

## DIABETES TYPE



**WAT NU?**

Diabetes Liga vzw  
5e uitgave - januari 2024

**Verantwoordelijke uitgever:**

Arnout Wouters  
Algemeen Directeur Diabetes Liga vzw  
Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent

**Wettelijk depot:** D/2024/13.305/1

Iedere nadruk is verboden, tenzij  
men een schriftelijke toelating heeft  
bekomen van de Diabetes Liga vzw.

**Contact:**

Diabetes Liga vzw  
Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent  
09 220 05 20 – [liga@diabetes.be](mailto:liga@diabetes.be)  
BE 0412.404.705  
RPR Gent

[WWW.DIABETES.BE](http://WWW.DIABETES.BE)

## WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het bloedsuikergehalte verhoogd is. De diagnose wordt gesteld na een labo-onderzoek van twee bloedafnames door de behandelend arts:

**Nuchtere bloedafname:  
bloedsuikerwaarde  $\geq 126$  mg/dl**

OF

Bloedafname op een willekeurig moment van de dag (niet nuchter):  
bloedsuikerwaarde  $\geq 200$  mg/dl

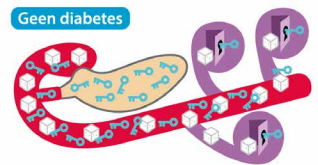
OF

Indien HbA1c  $> 6,5\%$   
(HbA1c geeft een beeld van de gemiddeld bloedsuikerwaarden van de laatste 3 maanden en speelt een grote rol in het begrijpen en behandelen van diabetes)

### DE VERWERKING VAN KOOLHYDRATEN

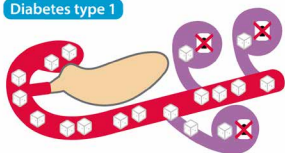
Onze voeding bevat koolhydraten – onder de vorm van zetmeel en suikers (glucose) – die energie leveren aan ons lichaam zodat werken, bewegen en nadenken mogelijk is. Om deze energie vrij te maken, moeten de lichaamscellen glucose verbranden. Insuline – een hormoon geproduceerd door de pancreas (of alvleesklier) – wordt gezien als de 'sleutel' die via het bloed de lichaamscellen bereikt en zich vastbindt, zodat de cel opengaat en glucose naar binnen kan.

**BLOEDSUIKERWAARDEN  
VERKREGEN VIA  
EEN VINGERPRIK  
ZIJN NIET GESCHIKT  
OM EEN DIAGNOSE  
TE STELLEN.**





Diabetes type 1



Wanneer je diabetes hebt, werkt dit systeem niet (goed) meer:

- Lichaamscellen worden minder gevoelig voor insuline, waardoor glucose niet wordt opgenomen (insulineresistentie).
- De pancreas maakt minder tot zelfs geen insuline meer aan.

Dit resulteert in een opstapeling van glucose in de bloedbaan.

## DE ENE DIABETES IS DE ANDERE NIET

De twee meest voorkomende soorten diabetes zijn:



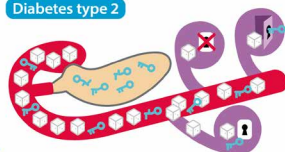
**Diabetes type 1** treft 5-10% van de personen met diabetes en ontstaat meestal bij kinderen of jongvolwassenen (jonger dan 40 jaar). Het is een auto-immuunaandoening waarbij het eigen afweersysteem de bètacellen – cellen in de pancreas die verantwoordelijk zijn voor de aanmaak van insuline – aanvalt en vernietigt. Hierdoor maakt het lichaam geen of onvoldoende insuline aan. De behandeling bestaat uit het toedienen van insuline.



**Diabetes type 2** treft 90-95% van de personen met diabetes en ontstaat voornamelijk bij volwassenen ouder dan 40 jaar. Twee problemen liggen aan de basis van het ontstaan. Insulineresistentie enerzijds, waarbij de werking van de aanwezige insuline sterk is verminderd en anderzijds de pancreas die op termijn onvoldoende hoeveelheden insuline produceert.



