Wat iedereen moet weten over diabetes



Diabetes Fonds

Wat is diabetes?

Diabetes is een vervelende ziekte die overal in het lichaam problemen kan geven. Vroeger heette diabetes ook wel suikerziekte, en mocht je alleen suikervrij eten. Er is de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar diabetes. Daarom weten we nu dat diabetes niet alleen met suiker te maken heeft. Het lichaam kan suikers niet goed verwerken. Maar er zijn vaak ook problemen met bloeddruk en cholesterol.

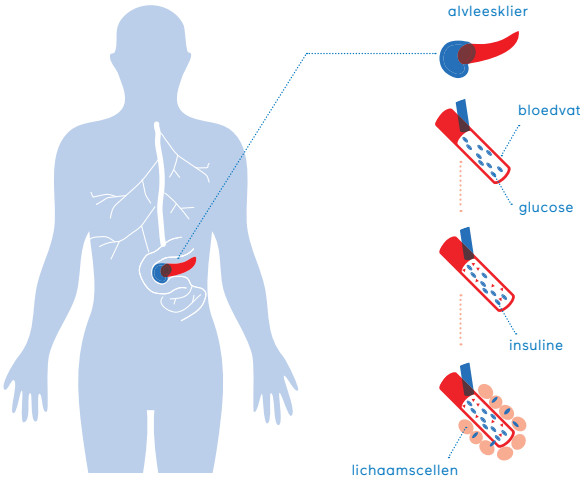
Te veel bloedsuiker

Mensen met diabetes hebben te veel suiker in hun bloed. Waar komt die suiker vandaan?
Het lichaam heeft energie nodig, daarom moeten we eten. De belangrijkste stof voor energie is glucose, een soort suiker. Die maakt het lichaam zelf van koolhydraten. Die zitten bijvoorbeeld in brood, melk, macaroni, rijst, aardappels en fruit. De glucose komt dan in het bloed, en het bloed zorgt ervoor dat de suikers in het hele lichaam komen.

Er zitten niet altijd evenveel suikers in het bloed. De hoeveelheid suikers in het bloed noemen we de bloedsuikerspiegel, officieel bloedglucosespiegel. Bij mensen met diabetes regelt het lichaam de bloedsuiker niet meer goed. Als diabetes niet behandeld wordt, blijft er te veel suiker in het bloed zitten.

Wat doet je alvleesklier?

Het is gezond als er niet te veel en ook niet te weinig suikers in het bloed zitten. Ons lichaam regelt de hoeveelheid bloedsuiker



De alvleesklier zorgt voor de aanmaak van insuline.

1. **Koolhydraten uit voedsel komen als glucosedeeltjes in het bloed terecht. Hierdoor stijgt de bloedsuikerspiegel.**
2. **De alvleesklier geeft insuline af aan het bloed.**
3. **Insuline werkt als een sleutel om de glucose in de lichaamscellen te krijgen. De bloedsuikerspiegel daalt weer.**



heel precies. Dit gebeurt met het hormoon insuline, een stof die gemaakt wordt in de alvleesklier. Dit orgaan zit in de buik onder de maag. In de alvleesklier zitten cellen die insuline maken. Insuline zorgt ervoor dat suikers uit het bloed worden gehaald. Bij mensen met diabetes is er een probleem met insuline. Welk probleem, hangt af van het soort diabetes dat iemand heeft: diabetes type 1 of type 2. Van de tien mensen met diabetes, hebben er negen diabetes type 2.

Diabetes type 1

Bij diabetes type 1 maakt de alvleesklier helemaal geen insuline aan. Dat komt doordat het eigen lichaam zich heeft vergist. De afweer die normaal ziektes opruimt, heeft per ongeluk de cellen die insuline maken deels kapot gemaakt. Hoe dat komt, weten we nog niet goed.

Zonder insuline kunnen mensen niet leven, want er blijft ongezond veel suiker in het bloed zitten. Daarom moeten mensen met diabetes type 1 insuline inspuiten.
Veel mensen met diabetes type 1 krijgen het als ze nog jong zijn. Daarom heette het vroeger ook wel jeugddiabetes. Maar je kunt het ook op oudere leeftijd krijgen. Diabetes type 1 zit soms in de familie, maar meestal niet.

