

## Diabetes type 2

Diabetes wordt ook wel suikerziekte genoemd, immers patiënten met diabetes hebben teveel suiker (= glucose) in het bloed. Het is een langdurige ziekte die niet te genezen is, maar wel goed te behandelen. Een gezonde levensstijl zoals een 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.

Bij gezonde personen is er een evenwicht tussen de hoeveelheid glucose opgenomen uit de voeding, en de productie van insuline. Bij patiënten met diabetes is dit evenwicht insuline/glucose verstoord. Hierdoor is er te veel glucose in het bloed.

### Symptomen van diabetes type 2

Diabetes type 2 is een sluipende ziekte. Je kan al langer last hebben van bepaalde klachten zonder dat je wist dat diabetes de oorzaak is.

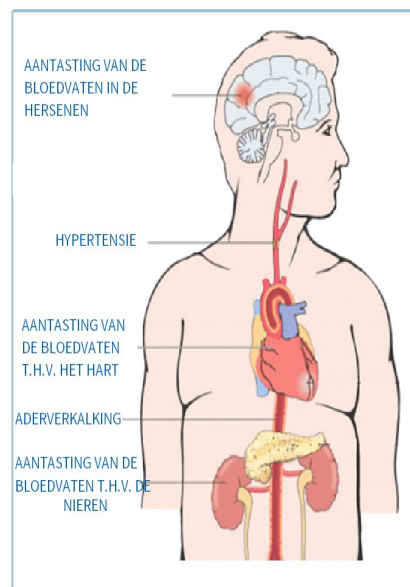
Het lichaam voert het overschot glucose samen met grote hoeveelheden water af via de nieren. Daardoor moet je vaak plassen, heb je grote dorst en voel je je vaak vermoeid of futloos... . Op zich niets ernstig, toch is het belangrijk je suikerwaarden aan te pakken omdat op langere termijn meer ernstige klachten kunnen optreden.

### Waarom is het belangrijk diabetes te behandelen?

Langdurige hoge bloedsuikerwaarden heeft negatieve gevolgen ter hoogte van verschillende organen. Een goede regeling van de bloedsuikerspiegel is belangrijk om complicaties zo lang mogelijk uit te stellen of zelfs te vermijden.

### Bloedvaten

Een te hoog suikergehalte in het bloed bevordert een vernauwing van de bloedvaten. Andere factoren die deze vernauwing in de hand werken, zijn roken, een hoge bloeddruk, een te hoge cholesterol en weinig lichaamsbeweging.



Deze 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.

### Ogen

Niet of slecht behandelde diabetes kan op lange termijn leiden tot blijvende schade aan de bloedvaatjes van het oog (netvlies). Die schade wordt retinopathie genoemd.



In een vroeg stadium heeft retinopathie geen invloed op het gezichtsvermogen. Maar naarmate de schade groter wordt, gaan de bloedvaatjes lekken, waardoor achter het oog een zwelling optreedt (maculair oedeem). Als dit niet onbehandeld wordt, kan je uiteindelijk blind worden. Laat daarom jaarlijks je ogen door een oogarts controleren.

## 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 waardoor gifstoffen zich opstapelen in het lichaam en 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, men spreekt dan van neuropathie. De aangetaste lichaamssystemen zijn:

### • Voeten en benen

Symptomen van zenuwbeschadiging aan de voeten en benen zijn verdoofd gevoel, branderigheid, verlies van warmte of koudegevoel, tintelingen, pijn, krampen en zelfs volledig verlies van alle gevoel.



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

Bij beschadiging van de kleine bloedvaatjes en zenuwen naar de geslachtsorganen, 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.



## Infecties

Mensen met diabetes, die hun suikerwaarden niet onder controle houden, hebben meer last van infecties die bovendien minder goed en trager 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 treden op ter hoogte van de huid, nieren, blaas, vaginale zone, longen (bronchitis en longontsteking) en het tandvlees.

**i Een simpele griep kan je diabetes-regeling danig in de war sturen. Het is daarom belangrijk je jaarlijks tegen griep te laten vaccineren. Spreek je arts of apotheker hierover aan!**

## Voorkom complicaties door...

- ♦ Gezond en evenwichtig te eten;
- ♦ Alcoholgebruik te beperken. Het occasioneel en beperkt alcoholgebruik (max. 1 à 2 standaardglazen per dag) stelt geen probleem. Combineer dit wel steeds met een snack of maaltijd;
- ♦ 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.

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

Stempel apotheek