Diabetes type 2

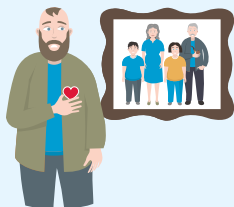


# RISICOFACTOREN DIABETES TYPE 2

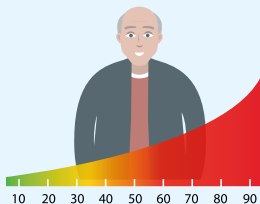
De exacte oorzaak van diabetes is nog niet bekend. Wel zijn er verschillende risicofactoren die een cruciale rol spelen in de ontwikkeling van diabetes type 2.

Overgewicht en een ongezonde leefstijl verhogen het risico op diabetes type 2. Ook personen zonder overgewicht kunnen diabetes type 2 krijgen. Omgekeerd leidt overgewicht niet automatisch tot de diagnose diabetes type 2.

## NIET-BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



**FAMILIALE VOORGESCHIEDENIS  
VAN DIABETES**



**LEEFTIJD (RISICO STIJGT  
REEDS VANAF 40 JAAR)**

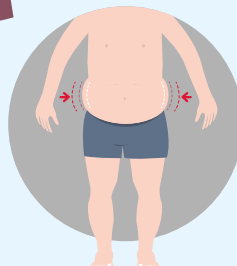
## BEÏNVLOEDBARE RISICOFACTOREN



**ONGEZONDE LEVENSTIJL**



**ROKEN**



**OVERGEWICHT**



## COMPLICATIES

**BEGINNENDE  
COMPLICATIES  
GEVEN VAAK GEEN  
AANLEIDING TOT  
KLACHTEN. TOCH IS  
VROEGTIJDIGE OPSPORING  
EXTREEM BELANGRIJK,  
ZODAT PROBLEMEN TIJDIG  
BEHANDELD WORDEN EN  
ERGER WORDT  
VOORKOMEN.**

### EEN 'BEETJE DIABETES' BESTAAT NIET

Diabetes is meer dan alleen maar rekening houden met suiker. Het is een chronische aandoening, waarbij ook de bloeddruk en het lipidenprofiel (bepaling van o.a. cholesterol en triglyceriden in het bloed) de nodige aandacht vragen. Tijdige opsporing, een strikte bloedsuikercontrole en een goede opvolging zijn noodzakelijk om complicaties op lange termijn te voorkomen.

## DIABETES, GEVOLGEN EN VERWIKKELINGEN

Vroegtijdige opsporing en behandeling is essentieel



Oogaandoeningen



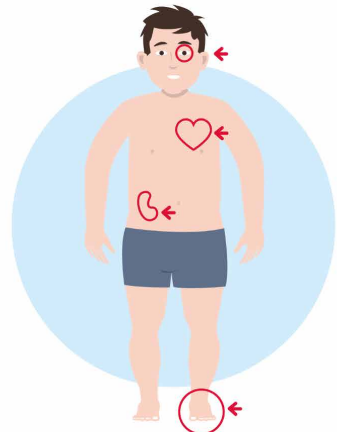
Hart- en vaataandoeningen



Nierproblemen



Voetproblemen



Bij diagnose zijn bij gemiddeld 30% van de personen al complicaties aanwezig.

# BEHANDELING DIABETES TYPE 2

Een goede diabetesbehandeling steunt op drie pijlers en is noodzakelijk om complicaties op lange termijn te voorkomen.

## 1. EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl nastreven is het begin van de behandeling en één van de belangrijkste aspecten. Je leefstijl bijschaven, op kleine en vol te houden punten, kan een wereld van verschil maken.



### GEZONDE VOEDING

- Maaltijden arm aan (verzadigde) vetten, toegevoegde suikers en calorieën
  - Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding en beperk de inname van (ultra)bewerkte voeding
  - Eet bewust, op vaste tijdstippen en gevarieerd
  - Drink alcohol met mate
  - Begeleiding door een erkend diëtist
- i** Meer informatie is terug te vinden in de flyer 'Voedingsdriehoek: voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding'.

