoes een geschikt middel zijn in de strijd tegen diabetes en overgewicht.



De kracht zou liggen in de naringine, het bestanddeel van de pompelmoes dat de vrucht zijn typische bittere smaak geeft. Deze bittere plantenvloeistof zou ervoor zorgen dat de lever vet gaat verbranden, in plaats van het op te slaan na een maaltijd. Bovendien zou de stof het insuline- en glucosegehalte reguleren.

Voor het onderzoek kregen twee groepen muizen een Westers dieet voorgeschoteld, om diabetes type 2 in de hand te werken. Bij de ene groep was het eten behandeld met naringine, en bij de andere niet.

In de groep die geen naringine kreeg, ontwikkelden de muizen obesitas, steeg het cholesterolgehalte en werden de muizen resistent voor insuline. De groep die wel naringine kreeg, had hier geen last van.

Hoge doses

Minpunt is dat de naringine in erg hoge doses werd toegediend. Zoveel kun je nooit uit een pompelmoes halen. Wie wil genieten van het gunstige effect van naringine zal zich dus moeten beroepen op een voedingssupplement. Daarop is het nog even wachten.

Bron: [Daily Mail](#) - 21-07-2009

Overgewicht vergroot kans op diabetes

Nederlanders met matig overgewicht hebben twee keer zo vaak diabetes als mensen met een normaal gewicht. Daarnaast loopt deze groep 20 tot 60 procent meer risico op het krijgen van andere gezondheidsklachten.

Dat meldt het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde morgen in een onderzoek onder nieuwe bewoners van de Vinex-wijk Leidsche Rijn bij Utrecht.

Gezondheidsklachten

De groep met matig overgewicht heeft meer kans op het krijgen van rugaandoeningen, artrose, migraine, en klachten als benauwdheid en een piepende ademhaling. Mensen met ernstig overgewicht hebben een nog hogere kans op gezondheidsaandoeningen.

BMI

Volgens de onderzoekers zou het toevoegen van de Body Mass Index (BMI) aan het huisartsendossier een bijdrage kunnen leveren aan het vroegtijdig signaleren van de verhoogde risico's.

Leidsche Rijn Gezondheidsproject

De onderzoekers, verbonden aan het UMC Utrecht, bestudeerden 4825 dossiers van deelnemers aan het 'Leidsche Rijn Gezondheidsproject'. Voor dit project worden alle nieuwe bewoners van de Utrechtse wijk Leidsche Rijn uitgenodigd door hun huisarts voor het maken van een gezondheidsprofiel.

Te zwaar

Een derde van de nieuwe inwoners bleek een BMI tussen de 25 en 30 te hebben. En 13 procent was zelfs veel te zwaar en had een BMI boven de 30. Mensen met matig overgewicht hadden twee keer zo vaak diabetes en bijna twee keer vaker een hoge bloeddruk en een te hoog cholesterolgehalte. Veel te zware mensen bleken zelfs vier keer vaker diabetes en een te hoge bloeddruk te hebben.

Bron: [Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde](#) - 07-11-2008

Pubers met diabetes moeten praten

Het bijhouden en bespreken van de kwaliteit van leven met de arts heeft een positief effect op het psychosociaal welbevinden van pubers met diabetes type 1. Dit blijkt uit onderzoek van Maartje de Wit, die morgen promoveert aan VU medisch centrum in Amsterdam.

Tieners hebben dan minder gedragsproblemen, betere mentale gezondheid, meer zelfvertrouwen en nemen vaker deel aan gezinsactiviteiten.

In totaal werkten 91 gezinnen mee aan het onderzoek. De tieners hadden een gemiddelde leeftijd van 14,7 jaar. Een jaar lang werd voor ieder spreekuur bij de kinderdiabeteskliniek een digitale vragenlijst ingevuld door ouders en tieners met diabetes type 1. De uitkomsten werden vervolgens besproken met de kinderarts.

Onderzoeker De Wit pleit voor standaard invoering van het bijhouden en bespreken van de kwaliteit van leven van tieners met diabetes. Om zo het perspectief van jongeren beter te onderkennen, psychosociale barrières te kunnen wegnemen en een gezonde omgang met diabetes te promoten. In Nederland hebben in totaal zo'n 75.000 mensen diabetes type 1, waarvan 5000 kinderen tussen de 12 en 18 jaar.

