

## DIABETES TYPE 2

### Wat is Diabetes Type 2?

Diabetes (ook wel suikerziekte genoemd) kenmerkt zich door een te hoog glucosegehalte (suiker) in het bloed. Het is een chronische ziekte die vooralsnog niet te genezen is. Wel kunnen een gezonde levensstijl (gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging, niet roken en gewichtsvermindering) samen met een goede medicatie zorgen voor een zo normaal mogelijk leven.

### Diabetes en suiker

Onze voeding bevat koolhydraten (verzamelnaam voor suikers en zetmeel) die in het lichaam afgebroken worden tot glucose, dé energiebron voor onze lichaamscellen. De opname van glucose door de lichaamscellen wordt geregeld door insuline. Zonder insuline blijft glucose ongebruikt achter in het bloed. Insuline wordt normaal aangemaakt in het lichaam door de alvleesklier (pancreas), een klier gelegen achter de maag. Bij gezonde personen is er een evenwicht tussen de hoeveelheid glucose die opgenomen wordt via het voedsel, en de productie van insuline. Bij patiënten met diabetes is dit evenwicht insuline / glucose verstoord door de onvoldoende aanmaak van insuline en / of doordat de lichaamscellen onvoldoende reageren op de insuline (insulineresistentie). Hierdoor is er te veel glucose in het bloed. Het lichaam voert het overschot glucose samen met grote hoeveelheden water af via de nieren. Daardoor moet u vaak plassen, heeft u grote dorst en voelt u zich vaak vermoeid of futloos.

*Indien je nog vragen hebt,  
raadpleeg je apotheker of arts!*

### Symptomen van type 2

Diabetes type 2 is een sluipende ziekte. Je kan al langer last hebben van bepaalde klachten zonder dat je wist dat het eigenlijk door de diabetes kwam. Je moet vaak plassen, je hebt grote dorst, je voelt je vermoeid of lusteloos, je klaagt van jeuk en / of pijnlijke gewrichten en benen, etc. Op zich niets ernstig, ... toch is het belangrijk je glucosewaarden aan te pakken omdat op langere termijn meer ernstige symptomen kunnen optreden.

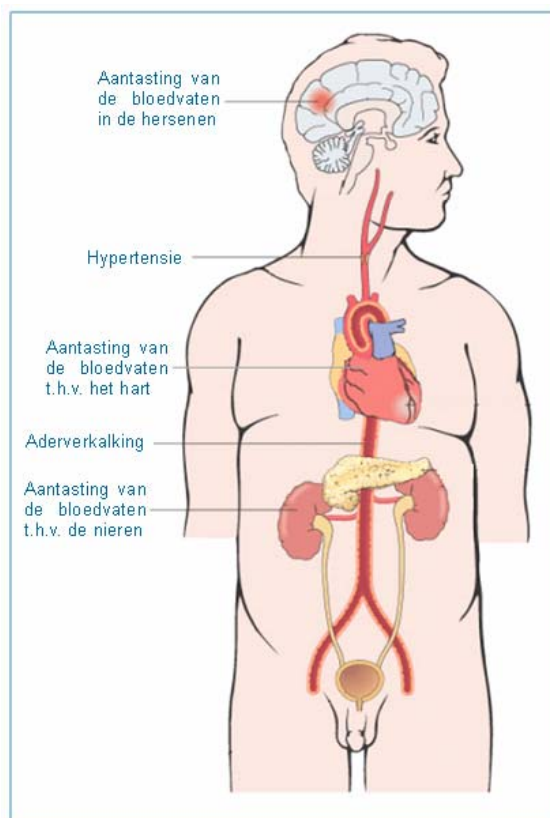
### Waarom is het belangrijk diabetes te behandelen?

Het langdurig hebben van te hoge bloedglucosewaarden heeft negatieve gevolgen ter hoogte van verschillende organen. Een goede regeling van de bloedsuikerspiegel is belangrijk. Complicaties kunnen dan des te langer uitgesteld en zelfs vermeden worden.

### Bloedvaten

Bij het ouder worden vernauwen onze bloedvaten en verliezen ze aan elasticiteit. Een te hoog suikergehalte in het bloed werkt deze vernauwing van de bloedvaten in de hand. Andere factoren die dit bespoedigen, zijn roken, een hoge bloeddruk, een te hoge cholesterol en weinig lichaamsbeweging.

De vernauwing veroorzaakt schade aan de kleine bloedvaten o.a. ter hoogte van de ogen en de nieren. Ook de grote bloedvaten kunnen aangetast worden. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. In vergelijking tot mensen zonder diabetes is er een groter risico op hartaanvallen en beroertes. Bovendien komen ze bij diabetici vaker op jongere leeftijd voor.



