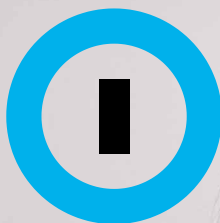


DIABETES TYPE



WAT NU?

© 2019 Diabetes Liga vzw
6e uitgave - januari 2024

Verantwoordelijke uitgever:

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

Wettelijk depot: D/2024/13.305/2

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
BE 0412.404.705
RPR Gent

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 een bloedafname door de behandelend arts:

**Nuchtere bloedafname:
bloedsuikerwaarde ≥ 126 mg/dl**

OF

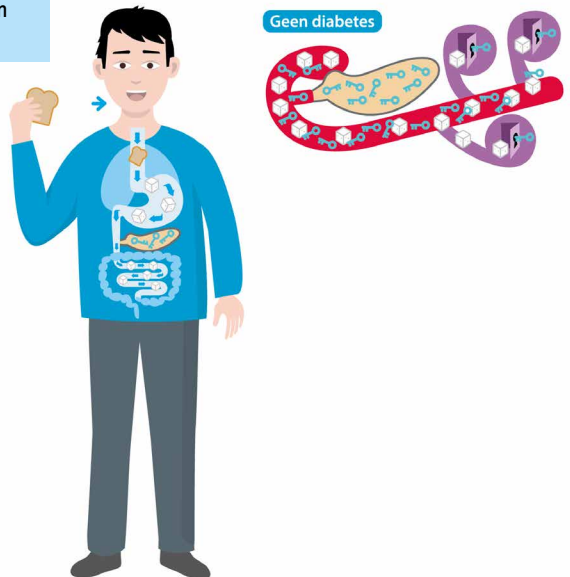
Bloedafname op een willekeurig moment van de dag (niet nuchter):
bloedsuikerwaarde ≥ 200 mg/dl

OF

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

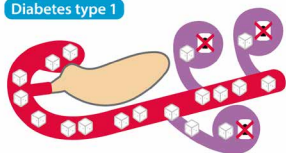
DE VERWERKING VAN KOOHYDRATEN

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.





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

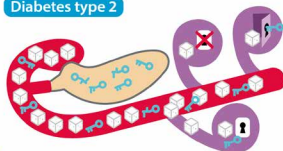
De twee meest voorkomende soorten diabetes zijn:



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



Diabetes type 2 treft 90-95% van de personen met diabetes en komt voornamelijk voor 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.

ONTSTAAN DIABETES TYPE 1

Diabetes ontstaat door een auto-immuunreactie waarbij het lichaam de bètacellen (verantwoordelijk voor de insulineproductie) aanvalt.

De behandeling bestaat daarom steeds uit het toedienen van insuline. De exacte reden waarom het eigen lichaam de bètacellen van de pancreas aanvalt, is nog niet helemaal duidelijk.

Personen met diabetes type 1 hebben meestal antistoffen in het bloed, gericht tegen de onderdelen van de bètacellen. Deze antistoffen zijn een bewijs van de aanval van het immuunsysteem tegen de pancreas. De activatie van het immuunsysteem houdt verband met erfelijke factoren. Andere factoren die (mogelijk) een rol spelen zijn: virusinfecties, te weinig blootstelling aan zonlicht ... Tot op vandaag zijn er nog geen adviezen geformuleerd hoe je diabetes type 1 kan voorkomen. De symptomen ontstaan meestal op korte tijd en zijn vaak zeer uitgesproken. Het gaat om veel plassen, dorst, vermageren en onverklaarbare vermoeidheid.

LAAT DIABETES JE LEVEN NIET BEPALEN

En dan valt het woord diabetes ...

De diagnose diabetes type 1, op welk moment ook gesteld, heeft een grote impact. Diabetes hoeft een aangenaam leven niet in de weg te staan, al is het wel een taak waarvan je nooit volledig afstand kan nemen. Na de diagnose volgt een ziekenhuisopname van doorgaans een week. Een diabetesteam (bestaande uit een endocrinoloog, een diabeteseducator, een diëtist ...) zal je zo goed mogelijk opgevangen en intensief begeleiden om inzicht te krijgen in je diabetesbehandeling.

Er komen ongetwijfeld heel wat vragen op jou af. Maak je geen zorgen, stapsgewijs zal je kennis over diabetes

ONDERZOEK DIABETES TYPE 1

Er gebeurt heel wat onderzoek in België naar diabetes type 1. Personen bij wie (zeer) recent diabetes type 1 is vastgesteld kunnen vaak deelnemen aan studies die manieren onderzoeken om de verdere ontwikkeling van diabetes type 1 een halt toe te roepen. Ook als je reeds langer diabetes type 1 hebt, kan je eventueel een goede kandidaat zijn voor wetenschappelijk onderzoek.

Heb je mogelijks interesse? Bespreek dit dan zeker (zo snel mogelijk na diagnose) met je behandelend team of neem een kijkje op www.diabetes.be/onderzoek.

