een santeon ziekenhuis

Diabetes

Diabetes is een ziekte waarbij er te veel glucose (suiker) in het bloed zit. Vroeger noemde men dit suikerziekte.

Het hormoon insuline is belangrijk om de hoeveelheid glucose in het bloed goed te houden. Insuline wordt gemaakt in de alvleesklier.

De rol van de pancreas

De alvleesklier (ook wel pancreas genoemd) ligt achter de maag. In de alvleesklier zitten kleine groepjes cellen, de eilandjes van Langerhans. Daar wordt insuline gemaakt. Er zijn wel een miljoen van deze eilandjes verspreid door de alvleesklier. Bij diabetes maakt het lichaam te weinig insuline. Soms werkt de insuline ook minder goed, omdat het lichaam er minder gevoelig voor is. In beide gevallen wordt het glucosegehalte in het bloed te hoog.

Het evenwicht tussen bloedglucose en insuline

Onze voeding wordt in de maag en onze darmen verwerkt. De waardevolle stoffen worden in het bloed opgenomen en de afvalstoffen worden met de ontlasting uitgescheiden. Via de bloedbaan wordt glucose naar de lichaamscellen vervoerd. Bloedglucose heeft de hulp van insuline nodig om in de cellen te komen. De werking van insuline is te vergelijken met die van een sleutel in een slot.

Insuline is de sleutel die de deur van de cel openmaakt waardoor het bloedglucose de cel in kan. In de lichaamscellen wordt de bloedglucose verbrand en dit levert energie op. Het is als het ware onze benzinemotor. Deze energie is nodig om te lopen, te werken, na te denken enzovoort. Bij diabetes wordt er geen of weinig insuline geproduceerd en blijft het bloedglucose dus in het bloed achter, het bloedglucosegehalte stijgt.

Het streven bij mensen met diabetes is om bloedglucosewaarden tussen de 4 en 10 mmol/liter te bereiken (mmol = millimol; deze term wordt gebruikt om de hoeveelheid glucose in het bloed aan te geven). De diabetesverpleegkundige kan uitleggen hoe u zelf uw bloedglucosegehalte kunt meten.

Bij diabetes zijn koolhydraten heel belangrijk in het voedingsadvies. Koolhydraten is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers. Ze zitten in zetmeelproducten, zoals brood, aardappelen, rijst en pasta. Ook in fruit, melk en zoetigheden, zoals koek en snoep, zitten koolhydraten. In het lichaam worden koolhydraten afgebroken tot glucose. Dat geeft het lichaam energie.

Meer over soorten diabetes:

Diabetes type 1

In dit geval maakt de alvleesklier helemaal geen insuline meer, dit wordt ook wel een auto-immuun ziekte genoemd. Een auto-immuun ziekte is een ziekte waarbij je eigen afweer, cellen vernietigt. In het geval van diabetes type 1 worden de insuline producerende cellen vernietigd. Diabetes type 1 komt voor bij ongeveer 1% van de bevolking. Het begint meestal op jonge leeftijd.

Daarnaast bestaat ook de LADA (Latent Auto-immune Diabetes in Adults) variant. Dit is een vorm van diabetes type 1 die op latere leeftijd begint.

Diabetes type 2

De alvleesklier maakt bij diabetes type 2 nog wel insuline, maar niet genoeg. Bovendien zijn de lichaamscellen vaak minder gevoelig voor insuline, bijvoorbeeld door overgewicht. Het begint vaak bij mensen op latere leeftijd, ook komt het vaak al in de familie voor. Diabetes type 2 komt voor bij ongeveer 2% van de bevolking, bij mensen ouder dan 50 jaar komt het bij ongeveer 10% voor. De behandeling bestaat uit meer bewegen, werken aan een gezond gewicht en voeding aanpassen. Zo nodig wordt er ook medicatie gestart en op den duur soms insuline.

Naast type 1 en 2 zijn er nog andere soorten diabetes

- Prediabetes: waarbij het lichaam al minder goed op insuline reageert. Bekijk voor meer informatie deze pagina op diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/prediabetes/over-prediabetes/wat-is-prediabetes).
- Zwangerschapsdiabetes. Bekijk voor meer informatie deze pagina op diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/zwangerschapsdiabetes/over-zwangerschapsdiabetes/wat-is-zwangerschapsdiabetes).
- Diabetes door medicatie waarbij bloedsuikers hoger worden na gebruik van bepaalde medicamenten, bijvoorbeeld bij Prednison, Prednisolon, Dexamethason of Kenacort injecties.
- Diabetes type 3c na schade aan de alvleesklier, door bijvoorbeeld een alvleesklierontsteking of alvleesklierkanker. Bekijk voor meer informatie deze pagina op diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/andere-typen-diabetes/over-diabetes-type-3c).
- MODY (Maturity-Onset Diabetes of the Young): Een erfelijke vorm van diabetes die vaak op jonge leeftijd begint. Bekijk voor meer informatie deze pagina op diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/mody/over-mody/wat-is-mody).

Symptomen

Klachten die te maken hebben met hoge bloedsuikers zijn:

- Dorst;
- Veel plassen;
- Vermoeidheid;
- Prikkelbaar of stemmingswisselingen;
- Gewichtsverlies in korte tijd;
- Slecht zien;
- Jeuk;
- (Schimmel)infecties;
- Slechtere wondgenezing.

Behandelingen

Diabetes type 1

De behandeling van Diabetes type 1 bestaat uit het toedienen van insuline en het afstemmen van voeding op de individuele omstandigheden (zoals sport, koorts). Helaas zult u dit de rest van uw leven moeten blijven doen.

Diabetes type 2

De behandeling van Diabetes type 2 bestaat uit een voedingsadvies en tabletten. Regelmatig is ook insuline nodig.

Meer informatie

Voor meer informatie over Diabetes kunt u de volgende websites bekijken:

- Diabetes Vereniging Nederland (DVN) (https://www.dvn.nl/diabetes)
- Diabetes interacties educatie programma (DIEP) (https://www.diep.info/), voor diabetes type 2:
- Diabetes.nl (https://www.diabetes.nl/)
- Diabetes+ (https://diabetesplus.nl/), patiëntenorganisatie gericht op mensen met diabetes type 1:

Contact Diabetologie (diabeteszorg voor volwassenen) **T 088 320 48 00**