Diabetes type 2

Deze soort diabetes komt het meest voor. Ook bij diabetes type 2 is de bloedsuikerspiegel te hoog. Dat komt door twee verschillende dingen. De alvleesklier maakt te weinig insuline. En de insuline werkt niet meer goed, want het lichaam is ongevoelig geworden voor insuline. Daardoor kan het lichaam geen suikers meer uit het bloed halen. Mensen met diabetes type 2 hebben



vaak ook te veel vet in het bloed, zoals cholesterol. Ook is de bloeddruk vaak te hoog.

Vroeger heette diabetes type 2 ouderdomssuiker. Want mensen kregen het vaak als ze ouder werden. Maar ook jonge mensen krijgen deze soort diabetes steeds vaker. Zelfs kinderen en tieners. Dit komt doordat de manier van leven van veel mensen is veranderd, mensen eten vaak ongezonder en ze bewegen veel minder dan vroeger.

Diabetes in de zwangerschap

Vrouwen die in verwachting zijn, kunnen ook diabetes krijgen: zwangerschapsdiabetes. Dit gebeurt vaak pas na ongeveer vier maanden. Het is een tijdelijke vorm van diabetes, die ontstaat doordat sommige hormonen ervoor zorgen dat insuline minder goed werkt. Vrouwen die zwangerschapsdiabetes hebben gehad, hebben daarna wel veel meer risico om diabetes type 2 te krijgen.

Hoe herken je diabetes?

Het is goed als diabetes zo snel mogelijk wordt ontdekt en behandeld. Daarom is het goed om te letten op bepaalde klachten, mogelijke symptomen van diabetes.

Het vervelende van diabetes is dat veel klachten eerst niet zo opvallen. Zeker bij diabetes type 2, dat maar langzaam begint. Daarom gaan mensen vaak niet naar de huisarts. Ze lopen dan lang rond met diabetes zonder dat ze het weten. Intussen beschadigt diabetes het lichaam wel.

Mensen met diabetes type 1 voelen zich wel vaak echt ziek voordat ze behandeld worden, dus deze vorm van diabetes wordt eerder ontdekt.

Ook zwangerschapsdiabetes herken je moeilijk. Vaak laat de verloskundige een zwangere vrouw testen op diabetes. Bijvoorbeeld als diabetes type 2 in de familie zit, of een vrouw veel te zwaar is.

Mogelijke klachten of symptomen bij diabetes:

Moet je veel en vaak plassen?
Dat gebeurt als je veel suiker in je bloed hebt. Want het lichaam wil de suiker kwijt. Heb je veel dorst? Het lichaam wil suiker uitplassen en heeft daar vocht voor nodig.

Ben je vaak moe en voel je je slap?
Het lichaam heeft energie nodig, dus suiker. Als diabetes niet behandeld wordt, zit er wel veel suiker in het bloed, maar kan het lichaam dat niet gebruiken. Dan voel je je moe.

Last van je ogen?
Bijvoorbeeld wazig of dubbel zien.

Val je zomaar af?
Sommige mensen vallen af terwijl ze wel normaal eten.

Heb je vaak jeuk?
Vooral rond de geslachtsdelen.

Heb je wondjes die slecht genezen?
Heb je vaak infecties die terugkomen, zoals blaasontsteking?

Heb je een of meer van deze klachten? Ga dan eens langs de huisarts. Die kan snel zien of je diabetes hebt.
Let op: niet iedereen met diabetes heeft al deze klachten.

Hoe erg is diabetes?

Diabetes kan ernstig zijn. Gelukkig kunnen artsen en verpleegkundigen diabetes goed behandelen. Toch kan het hele lichaam lijden onder diabetes.

Diabetes kan na een paar jaar grote problemen in het hele lichaam geven. Bijna iedereen met diabetes krijgt daardoor ook minstens één ander probleem als gevolg van diabetes. Die gevolgen heten complicaties.

