

Standpunt van de Diabetes Liga vzw betreffende het gebruik van de bloedglucosemeter voor screening naar of diagnose van diabetes

De Diabetes Liga staat niet achter het gebruik van de bloedglucosemeter als screeningsmiddel. Het testen met een bloedglucosemeter is bedoeld voor mensen met diabetes als middel om aan zelfzorg te doen. Er is geen evidentie dat het bijdraagt tot de preventie en vroegtijdige detectie van type 2 diabetes en kan dus ook niet als dusdanig worden voorgesteld.

1. Nut van de bloedglucosemeter i.k.v. screening naar of diagnose van diabetes

- 1.1. Het testen met een bloedglucosemeter vertoont een **foutenmarge van zo'n 15%** en geeft enkel betrouwbare screeningsresultaten bij duidelijk hoge of lage waarden (lage nauwkeurigheid).
- 1.2. Bij het testen met een bloedglucosemeter in een publieke (niet-klinische) setting is er een **risico voor veiligheid en hygiëne** (bijv. besmetting met hepatitis B).
- 1.3. Bovendien ontbreekt in een publieke (niet-klinische) setting vaak de **garantie op correcte omkadering en een verdere opvolging** van het diabetesrisico.
- 1.4. **Verschillende variabelen** kunnen het resultaat van het testen met een bloedglucosemeter beïnvloeden:
 - Vaardigheid van de uitvoerder
 - Gebruikte materialen
 - Het al dan niet nuchter zijn van de geteste persoon
 - ...
- 1.5. Het risico bestaat dus dat waarden bekomen via een bloedglucosemeter, **foutief worden geïnterpreteerd**. Het grootste probleem hierbij is dat mogelijks een **vals gevoel van veiligheid** wordt gecreëerd.
- 1.6. Conclusie:
 - Op basis van de verkregen waarden van een bloedglucosemeter kan **geen enkel advies** worden gegeven, noch naar de diagnose op dat moment, noch naar het risico op diabetes.
 - De **bloedglucosemeter** kan niet gebruikt worden als instrument voor screening en diagnose van diabetes.

2. Zinnvolle screening naar (risico op) diabetes type 2

Voor correcte en efficiënte screening wordt een **tweestapsstrategie** geadviseerd (cfr. HALT2Diabetes, www.HALT2Diabetes.be).

2.1. Sensibilisatie en screening van 45-plussers aan de hand van de FINDRISC ^{zie bijlage 1}

- (Een hoog risico voor) type 2 diabetes kadert meestal in een uitgebreider metabool syndroom. Daarom is het belangrijk niet zuiver glucocentrisch te werk te gaan, maar om aandacht te hebben voor cardiovasculaire en leefstijl risicofactoren.
- Een risicovragenlijst als eerste stap bij screening naar diabetes(risico) vooraleer over te gaan naar een biochemische test wordt wereldwijd sterk aanbevolen. Het overlopen van een risicovragenlijst werkt sensibiliserend en helpt om de uitgaven voor biochemische testen te beperken (risicostratificatie).
- Een van de meest onderzochte instrumenten is de **Finse diabetes risicoscore (FINDRISC)**. Deze werd reeds in verschillende landen gevalideerd. Er wordt gebruik gemaakt van 8 parameters: leeftijd, BMI, buikomtrek, gebruik van antihypertensiva (bloeddrukverlagende medicatie), voorgeschiedenis van verhoogde bloedsuikerwaarden, familiale voorgeschiedenis van diabetes, fysieke activiteit en voeding.
- De FINDRISC-score schat naast het risico om binnen de eerste 10 jaar diabetes te ontwikkelen ook het cardiovasculair risico goed in.
- Als **afkapwaarde van de FINDRISC** voor de volgende stappen in de screening en verdere doorverwijzing wordt 12 gebruikt:
 - o FINDRISC < 12:
 - Communicatie over de aanwezige risicofactoren en beklemtonen van het belang van gezond leefstijlgedrag (adhv FINDRISC + HALT2Diabetes folder)
 - Meegeven van geschreven leefstijladvies (bijv. HALT2Diabetes folder)
 - Doorverwijzen naar bestaand kwalitatief leefstijlaanbod (bijv. 10.000 stappen, BOV ...)
 - Herhaal de FINDRISC driejaarlijks
 - o FINDRISC ≥ 12:
 - Communicatie over de aanwezige risicofactoren en beklemtonen van het belang van gezond leefstijlgedrag (adhv FINDRISC + HALT2Diabetes folder)
 - Meegeven van geschreven leefstijladvies (adhv HALT2Diabetes folders)
 - Doorverwijzing naar de huisarts voor verdere onderzoeken (geef de ingevulde FINDRISC vragenlijst mee)
 - Huisarts kan verder doorverwijzen naar initiatieven zoals rookstopbegeleiding, Bewegen op Verwijzing en de gratis groepssessies Gezonde Voeding op Verwijzing in de HALT2Diabetes regio's.
 - Herhaal de FINDRISC jaarlijks
- **Vrouwen met een voorgeschiedenis van zwangerschapsdiabetes** hebben een gekend hoog risico op type 2 diabetes. Bij hen is het belangrijk om jaarlijkse de nuchtere glycemie en het cardiovasculair risico te berekenen, onafhankelijk van de leeftijd of de FINDRISC score (deze hoeft dus niet eerst berekend te worden, www.zoetzwanger.be).