Bron: [VU medisch centrum Amsterdam](#) - 20-11-2008



Schade diabetes herstellen met broccoli



Onderzoekers suggereren dat het eten van broccoli mogelijk goed is voor diabetici. Sulforafaan, een stof die in broccoli zit, kan schade aan bloedvaten herstellen. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Warwick.

Diabetici hebben een hoger risico om hart- en vaatziektes zoals een hartaanval of een beroerte te krijgen. Beide zijn gelinkt aan beschadigde bloedvaten.

Patiënten met diabetes hebben vaak te maken met beschadigde bloedvaten. Dit komt

omdat ze te veel glucose in hun bloed hebben. Een te hoog glucosegehalte zorgt ervoor dat het aantal reactieve zuurstofverbindingen sterk toeneemt.

De onderzoekers gingen na wat het effect van sulforafaan is op bloedvatcellen die beschadigd zijn door te hoog gehalte aan glucose. Daaruit bleek dat het aantal reactieve zuurstofverbindingen afnam met 73 procent.

Ook bleek dat sulforafaan de productie bevordert die de bloedvaten beschermen. Meer onderzoek moet uitwijzen of een dieet met veel koolgroenten bij diabetici er voor kan zorgen dat de gezondheid verbetert. Daar is nog meer onderzoek voor nodig.

De onderzoekers publiceerden hun resultaten in het tijdschrift Diabetes van 4 augustus.

Bron: [BBC](#) - 12-08-2008

Gratis diabetes info aan huis

Mensen met diabetes kunnen de DIABOX aanvragen. In de DIABOX zit alle informatie over diabetes. Deze bewaardoos is met zorg samengesteld door alle met diabetes betrokken maatschappelijke organisaties.

Het Diabetesfonds en de Diabetesvereniging Nederland (DVN) hebben de doos samengesteld en bepaald welke organisaties voor diabetespatiënten van belang zijn. Goede voorlichting is voor deze groep erg belangrijk. Een te hoge bloedglucosespiegel kan op den duur erg schadelijk zijn voor je lichaam. Een snelle behandeling is dus belangrijk.

Vermoedelijk zijn er in Nederland 850.000 mensen met diabetes. Bij slechts 600.000 is diabetes ook echt vastgesteld. De komende twintig jaar zal hun aantal met 35 procent stijgen. De informatiedoos is te bestellen via aanvraagkaarten of de website [Diabox.nl](#).



Bron: [Zorgkrant](#) - 19-06-2007

Vroege aanpak diabetes vertraagt ziekteproces

Een korte en intensieve insulinekuur kan het ziekteproces bij diabetici, bij wie kortgeleden diabetes type 2 is vastgesteld, vertragen. Dit is de uitkomst van Chinees onderzoek.

Alle 380 patiënten die werden gevolgd voor het onderzoek kregen dagelijks insuline per infuus, injecties of orale medicijnen. De patiënten die vanaf het begin injecties met insuline kregen, stonden er een jaar later een stuk beter voor dan de patiënten die orale medicijnen kregen.



Glucosespiegel

Na een jaar had 51 procent van de mensen die insuline per infuus kregen hun normale glucosespiegel terug. Van de mensen die een injectie kregen, was dat 45 procent. Van de patiënten die orale medicijnen kregen, had maar 27 procent weer hun normale glucosespiegel terug. Volgens de onderzoekers herstelt de functie van insulineproducerende betacellen zich door de vroege insulinebehandeling.

Nederland

In Nederland hebben, volgens de laatste cijfers van het RIVM in 2003, ruim 600.000 Nederlanders diabetes. Van alle bekende patiënten met diabetes heeft bijna 90 procent diabetes type 2.

Bron: [BBC](#) - 23-05-2008

Vet op de billen beschermt tegen diabetes

Het type lichaamsvet dat onder de huid en dan met name op de billen en heupen zit, maakt de kans kleiner op het ontwikkelen van diabetes type 2. Dit blijkt uit onderzoek van Harvard Medical School.