Bijna alle complicaties hebben te maken met twee dingen: beschadigde bloedvaten en zenuwen in het lichaam. Dat komt vooral door te veel suiker in het bloed. En bij diabetes type 2 komt het ook door te hoge bloeddruk en te hoog cholesterol.

Mogelijke gevolgen van diabetes zijn:

Ziekten aan hart en bloedvaten.
Bloedvaten raken beschadigd en verstopt (aderverkalking). Daardoor is er meer risico op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte.

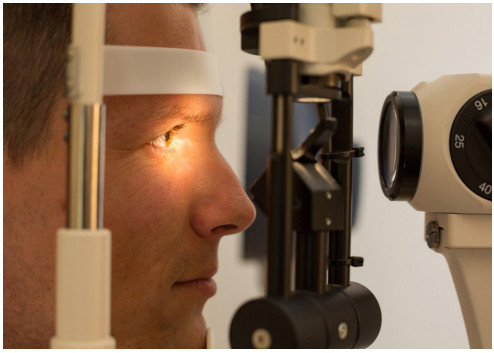
Nieren die slechter werken.
De nieren zijn een filter, ze halen afvalstoffen uit het bloed. Bij diabetes kan dat minder goed gaan werken.

Problemen met ogen.
Bij diabetes zijn de kleine bloedvaatjes in de ogen zwakker. Ze kunnen kapot gaan en er komen littekentjes. Daardoor zien mensen slechter of worden soms zelfs blind.

Problemen met voeten en handen.
Zenuwen en bloedvaatjes kunnen beschadigd zijn. Dan voelen mensen pijn of tintelingen in hun handen en voeten. Andere mensen voelen juist veel minder. Ze merken dan bijvoorbeeld niet dat ze een wondje hebben aan een voet. Dat wondje kan groter worden en gaan zweren. Soms is dat niet te stoppen en moet een teen, voet of zelfs been eraf worden gehaald (amputatie). Daarom is het belangrijk dat mensen met diabetes hun voeten elke dag controleren en goed verzorgen, en goede schoenen dragen.

Seksuele problemen.
Veel mannen met diabetes krijgen moeilijker een stijve penis. Bespreek het met je dokter. Want er zijn manieren om dit te behandelen. Ook vrouwen kunnen problemen krijgen met seks.

Problemen met het geheugen.
Vooral oudere mensen met diabetes kunnen moeite krijgen met dingen





onthouden. Of ze kunnen hun aandacht moeilijker ergens bijhouden. Mensen met diabetes type 2 hebben ook meer kans op dementie.

Last van maag of darmen.
Het eten gaat soms moeilijker door de maag en darmen. Daarvan kun je misselijk worden en buikpijn en diarree krijgen.

Zelf kun je veel doen om problemen te voorkomen. Gezond eten, veel bewegen en niet roken helpen veel. Je kunt niet altijd voorkomen dat je complicaties krijgt, maar vaak wel dat ze erger worden. Lees meer in onze e-brochure **Complicaties van diabetes.**

Wie loopt meer risico op diabetes?

Iedereen kan diabetes krijgen: jong, oud, dik of dun. Waardoor krijgen mensen diabetes, of juist niet?

We weten nog niet alles over de oorzaken van diabetes, zeker niet voor diabetes type 1. Wel zijn er dingen die zorgen voor meer kans op diabetes type 2, of juist minder kans. Gezond leven is erg belangrijk. Dan heb je zelfs de helft minder kans.

Je hebt meer risico op diabetes type 2:

- → als je te zwaar bent, vooral met vet rond het middel en in je buik
- → als je weinig beweegt
- → als je te hoge bloeddruk en cholesterol hebt
- → als je rookt
- → als je zwangerschapsdiabetes hebt gehad
- → als je vader, moeder, broer of zus diabetes heeft
- → als je ouder bent dan ongeveer 60 jaar
- → als je prednison gebruikt of sommige medicijnen tegen psychoses
- → als je van Surinaams-Hindoestaanse, Turkse of Marokkaanse afkomst bent

Tip: Komt diabetes type 2 bij jou in de familie voor? En past ook een van de punten hierboven bij jou? Bespreek dat met je huisarts. Die kan dan een test doen om te zien of je diabetes hebt.



