



# Wat is Diabetes Mellitus

Uw arts heeft u verteld dat u Diabetes Mellitus (suikerziekte) heeft.

Ongetwijfeld heeft u veel vragen, zoals: hoe kom ik aan diabetes, wat is er aan te doen, gaat het ooit nog over en moet ik een dieet volgen?

U leest hier de antwoorden op deze en andere vragen.

## Wat is Diabetes Mellitus?

Mensen met diabetes maken geen of minder insuline aan en/of zijn verminderd gevoelig voor insuline. Insuline is een hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het reguleren van het bloedglucosegehalte. Insuline is nodig om glucose in de cellen toe te laten. Glucose heeft iedereen in zijn bloed. Glucose wordt gemaakt uit koolhydraten in de voeding. Onze voeding bevat naast koolhydraten ook eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen.

### Koolhydraten is een verzamelnaam voor:

- zetmeel: o.a. in brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
- melksuiker: o.a. in melk, karnemelk en yoghurt
- vruchtensuiker: o.a. in fruit en vruchtensappen
- suiker: o.a. in suiker en honing

Koolhydraten worden in de spijsvertering afgebroken tot glucose. Het bloed vervoert de glucose naar de lichaamscellen. De glucose kan echter niet zomaar in de cellen worden opgenomen. Hiervoor is **insuline** nodig. Insuline wordt gemaakt in de alvleesklier (ook wel pancreas genoemd). Een gezonde alvleesklier zorgt er voor dat het bloedglucosegehalte binnen nauwe grenzen blijft. Als de cellen van ons lichaam worden beschouwd als deuren met een sleutelgat, dan is er een sleutel nodig om deze deuren te openen. Insuline is als het ware de sleutel. Als insuline de deuren heeft geopend, kan de glucose naar binnen. Glucose wordt in de cellen omgezet in energie. Energie is o.a. nodig om de hersenen te laten werken en het lichaam te laten bewegen.

Als u koolhydraten heeft gegeten gaat het glucosegehalte in uw bloed omhoog. De alvleesklier reageert hierop en gaat meer insuline maken. De insuline zorgt er voor dat de glucose wordt opgenomen in de cellen. Hierna daalt het glucose in uw bloed weer. De insulineproductie is na de maaltijden het grootst. Het bloedglucosegehalte stijgt direct na elke maaltijd en daalt weer onder invloed van insuline. Er is dus steeds een evenwicht in het bloed tussen bloedglucose en insuline.

Bij Diabetes Mellitus wordt er te weinig of (bijna) géén insuline geproduceerd door de alvleesklier óf de insuline werkt niet goed. Hierdoor blijft het glucosegehalte in het bloed te hoog.



Een bloedglucosegehalte tussen de 4 en 7 millimol per liter vóór de maaltijd wordt als goed beschouwd. Ongeveer 1½-2 uur na de maaltijd moet het bloedglucosegehalte het liefst onder de 9 millimol per liter blijven. 'Millimol per liter' is de eenheid waarin de hoeveelheid glucose in het bloed wordt aangegeven.

## Er zijn verschillende typen diabetes

- **Type 1 diabetes**, ook wel insulineafhankelijke diabetes genoemd: de alvleesklier maakt (bijna) géén insuline. Deze vorm ontstaat meestal op jonge leeftijd.
- **Type 2 diabetes**: hierbij maakt de alvleesklier te weinig insuline en wordt de glucose vertraagd opgenomen of de glucose kan niet goed worden opgenomen, omdat de 'sleutel' niet goed past in de deur van de cellen. Overgewicht speelt hierbij vaak een rol.
- **Overige typen van diabetes**:
  - Zwangerschapsdiabetes, waarbij sprake is van verhoogde bloedglucosewaarden door een veranderde hormoonhuishouding tijdens de zwangerschap.
  - Diabetes kan ook ontstaan als gevolg van ziekten van de alvleesklier of het gebruik van medicijnen (bijvoorbeeld prednison).
  - De laatste jaren zijn er meerdere vormen ontdekt. Vaak speelt hierbij een verminderde insulinegevoeligheid een rol. De MODY (Maturity of the Young) is hier een voorbeeld van, deze vorm komt op jonge leeftijd voor.

## De symptomen

Als het glucosegehalte in het bloed te hoog wordt, reageert het lichaam hier op door de glucose uit te plassen. Hierdoor wordt er veel water aan het lichaam onttrokken. U merkt dan dat u vaker moet plassen en meer dorst krijgt door het grote vochtverlies. Omdat u veel glucose (energie) uitplast, kunt u vermageren. Andere klachten kunnen zijn: aanhoudende vermoeidheid, jeuk en slecht genezende wonden.

## De oorzaken

Het is momenteel niet precies bekend wat de oorzaak van het ontstaan van diabetes is. Er kunnen verschillende factoren een rol spelen, zoals erfelijke factoren, een te hoog lichaamsgewicht en de leeftijd.

## De behandeling

Het is belangrijk om diabetes te behandelen, omdat op den duur vervelende complicaties kunnen ontstaan. Het gaat hierbij om beschadigingen aan hart en bloedvaten, nieren, ogen, voeten en zenuwen. Een goede diabetesbehandeling vertraagt of voorkomt deze complicaties. Het dieet is de hoeksteen van de behandeling bij type 2 diabetes. Mocht alleen een dieet niet voldoende zijn dan kan de arts medicijnen voorschrijven. Mocht het dieet in combinatie met tabletten niet voldoende resultaat geven, dan zal beoordeeld worden of insuline-injecties nodig zijn. Bij type 1 diabetes wordt meteen met insuline gestart in combinatie met een dieet.



## Gaat Diabetes Mellitus ooit nog over?

Diabetes is niet te genezen. Echter, met een goede behandeling is een normaal en actief leven goed mogelijk. Met een gezonde leefstijl kunt u het bloedglucosegehalte beter binnen de grenzen houden. Hierdoor kunt u klachten voorkomen of verminderen.

Er zijn mensen met type 2 diabetes die hun levenswijze aanpassen en geen medicijnen meer nodig hebben.

## De (dieet)behandeling

De (dieet)behandeling van uw diabetes is gericht op een gezonde leefstijl met aandacht voor gezonde voeding/passend voedingspatroon en beweging. Plus het in balans brengen van de voeding, activiteiten, stress en diabetesmedicatie.

Met als doel:

- een zo normaal mogelijk glucosegehalte in het bloed
- een zo normaal mogelijk gehalte aan cholesterol en andere vetten in het bloed
- een zo normaal mogelijke bloeddruk
- handhaven en/of bereiken van een goed lichaamsgewicht
- het voorkomen van late complicaties