De Amerikaanse onderzoekers transplanteerden onderhuids vet in de buik van muizen. De muizen vielen daardoor af en ook hun vetcellen braken af. Vervolgens hadden de muizen een betere suikerspiegel en hun insulineniveau daalde.



Ze concludeerden dat het type vet dat op de heupen en billen zit, beschermt tegen diabetes type II. Volgens het onderzoek zorgt het type vet op de heupen en billen voor de aanmaak van hormonen, die het metabolisme positief beïnvloeden. De onderzoekers hopen die stoffen in de toekomst voor medicijnen tegen diabetes te kunnen gebruiken.

De Amerikaanse onderzoekers transplanteerden onderhuids vet in de buik van muizen. De

muizen vielen daardoor af en ook hun vetcellen braken af. Vervolgens hadden de muizen een betere suikerspiegel en hun insulineniveau daalde.

Ze concludeerden dat het type vet dat op de heupen en billen zit, beschermt tegen diabetes type II. Volgens het onderzoek zorgt het type vet op de heupen en billen voor de aanmaak van hormonen, die het metabolisme positief beïnvloeden. De onderzoekers hopen die stoffen in de toekomst voor medicijnen tegen diabetes te kunnen gebruiken.

Hagedissenspuug helpt tegen diabetes

Patiënten met suikerziekte kunnen binnenkort waarschijnlijk behandeld worden met een revolutionair middel: een hormoon afkomstig uit het speeksel van een giftige hagedis. Het geneesmiddel verlaagt de bloedsuikerspiegel en zorgt bovendien voor gewichtsverlies.

Het middel is ontwikkeld door wetenschappers van het Amsterdamse VU medisch centrum. Leverancier van het speeksel is het bruin-geelgekleurde 'Gila Monster'. Een belangrijke eigenschap van het medicijn is dat het gewichtsverlies bevordert. Veel diabetici kampen namelijk met overgewicht, wat de problemen veroorzaakt door suikerziekte verergert.



Een studie moet nog uitwijzen of het hagedissenspeeksel ook op lange termijn de gezondheid van diabetici positief beïnvloed. Als dat zo is, zouden honderdduizenden Nederlanders met type-2 diabetes, veroorzaakt door ouderdom of overgewicht, beter behandeld kunnen worden.

Obesitaspil tegen diabetes

Een obesitaspil die het lichaam helpt om de bloedsuikerspiegel te regelen, is mogelijk een uitkomst voor diabetici. Het nieuwe middel met de naam rimonabant kan patiënten met type 2 diabetes helpen die niet goed op bestaande medicatie reageren.

Type 2 diabetes, of ook wel ouderdomsdiabetes, wordt in veel gevallen veroorzaakt door overgewicht. Rimonabant helpt volgens onderzoekers in combinatie met voldoende lichaamsbeweging en een gezond dieet om af te vallen en het bloedsuikerpeil te reguleren. Bovendien neemt het risico op hart- en vaatziekten af bij gebruik van het medicijn.

Het grote voordeel van Rimonabant is dat het in tegenstelling tot bestaande medicijnen voor diabetes leidt tot gewichtsverlies en niet tot aankomen. Toch zijn er ook nadelige effecten. Bij sommige patiënten leidt gebruik van het middel tot misselijkheid, overgeven en paniekaanvallen.



Door koffie minder kans op diabetes

Ouderdomsdiabetes (type 2) komt aanmerkelijk minder vaak voor bij koffiedrinkers dan bij theeleuten. Die opmerkelijke conclusie trekken onderzoekers van de Amerikaanse Universiteit van Californië.