## Oog

Niet of slecht behandelde diabetes kan op lange termijn leiden tot permanente schade aan de bloedvaatjes die de achterkant van het oog (netvlies) bevoorraden. Die schade wordt **retinopathie** genoemd. In de vroege fasen heeft retinopathie geen invloed op het gezichtsvermogen. Maar naarmate de schade groter wordt, gaan bloedvaten lekken, waardoor een zwelling optreedt aan de achterzijde van het oog (**maculair oedeem**). Als dat onbehandeld blijft, kan het uiteindelijk tot blindheid leiden. Laat daarom jaarlijks je ogen door een **oogarts** controleren.



Aantasting van de bloedvaten ter hoogte van het oog

## Nieren

De nieren filteren afvalstoffen uit het lichaam, die vervolgens via de urine worden uitgescheiden. Diabetes kan ertoe leiden dat de kleine bloedvaatjes in de nieren verdikken, waardoor nierbeschadiging ontstaat (**nefropathie**). Beschadigde nieren kunnen de afvalstoffen niet meer doeltreffend filteren en gifstoffen stapelen zich op in het lichaam, waardoor men ziek wordt. Uiteindelijk kan de beschadiging ook leiden tot nierfalen, waardoor nierdialyse en / of een niertransplantatie nodig wordt.

## Zenuwen

Diabetes kan de zenuwen beschadigen en een aandoening veroorzaken die **neuropathie** heet. De lichaamssystemen die worden aangetast door neuropathie, zijn:

↑ **Voeten en benen:** de voeten en benen zijn de zones die het frequentst door neuropathie worden aangetast. Symptomen van zenuwbeschadiging aan de voeten en benen zijn o. m. verdoofd gevoel, branderigheid, verlies van warmte of koudegevoel, tintelingen, pijn, krampen en zelfs volledig verlies van alle gevoel.



Aantasting van de bloedvaten en zenuwen ter hoogte van lichaams-uiteinden

Het is dan ook belangrijk de voeten goed en dagelijks te (laten) controleren op wondjes, roodheid, enz. Contacteer onmiddellijk je arts bij elk verdacht letsel en elke verkleuring van de huid. Voetletsels bij diabetespatiënten moeten beschouwd worden als een "spoedgeval"!

↑ **Geslachtsorganen:** wanneer de kleine bloedvaatjes en zenuwen naar de geslachtsorganen beschadigd zijn, kan bij mannen impotentie optreden en bij vrouwen droogheid van de vagina en verlies van gevoel. Een goede controle van de bloedsuikerspiegel op lange termijn kan helpen om diabetesgerelateerde seksuele problemen te beperken.



Aantasting van de bloedvaten en zenuwen ter hoogte van de geslachtsorganen

Een simpele **griep** kan je diabetesregeling danig in de war sturen. Het is daarom belangrijk je jaarlijks tegen griep te laten vaccineren.

*Spreek je arts of apotheker hierover aan!*

## Infecties

Mensen met diabetes, die hun bloedsuikerspiegel niet onder controle houden, hebben meer last van infecties die bovendien minder goed en snel genezen. Een ongecontroleerde hoge bloedsuikerspiegel vertraagt de genezing, hindert de witte bloedcellen die een infectie bestrijden en stimuleert de groei van bacteriën.

De meest voorkomende infecties worden vastgesteld ter hoogte van de huid, nieren, blaas, vaginale zone, longen (bronchitis en longontsteking) en het tandvlees.

## Voorkom complicaties door ...

- ↑ Gezond en evenwichtig te eten;
- ↑ Alcoholgebruik te beperken tot maximum 1 à 2 porties per dag;
- ↑ Dagelijks te bewegen: wandelen, fietsen, zwemmen;
- ↑ Te stoppen met roken;
- ↑ Je geneesmiddelen correct in te nemen;
- ↑ Je voeten goed te verzorgen en ze dagelijks te controleren op letsels. Behandel voetletsels nooit op eigen houtje, maar raadpleeg steeds je arts;
- ↑ Jaarlijks je voeten te laten controleren door een podoloog (voetdokter);
- ↑ Jaarlijks een oogonderzoek te laten uitvoeren door een oogarts.

Met al je vragen over diabetes kan je terecht bij de

DIABETES INFOLIJN

Gratis 0800-96 333

INFOLIJN@DIABETES-VDV.BE

Elke werkdag van 9 tot 17 uur

Stempel apotheek