2.2. Bronnen:

- Lindström J. et al. (2010) Take action to prevent diabetes--the IMAGE toolkit for the prevention of type 2 diabetes in Europe. *Horm Metab Res.* 42(Suppl 1): S37-55.
- Lindström J, Tuomilehto J. The Diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk. *Diabetes Care* 2003; 26: 725-31.
- Nobels F, De Neve J, Van Gaal L, Mathieu C (2005) Preventie en vroegtijdige opsporing van diabetes type 2 in Vlaanderen. *Tijdschr voor Geneesk.* 61;1583-90.
- Verhaegen A. HbA1C als mogelijk criterium voor de diagnose van diabetes. *Vlaams Tijdschrift voor Diabetologie* 2012:8-11.
- West B, Parikh P, Arniella G and Horowitz C.R (2010). Observations and Recommendations For Community-Base Diabetes Screenings. *The Diabetes Educator.* 36: 887.
- Ministerieel Besluit betreffende het verlenen van een toestemming voor een pilootproject bevolkingsonderzoek naar diabetes type II HALT2Diabetes, sept 2013.
- HALT2Diabetes adviesrapport (2016), Stuurgroep diabetespreventie Diabetes Liga vzw
- www.HALT2Diabetes.be

Bijlage 1. FINDRISC test

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op de 10 volwassen Belgen heeft diabetes.

Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laattijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandelt kun je deze verwikkelingen voorkomen.

Type 2 diabetes is de meestvoorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg en leeftijd kun je niks veranderen, andere risicofactoren als overgewicht, roken, te weinig bewegen en ongezonde voeding kun je wel aanpakken.

Type 1 diabetes (10%), start meestal op jonge leeftijd en kun je niet voorkomen.

TEST JOUW RISICO OP TYPE 2 DIABETES

Met deze test bereken je je eigen risico op type 2 diabetes. Bekijk aandachtig de vragen en duid aan wat voor jou van toepassing is. Er is telkens 1 antwoord mogelijk, tel de punten op en bereken je totaal. Vergelijk die eindscore met de 'risicometer' op de keerzijde.



1. LEEFTIJD

Hoe oud ben je?

- Jonger dan 45 jaar 0 p.
 Tussen 45 en 54 jaar 2 p.
 Tussen 55 en 64 jaar 3 p.
 65 jaar of ouder 4 p.

2. GEWICHT

Hoe hoog is je BMI (body mass index)?

- Lager dan 25 (groen) 0 p.
 Tussen 25 en 30 (oranje) 1 p.
 Meer dan 30 (rood) 3 p.

3. BUIKOMTREK

Wat is je buikomtrek?*

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|------|
| vrouw | man | |
| <input type="radio"/> < 80 cm | <input type="radio"/> < 94 cm | 0 p. |
| <input type="radio"/> 80-88 cm | <input type="radio"/> 94-102 cm | 3 p. |
| <input type="radio"/> > 88 cm | <input type="radio"/> > 102 cm | 4 p. |

4. BEWEGING

Beweeg je dagelijks minstens een half uur (fietsen, wandelen, sporten, ...)?

- Ja 0 p.
 Neen 2 p.

5. GEZONDE VOEDING

Eet je dagelijks groenten en fruit?

- Ja 0 p.
 Neen 1 p.

- BMI = gewicht (in kg) delen door lichaamslengte (in meter) in het kwadraat of zie tabel hiernaast.
- Meet de buikomtrek op het punt waar je ribben het bekken raken. Meet je buikomtrek op je blote huid, na een normale uitademing, zonder druk uit te oefenen.



6. BLOEDDRUK

Neem je of heb je ooit geneesmiddelen tegen hoge bloeddruk genomen?

- Ja 2 p.
 Neen 0 p.

7. BLOEDSUIKERWAARDE

Werd er ooit een verhoogde bloedsuikerwaarde bij je vastgesteld?

Bv. bij ziekenhuisopname, bij een routinecontrole of zwangerschapsdiabetes.

- Ja 5 p.
 Neen 0 p.

8. ERFELIJKHEID

Heb je familieleden met diabetes (type 1 of type 2)?

- Neen 0 p.
 Ja, grootouder(s), oom(s)/tante(s), neven/nichten in de eerste graad, maar geen ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 3 p.
 Ja, ouder(s), broer(s), zus(sen) of kind(eren) 5 p.