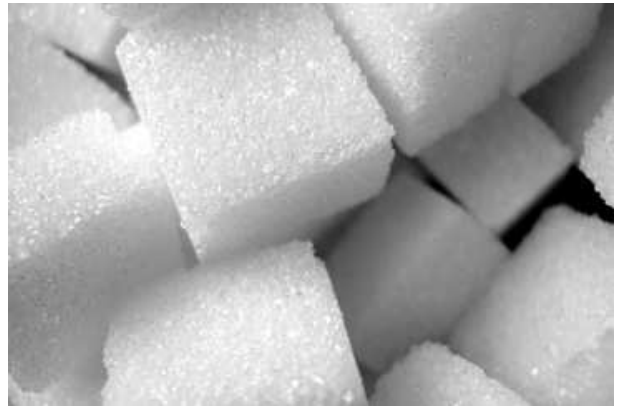
Het onderzoeksteam ontdekte het positieve effect van koffie, nadat 910 mannen en vrouwen van vijftig jaar of ouder acht jaar waren gevolgd. De deelnemers van het onderzoek die regelmatig koffie dronken, hadden 60 procent minder kans op diabetes dan de deelnemers die de koffie links lieten liggen.

Volgens de onderzoekers zijn de cijfers zo overduidelijk, dat over de beschermende kracht van koffie tegen diabetes niet meer val te twisten. Wel liggen er nog tal van onbeantwoorde vragen. Zo is volstrekt onduidelijk wel stofje in koffie bescherming biedt, en ook kunnen de wetenschappers nog niets zeggen over hoeveel koffie nodig is om het risico op suikerziekte te verkleinen.

Moslim met diabetes kan beter niet vasten

Moslims die suikerziekte hebben, kunnen beter niet meedoen aan het vasten tijdens de ramadan. Dat stellen onderzoekers in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde.

De patiënten met diabetes wordt nadrukkelijk geadviseerd niet te gaan vasten vanwege een groot risico op complicaties. De ramadan begint over anderhalve week op 2 september 2008.



Ook patiënten met diabetes type 2 met vaatcomplicaties of al eerdere ontregelingen tijdens een vastenperiode kunnen het vasten beter overslaan. De Koran geeft vrijstelling aan mensen die chronisch ziek zijn en behandeld worden met medicijnen.

Risicogroep

Allochtonen behoren tot de belangrijkste risicogroep voor diabetes. Vooral bij Surinamers, Hindoestanen, Turken en Marokkanen komt suikerziekte 4 tot 6 keer vaker voor dan bij autochtonen.

Dat veel moslims met diabetes toch mee doen aan het vasten, komt volgens de onderzoekers door het gevoel van verbondenheid met de islamitische gemeenschap, schuldgevoelens jegens de vastende gezinsleden en de angst voor verlies van respect. Belangrijk is dan dat het vasten wordt begeleid door de huisarts.

Ook patiënten met diabetes type 2 met vaatcomplicaties of al eerdere ontregelingen tijdens een vastenperiode kunnen het vasten beter overslaan. De Koran geeft vrijstelling aan mensen die chronisch ziek zijn en behandeld worden met medicijnen.

Bron: [Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde](#) - 22-08-2008

Vakantietips voor diabetici

Reizen met suikerziekte. Thuisblijven vanwege suikerziekte? En die heerlijke vakantie laten schieten? Met wat extra voorbereiding is dat nergens voor nodig!

Bij een verre reis is het handig om een goede voorraad aan insuline, tabletten, teststrips, druivensuiker en glucagon mee te nemen. In het buitenland is het namelijk niet altijd mogelijk om aan de benodigde medicijnen en materialen te komen.

Dubbele hoeveelheid

Het beste is om de dubbele hoeveelheid, in vergelijking met thuis, mee te nemen. Denk ook aan batterijen voor de bloedglucosemeter en een reservepen.

Bij een vliegreis kun je van tevoren bij de vliegmaatschappij informeren wat je wel en niet mee mag nemen in je handbagage. Een diabetespas, een medische verklaring, kan problemen bij de douane voorkomen. Deze kun je aanvragen bij de apotheek.

Tijdzones

Als je per vliegtuig reist, dan is het heel goed mogelijk dat er [veranderingen](#) in het maaltijd- en activiteitenpatroon plaatsvinden. Dit komt bijvoorbeeld door verschillende tijdzones, die op deze manier de bloedglucose beïnvloeden.



Als je in westelijke richting reist, komt er een maaltijd en een injectie van snelwerkende insuline bij. Reis je in oostelijke richting, dan valt er een maaltijd weg. Soms is het mogelijk om in het vliegtuig speciale maaltijden voor diabetici te reserveren.