Je hebt diabetes. Wat nu?

Leven met diabetes valt soms niet mee. Maar je kunt goed leren leven met diabetes. Met hulp van je arts en verpleegkundige bijvoorbeeld.

Diabetes verandert je leven. Want met diabetes moet je altijd opletten. Misschien moet je tabletten nemen en een dieet aanhouden. En misschien moet je steeds controleren hoeveel suiker (glucose) er in je bloed zit, en moet je zelf insuline spuiten. Iedereen moet opeens rekening houden met alle dingen die je bloedsuikerspiegel veranderen.

Het is belangrijk dat diabetes goed wordt behandeld. Het doel van de behandeling is een zo normaal mogelijke bloedsuikerspiegel. Luister naar je lichaam en probeer zo gezond mogelijk te eten en te bewegen.

Diabetes kan overal in je lichaam problemen geven. Daarom zijn er veel mensen bezig met je behandeling. Bijvoorbeeld een huisarts, diabetesverpleegkundige, diëtist, internist, podotherapeut, oogarts, kinderarts, neuroloog, dermatoloog en apotheker. Meestal werken zij samen in een diabetesteam. De mensen van het diabetesteam geven je advies en controleren je.

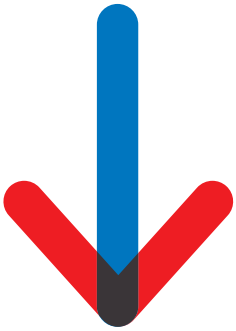
Misschien vind je het moeilijk om met je ziekte om te gaan. En voel je je daardoor depressief, angstig of onzeker. Dat hebben veel mensen met diabetes. Een psycholoog kan je helpen met je problemen.

Te hoge of te lage bloedsuiker

Iemand met diabetes kan opeens een te hoge of te lage bloedsuiker hebben. De hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed verandert steeds. Dat komt bijvoorbeeld door eten, drinken, bewegen, sporten, stress en emoties of een griepje.

Een te lage bloedsuikerspiegel heet hypoglykemie, of kort gezegd: hypo. Een te hoge bloedsuikerspiegel heet hyperglykemie, of kort gezegd: hyper. Te veel hypo's en hypers zijn niet goed voor het lichaam. Vooral een hoge bloedsuikerspiegel kan na een lange tijd zorgen voor grote problemen.

Heb je diabetes en vaak een hypo of hyper? Dan heb je waarschijnlijk een andere behandeling nodig. Overleg eerst met je arts. Bij sommige mensen heeft bijvoorbeeld stress veel invloed op de bloedsuikerspiegel. Dan kan een cursus stressmanagement goed zijn. In zo'n cursus leer je hoe je beter kunt omgaan met stress.



hypo

Hypo betekent een te lage bloedsuikerspiegel (minder dan 4 mmol/l). Dit komt vooral voor bij de behandeling met insuline. Maar het kan ook gebeuren bij mensen die alleen tabletten slikken.

Je kunt een hypo krijgen doordat je minder, later of anders hebt gegeten, alcohol hebt gedronken, te veel of verkeerd insuline hebt gespoten, of meer beweging hebt gehad dan normaal. Het lichaam reageert op een lage bloedsuiker. Dit kun je merken:

→ trillen
→ hartkloppingen
→ zweten
→ een hongergevoel
→ vaak gapen
→ slecht humeur of snel boos worden
→ slechter zien
→ duizeligheid

Een hypo kun je stoppen door snel iets zoets te eten of te drinken. Bijvoorbeeld zes tot acht tabletten druivensuiker.

Zorg daarom dat je altijd druivensuiker of een drankje met suiker bij je hebt. Eet daarna ook binnen een uur iets anders, zoals een boterham, wat biscuitjes, fruit of een normale maaltijd.

De meeste mensen voelen op tijd dat ze een te lage bloedsuiker hebben. Dan kunnen ze op tijd er iets aan doen. Voel je een hypo niet meer goed aankomen? Vraag dan aan je dokter of verpleegkundige wat je kunt doen. Er bestaan trainingen voor.