### VOLDOENDE BEWEGING



- Dagelijks 30 minuten bewegen (bv. fietsen, wandelen, in de tuin werken)
  - Vermijd langdurig zitten door elke 20-30 minuten het zitten te onderbreken
- i** Meer informatie is terug te vinden in de flyer 'Bewegingsdriehoek: regelmatig bewegen, zeker doen als je diabetes hebt'.

### GEZOND GEWICHT

**STREEF INDIEN NODIG NAAR EEN GEWICHTSVERLIES VAN 5-10% WAARDOOR AL EEN FLINKE STAP IN DE GOEDE RICHTING WORDT GEZET OM DE BLOEDSUIKERWAARDEN TE LATEN DALEN.**



### NIET ROKEN



- Roken verhoogt de bloedsuikerwaarden
- Diabetes tast (net als roken) de bloedvaten aan, waardoor personen met diabetes die roken een extra groot risico lopen op hart- en vaatziekten



## 2. MEDICATIE

De behandelend arts zoekt samen met jou naar de beste behandeling. Deze kan bestaan uit het voorschrijven van bloedsuikerverlagende medicatie:

- Orale antidiabetica (pilletjes)
- Injectie (glp-1-analoog of insuline)

Bij diabetes type 2 wordt meestal een behandeling met orale antidiabetica opgestart. Na verloop van tijd kan het zijn dat de pancreas onvoldoende tot niet meer werkt. Een nauwe opvolging van de medicatie-inname en een gezonde leefstijl zijn noodzakelijk om de overstap naar injecties zo lang mogelijk uit te stellen.

Om een te hoge bloeddruk en cholesterol te vermijden, wordt aanvullend op de bloedsuikerverlagende medicatie vaak bloeddruk- en cholesterolverlagende medicatie voorgeschreven.

**VERLIES GEEN ENKEL ASPECT VAN DE BEHANDELING UIT HET OOG EN LOS DE AANDACHT NIET. ALLEEN DOOR EEN GOEDE OPVOLGING KRIJG JE VAT OP HET VERDERE VERLOOP!**

## 3. CONTROLE EN MEDISCHE OPVOLGING

DAGELIJKS	3-MAANDELIJKS	6-MAANDELIJKS	JAARLIJKS
<b>METEN = WETEN</b> Regelmatig de bloedsuikerwaarden meten kan nodig zijn. Dit wordt doorgaans gedaan met behulp van een bloedglucosemeter of een sensor*. Wanneer en hoe vaak er best gemeten wordt, is te bespreken met de behandelend arts of diabeteseducator.	HbA1c via bloedstaal	Tandartscontrole (diabetes geeft een verhoogd risico op tandvleesproblemen)	Griepvaccinatie
	Bloeddruk		Bloedonderzoek voor controle van hart en nieren
Eigen voeten controleren			Urineonderzoek
			Oogonderzoek (enkel vergevorderde oogschade geeft aanleiding tot klachten)
			Voetonderzoek door zorgverlener

\*Enkel volledig terugbetaald voor personen met diabetes type 2 op minimum 3 insuline-injecties per dag.



# HYPO HYPOGLYCEMIE

BLOEDSUIKERWAARDE TE LAAG



BLEEK



BEVEN



ZWETEN



LICHT GEVOEL  
IN HOOFD



AFWEZIGHEID  
ONSCERP ZIEN



AGRESSIEF



HONGERGEVOEL



ANGST



HART-  
KLOPPINGEN

KOUDE  
VOETEN

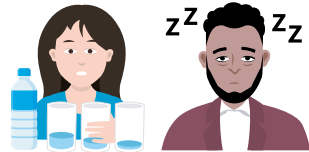
## MOGELIJKE OORZAKEN

- Te veel insuline inspuiten
- Onvoldoende voedselinname
- Hoger energieverbruik dan gewoonlijk
- Bepaalde medicatie ...