Het beste is om je zo snel mogelijk aan te passen aan het ritme van het vakantieland. Overleg twee weken voor vertrek met de arts of diabetesverpleegkundige wanneer bijkomende metingen het beste kunnen worden uitgevoerd. Bespreek ook wat je moet doen wanneer er afwijkende bloedglucosewaarden zijn.

Ander levensritme

Tijdens je vakantie kunnen er een heleboel dingen anders zijn dan normaal. Op een zonzvakantie ben je misschien minder gestrest dan thuis. Of misschien ben je juist actiever.

Ook de temperatuur kan verschillen. Tijdens je vakantie op een warme bestemming word je vaak aan de zon blootgesteld. Wees je dan bewust van de lagere bloedglucosewaarden. Bij een vakantie in een kouder oord zal daarentegen de opname van insuline verminderen.

Daarnaast kan ook je eetpatroon veranderen. Veel mensen drinken meer alcohol op vakantie en je eet er ander eten dan je gewend bent. Overleg van tevoren met je arts over de omstandigheden in het vakantieland. Controleer ter plekke regelmatig je bloedglucosewaarden.

Tips

- ⇒ Insuline kun je het beste koel houden in een koeltas, tussen handdoeken of in een thermoskan.
- ⇒ Hou een verklaring op zak in de taal van het vakantieland. Zet hierin dat je diabetes hebt en hoe mensen je kunnen helpen in geval van nood.
- ⇒ Doe ook een reservesetje medicijnen in de handbagage van medereisgenoten. Mocht er iets gebeuren met je eigen handbagage, dan heb je toch medicijnen bij de hand.
- ⇒ Zorg voor koolhydraten in je handbagage, koekjes of iets dergelijks. Mocht de reis langer duren dan gepland, dan heb je toch iets om te eten.

Wandelen net zo goed als fitness

Voor de bestrijding van diabetes type 2 is wandelen net zo goed als de speciale medische fitnessprogramma's. Dit is de conclusie van Stephan Praet in zijn proefschrift.



Volgens Stephan Praet is bewegen, naast de medicijnen en het dieet, erg belangrijk in de behandeling van diabetes. Hij toont aan dat een eenvoudig wandelprogramma net zo goed werkt als een duur medisch fitnessprogramma. Vandaag promoveert Praet op zijn bevindingen aan de Universiteit van Maastricht. Steeds meer mensen krijgen diabetes door een ongezonde levensstijl. Specialisten spreken zelfs van een epidemie. Zij zien in diabetes een groot gevaar voor de volksgezondheid en de gezondheidszorg. Als mensen eenmaal diabetes hebben, krijgen zij namelijk ook sneller andere ziekten.

Varkenscellen transplanteren tegen suikerziekte

Diabetes type 1 patiënten zijn mogelijk gebaat bij een transplantatie met varkenscellen. Hiermee kunnen ze hun suikerziekte beter onder controle houden.

Mensen met diabetes type 1 hebben een tekort aan het hormoon insuline en kunnen daardoor hun bloedsuikergehalte niet zelf controleren. Momenteel wordt het insulinetekort gecompenseerd door insuline-injecties. Door een transplantatie met insuline producerende varkenscellen kunnen deze patiënten hun bloedsuikergehalte beter onder controle houden.



In Moskou, Rusland worden vier patiënten met varkenscellen behandeld. De eerste drie deelnemers hebben de transplantaties al ontvangen. De eerste patiënt hoefde het eerste halfjaar geen insuline meer te gebruiken. Inmiddels hoeft ze nog 20 procent minder insuline te gebruiken dan voor de transplantatie. De tweede deelnemer gebruikt zelfs 40 procent minder. Bij de derde deelnemer is de transplantatie niet gelukt.

Wel bestaat er nog een klein gevaar dat infectieziektes van het varken worden doorgegeven. Daar staat tegenover dat er een overvloedige hoeveelheid insuline producerende varkenscellen beschikbaar zijn.

Bij diabetes type 1 valt het immuunsysteem de insuline producerende cellen aan, waardoor de patiënt een tekort aan insuline heeft. Dit kan worden opgelost met de transplantatie van nieuwe insuline producerende cellen. De varkenscellen worden in dit onderzoek beschermd van het immuunsysteem door een speciale gel. De cellen worden met een injectie in de buikholte ingebracht. Mogelijk wordt de procedure uitgebreid met meerdere injecties.