In erge gevallen kan iemand flauwvallen bij een hypo. Als dit gebeurt, moet iemand 112 bellen. Hulpverleners spuiten dan via een injectie glucose in. Dat helpt vaak snel. Maar ook kan een arts of verpleegkundige als noodoplossing een injectie glucagon geven. Glucagon doet het tegenovergestelde van insuline, dus de bloedsuiker gaat omhoog. Soms kunnen ook huisgenoten of omstanders de injectie geven, maar alleen als ze weten hoe dat moet.

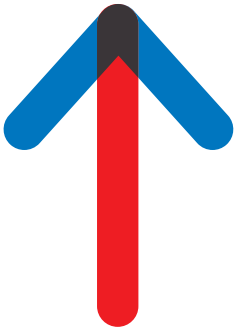
Hyper betekent een te hoge bloedsuiker-spiegel (hoger dan 10 mmol/l). Een hyper kan komen door stress, ziekte of te veel eten. Een hyper is moeilijk te herkennen. Alleen bij een erg hoge bloedsuikerspiegel merk je het. Bijvoorbeeld aan:

→ veel dorst
→ vaak plassen
→ je niet lekker voelen
→ misselijk zijn of overgeven
→ moe zijn
→ alles voelt vervelend of snel boos worden
→ geen honger meer

Wat gebeurt er in je lichaam bij een hyper? De cellen hebben geen insuline. Ze kunnen dan geen suiker (glucose) gebruiken die ze nodig hebben om energie te krijgen. Daarom gaan de cellen eiwitten en vetten verbranden. Daarbij komen ongezonde afvalstoffen in het bloed.

Vraag aan je arts of verpleegkundige wat je moet doen als je een hyper hebt. Bijvoorbeeld extra insuline inspuiten, als je dat gebruikt.

Als de hyper steeds erger wordt en er niets gebeurt, kan iemand flauwvallen of zelfs in coma raken. Maar dat komt eerder voor bij diabetes type 1 dan bij diabetes type 2. Opvallend bij een hele ernstige hyper is een diepe ademhaling. De adem ruikt dan ook naar aceton. Bel dan meteen de dokter en wacht daar niet mee.



hyper

Tips voor gezond leven met én zonder diabetes

Gezond leven is belangrijk. Vooral voor mensen met diabetes. Maar ook voor mensen die veel kans hebben om diabetes te krijgen.



Anders gaan leven kan moeilijk zijn. Maar het is de moeite waard want je blijft gezonder en voelt je beter. Je bloedsuiker wordt ook beter. Als je het moeilijk vindt, probeer het om samen met anderen te doen. Bedenk ook: je hoeft het niet perfect te doen. Alle beetjes helpen!

Om je te helpen, zet het Diabetes Fonds zich in voor een gezonder leven voor iedereen. Samen met bedrijven zorgen we ervoor dat er minder dagelijkse ongezonde verleidingen zijn die het moeilijk maken om gezond te leven. Het moet juist makkelijker worden om gezond te eten en meer te bewegen.

Beweeg!

Het is goed voor je gezondheid als je iedere dag minstens een halfuur flink beweegt. Bijvoorbeeld twee keer een kwartier. Het beste is bewegen waardoor je sneller gaat ademhalen, gaat zweten en waardoor je hart sneller gaat kloppen. Dit is voor iedereen anders. Is bewegen lichamelijk moeilijk voor je? Vraag aan

je dokter of fysiotherapeut wat voor jou goede beweging is.

Eet gezond

Schep wat minder op en eet genoeg groente en fruit. Pas op met suiker, alcohol en harde soorten vet. Die zitten ook in koekjes en snacks. Kies voor volkorenproducten. Neem niet te veel tussendoortjes, of neem bijvoorbeeld een appel of een handje noten in plaats van een koekje. Let op koolhydraten. Die hebt je wel nodig, ze zitten in bijvoorbeeld brood, aardappels en melk. Maar te veel is niet goed. Meer weten? Bekijk de brochure Lekker en gezond eten via diabetesfonds.nl/informatie.