De kans op een hypoglycemie is bij veel personen met diabetes type 2 kleiner omdat de meeste medicaties geen risico geven op hypo's. Enkel bij insuline of orale antidiabetica die de insuline-aanmaak bevorderen is er een verhoogd risico op een hypoglycemie. Bespreek de medicatie-inname met de behandelend arts. Indien er een te lage bloedsuikerwaarde (minder dan 60-70 mg/dl) wordt gemeten, is het belangrijk om zo snel mogelijk 15-20 g snelle suikers in te nemen (bv. druivensuiker, cola). Voel je je na 15 minuten terug beter, maar volgt er nog niet onmiddellijk een maaltijd, voorzie dan een koolhydraathoudende snack (bv. fruit, boterham, vezelrijke koek).

# HYPER HYPERGLYCEMIE

BLOEDSUIKERWAARDE TE HOOG



VEEL DORST

VERMOEDIGHEID



VEEL Plassen

## MOGELIJKE OORZAKEN

- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Onvoldoende gebruik van insuline
- Ongebruikelijke en belangrijke stress
- Ziekte
- Te veel eten
- Bepaalde medicatie ...

In praktijk zal je als persoon met diabetes type 2 een hyperglycemie vaak niet voelen. Toch is het belangrijk hiervoor waakzaam te zijn. Bij een vermoeden van hyperglycemie (meer dan 250 mg/dl) is het noodzakelijk voldoende te drinken om uitdroging te vermijden. Contacteer bij aanhoudende hoge waarden tijdig je behandelend arts.

## JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

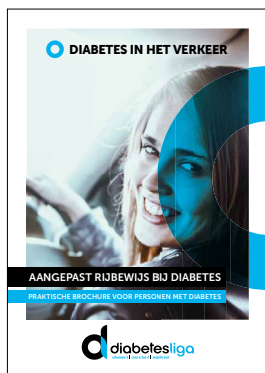


De diabeteszorg in België is sterk uitgebouwd en schakelt verschillende zorgverleners in om samen met jou, de diabetes onder controle te krijgen en te houden. De huisarts is de spil in jouw diabeteszorg. Hij/zij regelt de behandeling, geeft antwoord op alle vragen en wordt gesteund door andere zorgverleners (bv. diëtisten, podologen en diabeteseducatoren). Afhankelijk van de behandeling, kom je in aanmerking voor één van de drie zorgsystemen: het starttraject, het zorgtraject diabetes type 2 of de diabetesconventie. Dankzij deze zorgsystemen heb je o.a. recht op terugbetaling van raadplegingen bij door het RIZIV erkende diëtisten en podologen (verhoogd voetriscico).

**i** Meer informatie is terug te vinden in de brochure 'Zorgsystemen en voorzieningen bij diabetes'.

**Informeer bij de mutualiteit naar de aanvullende tegemoetkomingen in de diabeteszorg. Ook vanuit een hospitalisatieverzekering zijn er soms bijkomende voordelen.**

## DIABETES TYPE 2 IN HET DAGELIJKSE LEVEN



### AANGEPAST RIJBEWIJS

Zodra de diagnose diabetes is gesteld, ben je wettelijk verplicht om binnen de vier werkdagen een aangepast rijbewijs aan te vragen. Hiervoor is een rijgeschiktheidsattest nodig, ingevuld door de behandelend arts.

**i** Meer informatie is terug te vinden in de brochure 'Diabetes: veilig in het verkeer'.

### SEKSUALITEIT

Diabetes heeft aanvankelijk weinig gevolgen voor het seksleven. Toch kunnen na verloop van tijd zowel mannen als vrouwen problemen ondervinden. Aarzel niet om eventuele problemen bij de behandelend arts aan te kaarten.

**i** Meer informatie is terug te vinden in de brochure omtrent diabetes en seksualiteit.

## WORD VANDAAG NOG LID

5 redenen waarom:

- Als lid versterk je onze stem en impact in beleidsdossiers. Je stimuleert verbetering.
- Je ontmoet dicht bij huis lotgenoten en hun familie voor tips, ervaringen en leuke momenten.
- Je krijgt een antwoord op je vragen en de nieuwste informatie over diabetes via onze Infolijn, website, nieuwsbrieven, magazine ...
- Je betaalt tot 30% minder op shop.diabetes.be en geniet ledenvoordelen bij partners.
- Je ziet, leest en voelt dat je niet de enige bent met diabetes. Je staat er niet alleen voor!