Bron: [New Scientist](#) - 14-04-2008

Nederlander slaagt niet in gezonde leefstijl



Het lukt het merendeel van de Nederlandse bevolking niet om op eigen kracht de leefstijl te veranderen. Dat blijkt uit onderzoek onder 45- tot 75-jarigen.

Op verzoek van de Nederlandse Hartstichting, het Diabetes Fonds en Nierstichting Nederland deed onderzoeksbureau ResCon onderzoek naar de kennis, houding en gedrag ten aanzien van vroege opsporing, gezondheidscheck(s), risicofactoren en leefstijl rondom diabetes, hart- en vaatziekten en nierziekten.

65 procent van de mensen heeft weleens een gezondheidstest gedaan. Men is bereid om de risico's op diabetes, hart- en vaatziekten en nierziekten aan te pakken, als dat na een check noodzakelijk blijkt. Mensen willen wel een stap naar een gezondere leefstijl zetten. Dit lukt hen echter in de praktijk niet, zo bevestigt dit onderzoek.

LekkerLangLeven

Een verontrustende constatering die om actie vraagt, vinden de gezondheidsfondsen verenigd in het programma LekkerLangLeven. Ziekten voorkomen vraagt duidelijk om méér dan kennis alleen.

Bron: [LekkerLangLeven](#) - 29-06-2009

Mythes over suiker onderzocht

Er zijn nogal wat mythes over de invloed die suiker heeft op de gezondheid. Maar vele hiervan zijn onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd. Dat is de conclusie van een studie gepubliceerd in het tijdschrift [Obesity Reviews](#) van maart 2009.

Wat is de rol van suiker bij het ontstaan van overgewicht, insulineresistentie en diabetes type 2 en tandgaatjes? Een groep van experts heeft de wetenschappelijk stand van zaken op een rijtje gezet.

Overgewicht

Voor gewichtsbeheersing zijn vooral de totale energie-inneming, de energiedichtheid van voedingsmiddelen en het totale voedingspatroon van belang. Het maakt daarbij niet uit of koolhydraten in de vorm van suikers of als complexe koolhydraten gebruikt worden.

Diabetes

Onderzoek naar de rol van suiker bij het ontstaan van insulineresistentie en diabetes type 2 levert geen directe relaties op. Maar er is overtuigend bewijs dat gewichtsverlies en meer lichaamsbeweging zorgen voor een verbetering van de insulinegevoeligheid en beschermen tegen diabetes type 2.

Tandgaatjes

De frequentie van eten en drinken heeft een veel groter effect op de belasting van de tanden, dan de hoeveelheid van alle suikers en vergistbare koolhydraten die genuttigd wordt. Een goede mondhygiëne is dus van belang.

Bron: [Suikerinfo.nl](#) - 02-03-2009

Wat is zenuwpijn?

De oorzaken lopen uiteen. Zenuwpijn of neuropathische pijn komt door beschadigingen aan het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel bestaat uit het perifere zenuwstelsel, de zenuwen, en het centrale zenuwstelsel, het ruggenmerg en de hersenen. Wat kan de oorzaak zijn van zenuwpijn?



Pijn heeft een belangrijke functie in het lichaam. Het is een waarschuwing van 'au, de thee is heet, trek je hand weg'. Bij zenuwpijn gaat dit natuurlijke alarm op het verkeerde moment of zelfs constant af.

Alarm

Je krijgt bijvoorbeeld het signaal 'heet' door, terwijl er niets aan de hand is. Een aai over je hand doet zeer. Je voelt speldenprikjes, maar er is geen speld in de buurt.

Dit zijn voorbeelden waarbij de gevoelszenuwen beschadigd zijn. Die bepalen onder andere hoe wij prikkelingen ervaren. Is iets koud, warm, pijnlijk of juist prettig om te voelen?

Oorzaken

Als een gevoelszenuw beschadigd is, kan dit leiden tot acute of chronische pijn in allerlei gradaties. Er zijn nog meer vormen van zenuwpijn en de klachten en symptomen verschillen van persoon tot persoon.

