

DIABETES TYPE



WAT NU?

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

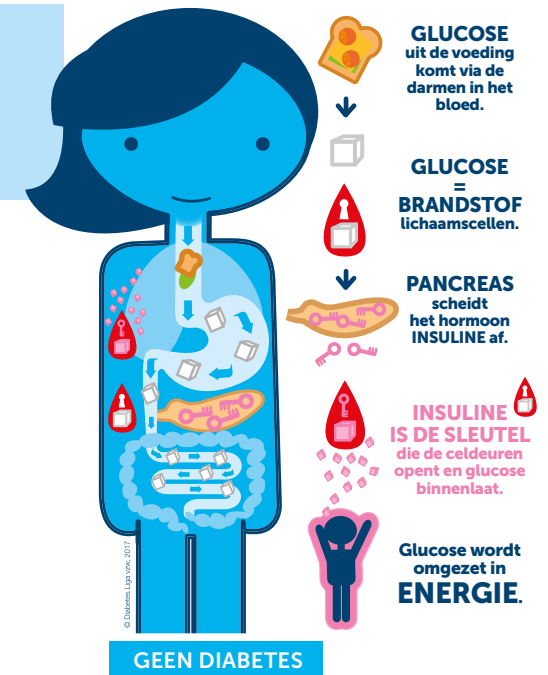
**Bloedafname op een willekeurig
moment van de dag (niet nuchter):
bloedsuikerwaarde ≥ 200 mg/dl**

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 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.



© 2019 Diabetes Liga vzw
Derde uitgave – september 2020

Verantwoordelijke uitgever:

Paul Deleye
Algemeen Directeur Diabetes Liga vzw
Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent
Layout: www.kliek.be
Druk: Graphius nv
Wettelijk depot: D/2020/13.305/1

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
BE 0412.404.705
RPR Gent

WWW.DIABETES.BE



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

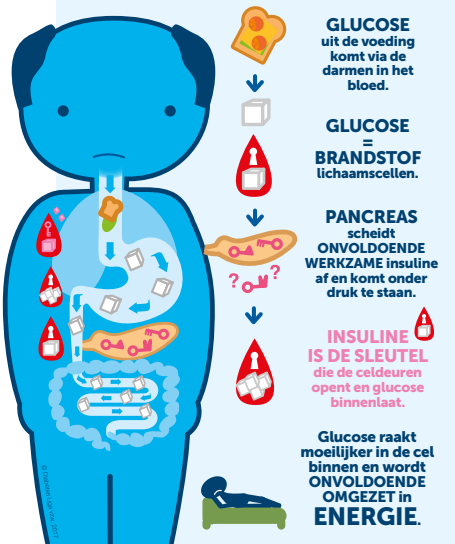
De twee meest voorkomende soorten diabetes zijn:



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 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.



DIABETES TYPE 2

ONTSTAAN DIABETES TYPE 1

Diabetes ontstaat door een auto-immunreactie 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. Er zijn nog andere hypothesen rond omgevingsfactoren die mogelijk een rol spelen: te weinig blootstelling aan zonlicht, virusinfecties ... 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 opvangen 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

BELGISCH DIABETES REGISTER

Het Belgisch Diabetes Register of BDR is een netwerk van artsen, onderzoekers en hun medewerkers die samenwerken aan wetenschappelijk onderzoek rond diabetes. Hun voornaamste taak bestaat uit het verzamelen van gegevens bij personen met diabetes en hun verwanten. Dit met de bedoeling om de ziekte beter te behandelen, genezen of vermijden. Het BDR registreert alle nieuwe personen met diabetes jonger dan 40 jaar (binnen de 18 maanden na diagnose).

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.

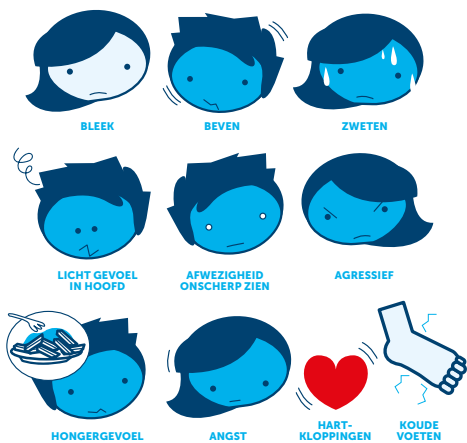
COMPLICATIES

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. Tijdige opsporing, een strikte bloedsuikercontrole en een goede opvolging zijn noodzakelijk om complicaties op lange termijn te voorkomen.