Val een paar kilo af

Bent je te zwaar? Dan kun je het beste een paar kilo afvallen. Als je 80 kilo weegt, word je meteen al gezonder als je 4 kilo afvalt. Maar het is nog beter als je 8 kilo afvalt. Weeg je 100 kilo, dan is het al goed als je 5 tot 10 kilo afvalt.

Rook niet

Roken is slecht voor je gezondheid, vooral bij diabetes. Probeer daarom te stoppen. Dat is niet alleen beter voor je longen, maar ook voor je hart en bloedvaten. Nicotine in sigaretten verhoogt bovendien de bloedsuiker, doordat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline. Voor hulp bij het stoppen**: rokeninfo.nl**

Extra tips voor mensen met diabetes

→ Probeer je bloedsuiker zo goed mogelijk te houden. Meet je bloedsuiker regelmatig, als je een meter hebt.
→ Gebruik je medicijnen precies. Laat regelmatig je ogen, voeten, nieren, bloeddruk en cholesterol controleren.
→ Controleer zelf iedere dag je voeten, dat kan ook met hulp van een spiegel. Het is belangrijk dat je kleine wondjes snel opmerkt. Als die na een paar dagen niet weg zijn, ga dan naar je huisarts.
→ Haal bij de arts of apotheek een Diabetespas. Dat is een klein boekje waarin jij en je behandelaren alles bijhouden. Bijvoorbeeld welke medicijnen je krijgt. Zo heb je zelf een goed overzicht van de diabeteszorg die je krijgt. Dit is ook handig voor als je op reis gaat en misschien in een ander ziekenhuis komt.
→ Hoe meer je weet over diabetes, hoe beter je met de ziekte en je leven kunt omgaan.
→ Wees niet bang om hulp te vragen bij een arts, diabetesverpleegkundige, diëtist, psycholoog of andere hulpverleners. Het is ook goed om te praten over je ervaringen met andere mensen met diabetes.
→ Blijf werken aan je gezondheid. Je moet het vooral zelf doen. En dat is moeilijk, soms lukt het gewoon niet. Net doen alsof er niets is, is geen goede oplossing. Je maakt de problemen daardoor juist groter, vooral voor je toekomst. Praat erover met je dokter of verpleegkundige.

Veelgestelde vragen

Kun je een beetje diabetes hebben?

Nee. Als je diabetes type 2 hebt, voel je je misschien helemaal niet ziek. Aan de buitenkant is niets te zien. Toch is diabetes een teken dat er iets niet goed zit in je lichaam. Ook al lijkt het minder erg als je alleen maar een paar pillen hoeft te slikken, je moet diabetes toch serieus nemen. Je kunt er ernstige complicaties door krijgen, bijvoorbeeld met je ogen, hart, nieren en voeten.

Krijg je diabetes als je veel snoept of veel suiker eet?

In suiker zitten veel calorieën en daardoor kun je zwaarder worden. Door overgewicht heb je meer risico op diabetes type 2. Daarop heb je ook een groter risico als je suikerrijke dranken drinkt, zoals frisdrank en vruchtensap. Zelfs een blikje per dag is te veel.

Is diabetes je eigen schuld?

Nee. Diabetes type 1 overkomt je opeens en we weten nog niet precies hoe je het voorkomt. Bij diabetes type 2 speelt ook een flinke dosis pech, in de vorm van erfelijke aanleg en hogere leeftijd. Ja, de helft heeft te maken met hoe gezond je leeft. Maar je hebt nauwelijks invloed op je opvoeding en onze dagelijkse omgeving. Die verleidt tot ongezond eten en maakt bewegen bijna overbodig. Daarom kun je nooit zeggen datiemand het aan zichzelf te danken heeft.

Is diabetes erfelijk?

Allebei de soorten diabetes zijn voor een deel erfelijk. Dat betekent dat de aanleg ervoor in de familie kan zitten. Vooral bij diabetes type 2. Vaak hebben ouders en grootouders van mensen met diabetes type 2 deze ziekte ook. Maar we kunnen nog niet voorspellen wie ook echt diabetes krijgt. Gezond leven is belangrijk om je kans op diabetes te verkleinen, vooral als het in de familie zit.