Het BDR (Belgisch Diabetes Register) verzamelt gegevens bij personen die diabetes ontwikkelen onder de leeftijd van 40 jaar, of personen die daartoe het risico dragen. Ouders, broers, zussen of kinderen jonger dan 40 jaar van een persoon met diabetes type 1 kunnen via het BDR een risicobepaling op diabetes type 1 laten uitvoeren. Dit gebeurt door 4 bloedafnames, telkens met één jaar tussen.

Met de juiste aandacht en zorg hoeft diabetes je zeker niet in de weg te staan om een gelukkig leven te leiden.

groeien en de manier waarop je inspeelt op jouw bloedsuikerwaarden vlotter gaan.

Diabetes mag je niet beperken om de wereld te ontdekken. Ook mét diabetes zijn dagdagelijkse dingen zoals werken, (verre) reizen, uit eten gaan, (top)sporten en plezier maken mogelijk. Uiteraard vergt het wel wat extra aandacht en inspanning om de bloedsuikerwaarden na diagnose (zo snel mogelijk) te stabiliseren en onder controle te blijven houden.



COMPLICATIES

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. Een strikte suikercontrole en een goede opvolging en controle zijn noodzakelijk om complicaties op lange termijn te voorkomen.

KORTE TERMIJN

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 ...

HYPER HYPERGLYCEMIE

BLOEDSUIKERWAARDE TE HOOG



VEEL DORST



VERMOEIDHEID



VEEL Plassen

MOGELIJKE OORZAKEN

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

Hypoglycemie (te lage suikerspiegel)

Er is sprake van een hypoglycemie of 'hypo' als je suikerspiegel onder de 60 à 70 mg/dl komt.

Bij diabetes type 1 bestaat de behandeling altijd uit insuline, waardoor het risico bestaat op een hypoglycemie. Heb je symptomen die wijzen op een hypo, meet dan meteen je suikerspiegel.

Staat de suikerspiegel te laag, neem dan meteen 15-20 g snelle suikers in (bv. druivensuiker, cola). Controleer na 15 minuten opnieuw. Reageer opnieuw met snelle suikers indien nodig. Eet eventueel een koolhydraathoudende snack als er niet meteen een maaltijd volgt.

Volg steeds de instructies van je eigen behandelend team, de adviezen bij een (sensorgestuurde) pomp zijn immers vaak anders.

Hyperglycemie (te hoge suikerspiegel)

Er is sprake van een hyperglycemie of 'hyper' als je suikerspiegel boven de 250 mg/dl komt.

Een hyperglycemie heeft een geleidelijk verloop dat kan gaan van enkele uren tot dagen. Het is belangrijk om dit tijdig op te sporen.

Op korte termijn kan een hyperglycemie leiden tot ketoacidose.

Ketoacidose ontstaat doordat het lichaam glucose (suiker) niet kan gebruiken als energiebron (door onvoldoende aanwezigheid van insuline). Het lichaam spreekt vervolgens de vetreserves aan.

Bij dit proces komen giftige stoffen vrij, namelijk ketonen, die het bloed verzuren. Uitdroging zal dit proces nog versnellen. Onbehandeld kan dit leiden tot braken, algehele malaise en zelfs tot coma.

LANGE TERMIJN

Diabetes, zeker bij lang bestaande diabetes, kan zowel de grote als kleine bloedvaten aantasten. Een hyperglycemie die lang aanhoudt en/of vaak voorkomt, geeft risico op een beschadiging van hart- en bloedvaten, nieren en ogen. Personen met diabetes moeten jaarlijks enkele controles laten uitvoeren om complicaties vroegtijdig op te sporen.

DE RISICO'S VERLAGEN DOOR EEN GOEDE DIABETESBEHANDELING.



Oogaandoeningen



Hart- en vaataandoeningen



Nierproblemen



Voetproblemen



Zenuwschade

Ketoacidose kan dodelijk zijn bij personen met diabetes type 1. Contacteer onmiddellijk je diabetes-team bij braken, aanhoudend hoge waarden of bij enige twijfel. Je kan ketonen zelf opsporen in de urine of in het bloed. Je diabetes-team kan je hierover meer uitleg geven.

BEHANDELING DIABETES TYPE 1

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

1. INSULINE & EVENTUELE ANDERE MEDICATIE

De behandelend arts zoekt samen met jou naar de behandeling die het best past bij je dagelijks ritme. Diabetes type 1 wordt gekenmerkt door een absoluut tekort aan insuline. De behandeling bestaat dan ook steeds uit het opvangen van dit tekort door dagelijks insuline toe te dienen via insuline-injecties of een insulinepomp. De pomp is een klein apparaatje dat, aan de buik verbonden met een infuusslang, de hele dag onderhuids insuline afgeeft.

Bij een te hoge bloeddruk en/of cholesterol kan de arts beslissen bijkomende medicatie voor te schrijven.