KORTE TERMIJN

HYPO HYPOGLYCEMIE

BLOEDSUIKERWAARDE TE LAAG



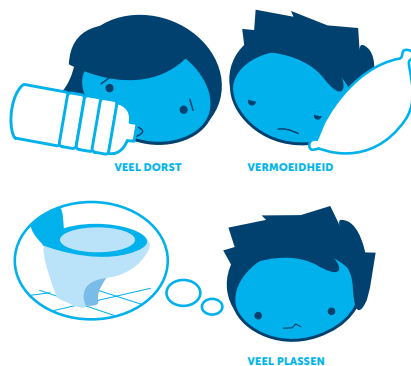
MOGELIJKE OORZAKEN

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

© Diabetes Nederland 2017

HYPER HYPERGLYCEMIE

BLOEDSUIKERWAARDE TE HOOG



MOGELIJKE OORZAKEN

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

© Diabetes Nederland 2017

Hypoglycemie (te lage bloedsuiker)

Er is sprake van een hypoglycemie of 'hypo' als je bloedsuikerspiegel 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 bloedsuikerspiegel.

Staat de bloedsuikerspiegel te laag, neem dan meteen 15-20 g snelle suikers in (bv. druivensuiker, cola). Voel je je na 15 minuten terug beter, maar volgt er niet onmiddellijk een maaltijd, eet dan een koolhydraathoudende snack (bv. fruit, boterham, vezelrijke koek).

Hyperglycemie (te hoge bloedsuiker)

Er is sprake van een hyperglycemie of 'hyper' als je bloedsuikerspiegel 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.



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 infuuslang, de hele dag onderhuids insuline afgeeft.

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

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'.

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.

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

METEN = WETEN

Personen met diabetes type 1 gebruiken meestal een sensor voor het meten van hun bloedsuikerwaarden. 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. Bepaalde sensoren moeten ook door een vingerprik geïkt worden.

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 afleestoestel en 25 strips/maand (in functie van de behandeling)
- 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 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 endocrinoloog.

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

WORD VANDAAG NOG LID

Nog geen lid van de Diabetes Liga? Word vandaag nog lid en geniet van tal van ledenvoordelen:

- Ontvang ons tweemaandelijks magazine.
- Geniet van kortingen tot 25% op onze webshop shop.diabetes.be.
- Neem deel aan medisch begeleide vakanties en sportkampen.
- Geniet van extra kortingen op kranten, boeken of tal van andere partners.
- Neem deel aan kookdemo's of beweegactiviteiten.
- Neem deel aan infosessies, opleidingen of beurzen.
- Hou contact met lotgenoten.

Lid worden kan je voor slechts €30 per jaar. Registreren kan via www.diabetes.be/lidworden.

STEUN ONZE WERKING

Elke 17 minuten krijgt iemand in Vlaanderen de diagnose diabetes. Met jouw bijdrage werkt de Diabetes Liga, elke dag opnieuw, aan een kwaliteitsvoller leven voor deze mensen.

Steun je onze werking vandaag nog? Dan maak je het mogelijk om:

- Kinderen en jongeren een zorgeloze vakantie te laten beleven.
- Informatie op maat te verspreiden.
- Campagnes te ontwikkelen om het brede publiek bewust te maken.
- Sportactiviteiten te organiseren.
- Wetenschappelijk onderzoek te stimuleren.

Donaties vanaf €40 geven je het recht op een fiscaal attest voor jouw belastingaangifte. Hiermee krijg je tot 45% van je gift terug.

Zet jij je schouders mee onder onze werking? Doe dan vandaag jouw gift op het nummer **BE44 0688 8882 2545** of via www.diabetes.be/doneren.

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 18.000 leden, 450 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.

DIABETES INFOLIJN



0800 96 333

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
CONTINUÛSE GLUCOSE MONITORING