Kun je van diabetes genezen?

Je kunt nog niet helemaal genezen van diabetes. Wel lukt het mensen met diabetes type 2 wel eens om de ziekte zo goed onder controle houden, dat ze geen medicijnen meer nodig hebben. Dat doen ze met gezond eten, veel bewegen en afvallen als ze te zwaar zijn.

Krijg je met diabetes eerder griep of verkoudheid?

Nee, als je diabetes hebt, heb je dezelfde kans op verkoudheid en griep als iedereen. Maar áls je griep hebt én diabetes, dan kan dat wel heel vervelend zijn. Want het is dan moeilijker om je bloedsuiker goed te houden. Ook is de griep vaak zwaarder of duurt langer. Daarom krijg je met diabetes vaak een griepprik.

Kun je met diabetes gewoon zwanger worden?

Ja, dat kan. Maar je bloedsuiker moet dan wel stabiel zijn. Ook voordat je zwanger bent. Dit is belangrijk om de kans op problemen voor jou en je kind zo klein mogelijk te houden. Je moet goede begeleiding krijgen van een internist. Wil je graag zwanger worden? Praat erover met je arts of verpleegkundige.

Hoe komen er betere behandelingen?

Onderzoek naar diabetes is zo belangrijk, want daardoor weten we steeds meer over diabetes. Zo krijgen mensen betere behandelingen en hebben ze een prettiger en langer leven.

Het Diabetes Fonds betaalt het grootste deel van het wetenschappelijk onderzoek in Nederland. Dat kan alleen dankzij mensen en bedrijven die willen meehelpen, want het krijgt fonds krijg geen geld van de overheid.

Je helpt al met een kleine bijdrage, in geld of in tijd. Of doe mee met een sportieve of leuke actie. Kijk op **diabetesfonds.nl/helpen**

Alle beetjes opgehaald geld maken samen veel verschil. Dit hebben we bijvoorbeeld al bereikt:

- → Minder mensen worden blind door diabetes.
- → De basis voor genezing van diabetes type 1 is gelegd.
- → Complicaties kunnen beter worden opgespoord en behandeld.

Hier werken we nu aan dankzij iedereen die ons helpt:

- → Nieuwe therapieën om diabetes type 1 te genezen.
- → Nieuwe manieren om diabetes type 2 beter te behandelen.
- → Betere behandelingen voor oog-, voet- en hartcomplicaties.
- → Ervoor zorgen dat minder mensen diabetes type 2 krijgen.

Daarnaast werken we samen met anderen aan een gezondere omgeving, die verleidt tot meer bewegen en gezonder eten, vooral minder suiker.

Meer over onderzoek:
diabetesfonds.nl/onderzoek


9 1/M 89
25
27
29
31
33
35
37
39
41

Veelgebruikte woorden bij diabetes

Alvleesklier
Een orgaan in de buik onder de maag. In dit orgaan zitten cellen die het hormoon insuline maken. Een ander woord voor alvleesklier is pancreas.

Bloedsuiker(spiegel)
Dit is de hoeveelheid suiker (glucose) in het bloed. Andere namen voor bloedsuikerspiegel zijn bloedglucosespiegel, bloedglucosegehalte of bloedglucosewaarde.

Cholesterol
Vetachtige stof in het bloed. Er is 'goed' cholesterol, dat heet HDL-cholesterol, en ongezond cholesterol, dat heet LDL-cholesterol.

Diabetescomplicatie
Een probleem in het lichaam dat wordt veroorzaakt door diabetes. Als de bloedsuikerspiegel jarenlang te hoog is, raken organen en zenuwen beschadigd.

Eilandjes van Langerhans
Groepjes cellen in de alvleesklier. Ze maken insuline. De groepjes cellen hebben een ronde vorm, daarom heten ze eilandjes.

Glucagon
Dat is een hormoon. Glucagon doet het tegenovergestelde van insuline. Glucagon verhoogt de bloedsuikerspiegel. In noodgevallen krijgt een patiënt dit hormoon ingespoten. Als de bloedsuiker zo laag is, dat iemand flauwvalt.