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.

2. EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Een gezonde leefstijl is ook een belangrijke pijler binnen de behandeling. De leefstijl bijschaven op kleine, vol te houden punten kan een wereld van verschil maken.



GEZONDE VOEDING

Het is belangrijk de inname van koolhydraten (zetmeel en suikers) correct in te schatten. Op basis van deze inschatting kan je bepalen hoeveel insuline je moet injecteren. De koolhydraten kan je tellen in grammen (g) of koolhydraatporties/ruilwaarden (KHRW).

1 koolhydraatportie = ± 12,5 g koolhydraten

Ook voor personen met diabetes type 1 zijn de principes van een gezonde voeding belangrijk. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding, beperk de inname van (ultra)bewerkte voeding en stem je energie-inname af op je energieverbruik.

i Meer informatie is terug te vinden in de flyer 'Voedingsdriehoek: voor een dagelijkse evenwichtige diabetesvoeding'.

VOLDOENDE BEWEGING

- Beweeg dagelijks 30 minuten (bv. fietsen, wandelen, in de tuin werken)
- Vermijd langdurig zitten door elke 20-30 minuten het zitten te onderbreken.
- Hou er rekening mee dat bewegen vaak je suikerspiegel verlaagt.
- i** Meer informatie is terug te vinden in de flyer 'Bewegingsdriehoek: regelmatig bewegen, zeker doen als je diabetes hebt'.



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



3. CONTROLE EN MEDISCHE OPVOLGING

DAGELIJKS	3-MAANDELIJKS	6-MAANDELIJKS	JAARLIJKS
<p>METEN = WETEN Frequent de suikerwaarden meten is noodzakelijk. Dit wordt gedaan met behulp van een sensor (of een glucosemeter).</p> <p>Je behandelend arts of diabeteseducator kan meer concrete informatie geven.</p> <p>Eigen voeten controleren</p>	<p>HbA1c via bloedstaal</p> <p>Bloeddruk</p>	<p>Tandartscontrole (diabetes geeft een verhoogd risico op tandvleesproblemen)</p>	<p>Griepvaccinatie</p> <p>Bloedonderzoek o.a. voor controle van hart en nieren</p> <p>Urineonderzoek</p> <p>Oogonderzoek (enkel gevorderde oogschade geeft aanleiding tot klachten)</p> <p>Voetonderzoek door zorgverlener</p>




METEN = WETEN
 Personen met diabetes type 1 gebruiken meestal een sensor voor het meten van hun suikerwaarden. Een sensor wordt meestal op de bovenarm geplaatst, sommige sensoren op de buik of bil. Een sensor meet in het onderhuids weefselvocht in tegenstelling tot de vingerprik (meting in het bloed). Soms is nog een vingerprik nodig bv. bij een hypo of twijfel.

JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR



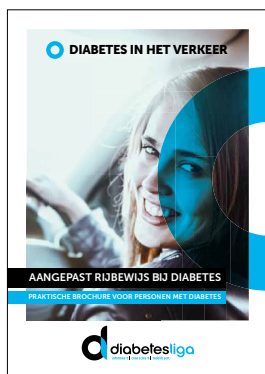
De diabeteszorg in België is sterk uitgebouwd en schakelt verschillende zorgverleners in om samen met jou, de diabetes onder controle te krijgen en te houden. De opvolging van personen met diabetes type 1 gebeurt in het ziekenhuis. De diabetesspecialist/ endocrinoloog is de spil in jouw diabeteszorg. Hij/zij regelt de behandeling, geeft antwoord op alle vragen en wordt hierbij gesteund door een multidisciplinair diabetesteam (bestaande uit: diabeteseducatoren, podologen, diëtisten, psychologen ...). Een persoon met diabetes type 1 wordt altijd opgevolgd in de conventie. Binnen de conventie heb je recht op gratis zelfcontrole-materiaal dat je verkrijgt via het ziekenhuis.

Je hebt recht op:

-  een sensor en eventueel afleestoestel en beperkt aantal strips per maand (voor als vingerprik eens nodig is)
- of
-  bloedglucosemeter, priksysteem, 30 lancetnaaldjes per maand en 140 strips/maand (in functie van de behandeling)
-  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.

DIABETES TYPE 1 IN HET DAGELIJKSE LEVEN



AANGEPAST RIJBEDIJWS

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 endocrinoloog.

-  Meer informatie is terug te vinden in de brochure 'Aangepast rijbewijs bij diabetes'.

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.

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.

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.

ddiabetes
infolijn

DURF TE VRAGEN

0800 96 333

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 of 0800 96 333.

Diabetes Liga vzw
Ottergemsesteenweg 456
9000 Gent
www.diabetes.be
09 220 05 20
liga@diabetes.be
BE 0412.404.705
RPR Gent

Met de steun van **Dexcom** **sanofi**
CONTINUOUS GLUCOSE MONITORING