TOTAAL: **P.**

BMI-TABEL

Duid in onderstaande tabel je BMI aan en kijk waar je je bevindt.

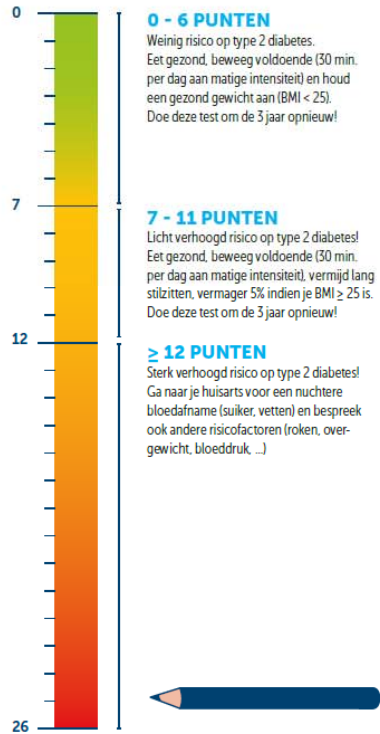
Mijn BMI:

gewicht (kg)	lengte (m)										
	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	
50	22	21	20	18							
55	24	23	21	20	19	18					
60	27	25	23	22	21	20	19	18			
65	29	27	25	24	22	21	20	19	18		
70	31	29	27	26	24	23	22	20	19	18	
75	33	31	29	28	26	24	23	22	21	20	
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	
85	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	
90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	
95	42	40	37	35	33	31	29	28	26	25	
100	44	42	39	37	35	33	31	29	28	26	
105	47	44	41	39	36	34	32	31	29	28	
110	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	
115		48	45	42	40	38	35	34	32	30	
120		50	47	44	42	39	37	35	33	32	
125			49	46	43	41	39	37	35	33	
130				48	45	42	40	38	36	34	
135					50	47	44	42	39	37	
140						48	46	43	41	39	
145							50	47	45	42	
150								49	46	44	
155									45	43	

- **Normaal BMI**
- **Overgewicht:** verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen
- **Ernstig overgewicht (obesitas):** sterk verhoogd risico op type 2 diabetes en hart- en vaatandoeningen

JOUW SCORE

Plaats je score op de kleurenbalk en kijk wat jouw risico op type 2 diabetes is.



VERMINDER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

EET GEZOND EN GEVARIIEERD

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Beperk je inname van dierlijke producten.
2. Drink vooral water.
3. Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten.



STREEF NAAR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

Overgewicht? Bij een daling van je lichaamsgewicht met 5%, daalt het diabetesrisico met 30%.



BEWEEG VOLDOENDE EN VERMIJD LANG STILZITTEN

Met 30 min. lichaamsbeweging per dag vermindert het diabetesrisico met 30%. Elke stap telt.



STOP MET ROKEN

Ondanks eventuele gewichtstoename helpt stoppen met roken type 2 diabetes te voorkomen.



halt² diabetes

Diabetes Liga

1 OP DE 10 BELGEN HEEFT DIABETES

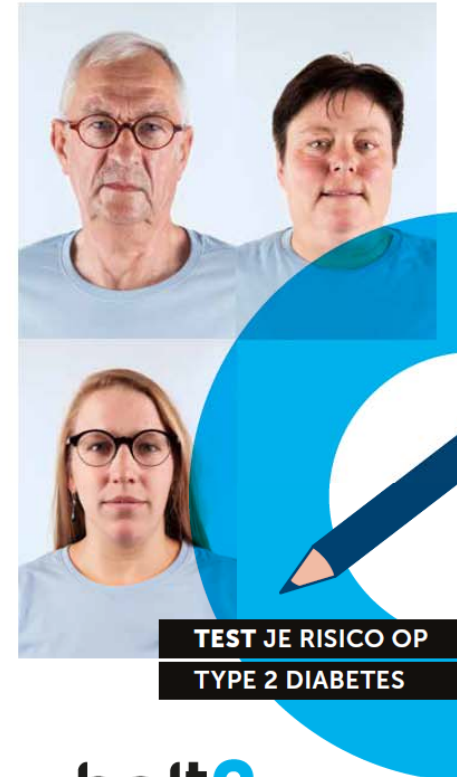
1 OP DE 3 WEET NIET DAT HIJ/ZIJ DIABETES HEEFT

HEB JIJ EEN RISICO OP TYPE 2 DIABETES? DOE DEZE TEST OF VUL HEM DIGITAAL IN VIA WWW.GEZONDHEIDSKOMPAS.BE

HALVEER JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES DOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

PRAAT EROVER MET JE HUISARTS OF HUISAPOTHEKER

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE



TEST JE RISICO OP TYPE 2 DIABETES

halt² diabetes
 Diabetes Liga

Bijlage 2. Belgische SCORE tabel

Risicotabel voor sterfte aan hart- en vaatziekte (HVZ) binnen tien jaar. SCORE België.