Glucose
Dat is een soort suiker. Het lichaam maak glucose uit allerlei soorten eten. Het lichaam 'verbrandt' glucose in de lichaamscellen. Daardoor krijgt het lichaam energie.

Glucosemeter
Een klein apparaatje waarmee je kunt meten hoeveel suiker in het bloed zit. Daarvoor heb je een druppel bloed nodig, die je krijgt door een prikje.

HbA1c
Heb je diabetes, dan krijg je af en toe een controle van het zogeheten HbA1c-gehalte in je bloed. Dat is een soort gemiddelde van de bloedsuikerspiegel in de voorafgaande weken. Het getal is in mmol/mol, dat is wat anders dan de waarde van de bloedsuikermeter (die is in mmol/l).

Hormoon
Dat is een stof die in het lichaam wordt gemaakt door klieren. Voorbeelden van hormonen zijn insuline en glucagon.

Hypoglykemie (hypo)
Dit is de naam voor een te lage bloedsuikerspiegel.

Hyperglykemie (hyper)
Dit is de naam voor een te hoge bloedsuikerspiegel.

Insuline
Dit is een hormoon. Het wordt gemaakt in de eilandjes van Langerhans in de alvleesklier. Insuline zorgt ervoor dat cellen in het lichaam suiker (glucose) uit het bloed halen.

Insulinepomp
Dat is een klein plat pompje met een infuusslangetje en naald. Daarmee komt insuline gelijkmatig in het lichaam terecht.

Koolhydraten
Verzamelnaam voor suikers en zetmeel. Koolhydraten zitten bijvoorbeeld in fruit, suiker, melk, brood, meel, aardappelen, macaroni en rijst.

Mmol/l
De afkorting van millimol per liter. Bijvoorbeeld: 4,0 mmol/l betekent: in 1 liter bloed zit 4,0 millimol suiker (glucose).

Zelfregulatie
Dat betekent dat je zelf de bloedsuikerspiegel regelt. Dit doe je door insuline in te spuiten. Je regelt ook zelf hoeveel insuline je spuit.

Meer diabeteswoorden vind je op **diabetesfonds.nl/woordenboek**

Meer informatie

Op onze website diabetesfonds.nl vind je bijvoorbeeld een uitgebreide uitleg over diabetes, en het laatste nieuws over diabetes.

Tip: Meld je via diabetesfonds.nl/nieuwsbrief aan voor een van onze gratis nieuwsbrieven per e-mail. Zo blijf je op de hoogte van het laatste nieuws over diabetes en ontvang je tips en lekkere recepten.

Heb je vragen over de behandeling van diabetes? Neem dan contact op met je arts of verpleegkundige.

Informatie over je medicijnen vind je in de bijsluiter of op apotheek.nl. Een overzicht vind je op **diabetesfonds.nl/medicijnen.**

Diabetes komt dichtbij voor ons allemaal, want elke week krijgen 1.200 Nederlanders diabetes. In totaal al ruim een miljoen. Een lang en gezond leven is voor hen niet meer vanzelfsprekend. Onacceptabel, vindt het Diabetes Fonds. Met jouw hulp werken we via onderzoek aan betere behandelingen en genezing van diabetes type 1 en type 2!

Steun het Diabetes Fonds:
IBAN: NL58 INGB 0000 005766
diabetesfonds.nl/helpen

Copyright Diabetes Fonds 2016
Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of overgenomen zonder voorafgaande toestemming van het Diabetes Fonds.

Help mee

Je helpt al met een kleine bijdrage, in geld of in tijd. Of doe mee met een sportieve of leuke actie. Kijk op
diabetesfonds.nl/helpen

Diabetes Fonds

Diabetes Fonds
Stationsplein 139
3818 LE Amersfoort
033 - 462 20 55
info@diabetesfonds.nl
www.diabetesfonds.nl
Giro 5766

Volg nieuws over diabetes via:
facebook.com/diabetesfonds
twitter.com/diabetesfonds

Ontwerp: Lava Amsterdam