Ook de oorzaken lopen uiteen. De 7 belangrijkste zijn:

1. Een ongeval of een operatie

Littekenpijn na een operatie of fantoompijn na amputatie. In het laatste geval is het gebied in de hersenen dat het lichaamsdeel aanstuurde nog actief, terwijl het lichaamsdeel er niet meer is. Dit kan zorgen voor acute of chronische pijn. Veel mensen met een dwarslaesie hebben ook last van zenuwpijn.

2. Druk op of beschadiging van een zenuw

Als een zenuw in de verdrinking komt, kan een 'schietende' pijn ontstaan. Bijvoorbeeld bij een hernia of pijn bij een tumor. Deze vorm van zenuwpijn wordt neuralgie genoemd. Ischias is hier ook een bekend voorbeeld van. De heupzenuw is dan geïrriteerd, bijvoorbeeld door zwaar tillen.

3. Infectie

Bepaalde infecties kunnen het zenuwstelsel aantasten, bijvoorbeeld de ziekte van Lyme, HIV en gordelroos. 10 tot 15 procent van de mensen met gordelroos krijgt bijvoorbeeld zenuwpijn, vooral patiënten van boven de 50.

4. Schadelijke stoffen

Het zenuwstelsel kan ook beschadigen door stoffen die je binnenkrijgt. Het bekendste voorbeeld is chemotherapie. Veel kankerpatiënten krijgen zenuwpijn. Dit kan het gevolg zijn van een operatie of

de vorm van kanker die de patiënt heeft. Maar er is ook een groep patiënten, bij wie de pijn het gevolg is van de chemotherapie.

5. Overmatig gebruik van alcohol

Alcoholisme kan tot een ernstig, langdurig tekort aan voedingsstoffen leiden en zo zorgen voor beschadigingen aan het zenuwstelsel.

6. Diabetes (suikerziekte)

Ongeveer 25 procent van de diabetespatiënten heeft last van zenuwpijn. De verhoogde bloedsuikerspiegel (hypoglycemie) beschadigt de zenuwen, met name in voeten en handen. Naast pijn is bij diabetes juist ook gevoelloosheid een gevaar. Wondjes worden door patiënten over het hoofd gezien en worden groter en kunnen gaan ontsteken.

7. Beschadiging van het centrale zenuwstelsel

Multiple Sclerose, een bloeding in het ruggenmerg of een herseninfarct kunnen ook zorgen voor zenuwpijn.

Ga naar de huisarts

Helaas is zenuwpijn niet altijd gemakkelijk te herleiden tot een van deze oorzaken. Om de diagnose zo goed mogelijk te kunnen stellen, vraagt een arts niet alleen naar het soort pijn, maar ook naar de medische geschiedenis van degene die er last van heeft.

Het is belangrijk om bij pijnklachten naar de huisarts te gaan. Bij zenuwpijn helpen zelfzorgmedicijnen (medicijnen die je zelf kunt kopen zonder recept) meestal niet en een tijdige, adequate behandeling kan veel leed voorkomen.

[Diabetes Centrum](#)

[Diabetesvereniging Nederland](#)

[Diabetes Fonds](#)

[Novartis](#)

[Lekker Lang Leven](#)

[Recepten voor diabetici](#)

[Kijk op diabetes](#)

<http://www.gezondheidsnet.nl/medisch/artikelen/1/overgewicht-gevaarlijker-dan-je-denkt>

<http://www.gezondheidsnet.nl/alles-over-afvallen>

<http://www.gezondheidsnet.nl/medisch/faq/42/hoe-houd-ik-een-gezonde-leefstijl-vol>

<http://www.gezondheidsnet.nl/gezonde-en-mooie-tanden>

<http://www.gezondheidsnet.nl/veilig-zonnen/media/34/gezond-eten-met-diabetes>

<http://www.gezondheidsnet.nl/afslanken/videos/234/diabetische-nefropathie>

<http://www.gezondheidsnet.nl/vergeetachtigheid-of-dementie/videos/249/zwangerschapsdiabetes>

<http://gezondheidsnet.rnews.be/voeding/videos/337/diabetes>