Onze Diabetes Community is een warm nest met ruimte voor een goed gesprek en helpt je waar nodig! Je bent lid voor € 35 per jaar, dat is slechts € 3 per maand.



Registreren kan via  
[www.diabetes.be/lidworden](http://www.diabetes.be/lidworden).

## TOON JE HART VOOR DIABETES

1 op 10 personen heeft diabetes.

1 op 3 weet niet dat hij diabetes heeft.

Elke 17 minuten krijgt iemand de diagnose.

Hoog tijd om diabetes bespreekbaar te maken, want diabetes treft heel veel mensen, ook personen die jij kent.

Steun ons met een gift en help ons streven naar een beter leven met diabetes en bouwen aan een maatschappij zonder diabetes type 2.

Jouw gift gaat naar het sociaal, educatie- of onderzoeksfonds. Voor elke donatie vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.



Jouw steun heeft impact. Bedankt. Doe vandaag jouw gift op het nummer BE44 0688 8882 2545 of via [www.diabetes.be/steun-ons](http://www.diabetes.be/steun-ons).

SHOP.DIABETES.BE

### KORTING TOT 25% VOOR LEDEN DIABETES LIGA

- Ruim assortiment
- Kwaliteitsvolle producten voor je dagelijkse diabeteszorg
- Onafhankelijke informatie en advies
- Veilig betalen
- Snelle en correcte levering (thuis of afhaalpunt)

## DIABETES LIGA INFORMEERT

Personen met diabetes en hun omgeving, professionelen, onderwijsinstellingen, overheden, bedrijven ... Iedereen kan terecht bij de Diabetes Liga. We zijn hét kenniscentrum rond diabetes in Vlaanderen. Daarom hebben we een gratis Diabetes Infolijn, verspreiden we informatieve folders en magazines, organiseren we opleidingen en zetten we online communicatie op. Relevant en to-the-point. Al deze kennis bundelen we op onze site.

## DIABETES LIGA CONNECTEERT

Samen staan we sterker!  
De Diabetes Liga bouwt bruggen tussen lotgenoten en hun familie, zorgverleners, wetenschappers, bedrijven en iedereen betrokken bij diabetes. Van jong tot oud! Onze 15 000 leden, 400 vrijwilligers en alle betrokken professionals brengen we samen op gezinsdagen, vakanties, lokale activiteiten over heel Vlaanderen, symposia en andere events. Word vandaag nog lid.

## DIABETES LIGA MOBILISEERT

Diabetes treft nu al 1 op 10 Belgen. Daarom blijven we aan de alarmbel trekken en brengen we diabetes op alle niveaus onder de aandacht. Maar we zetten iedereen ook letterlijk in beweging. Je kan deelnemen aan onze sport- en beweegevents, onze sensibilisatiecampagnes ondersteunen en met jouw gift of legaat brengen we het diabetesonderzoek in een hogere versnelling.

STEUN ONZE WERKING VANDAAG NOG!

SURF NAAR [WWW.DIABETES.BE](http://WWW.DIABETES.BE).

**d**diabetes  
infolijn

**DURF TE VRAGEN**

**0800 96 333**

**[infolijn@diabetes.be](mailto:infolijn@diabetes.be)**

Heb jij een prangende vraag over diabetes? Dan staat de Diabetes Infolijn steeds tot jouw beschikking. Stel je vraag vandaag nog via [infolijn@diabetes.be](mailto:infolijn@diabetes.be) of 0800 96 333.

Diabetes Liga vzw  
Ottergemsesteenweg 456  
9000 Gent  
[www.diabetes.be](http://www.diabetes.be)  
09 220 05 20  
[liga@diabetes.be](mailto:liga@diabetes.be)  
BE 0412.404.705  
RPR Gent

Met de steun van **sanofi**