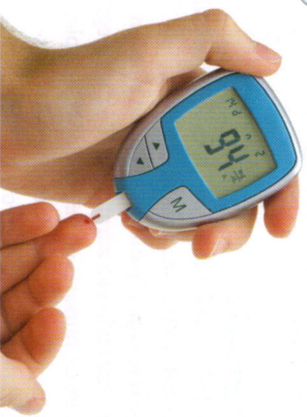


Diabetes type 2: meer dan een kwestie van suiker

Bij diabetes of suikerziekte is het suikergehalte in het bloed blijvend verhoogd. Een vroegtijdige diagnose en behandeling zijn van belang om latere complicaties te vermijden.



Een aangepaste voeding en voldoende lichaamsbeweging ...

... zijn noodzakelijk om de suikerspiegel onder controle te houden.

Een dieetist helpt met tips voor een gezonde en evenwichtige voeding. Eet op regelmatige tijdstippen en sla geen maaltijden over. Beperk alcoholgebruik tot één à twee glazen per dag.

Vermageren en wijs sporten maken het lichaam gevoeliger voor insuline.

- Houd steeds snelwerkende suikers bij de hand (vb. druivensuiker, frisdranken met suiker).
- Controleer zelf je bloedsuikerwaarde voor en na het sporten. Een dosisaanpassing van je medicatie kan nodig zijn. Vraag je arts om raad.
- Draag goede (sport)schoenen en besteed extra aandacht aan voethygiëne

Hoe ontstaat diabetes?

De spijsvertering zet suikers uit de voeding om tot glucose, brandstof voor de cellen.

Zonder de hulpstof 'insuline' blijft glucose ongebruikt achter in het bloed. Bij patiënten met diabetes type 2 wordt er onvoldoende insuline aangemaakt of is de werking van

insuline afgezwakt. Overgewicht, weinig lichaamsbeweging en stress zijn hier uitlokkende factoren.

Een verhoogd risico op diabetes

Suikerziekte tijdens de zwangerschap	Gestegen suikerspiegel na een operatie of bij een bloedonderzoek
Bevallen van een baby > 4 kg	Broers, zussen of ouders met suikerziekte
	Man: Buikomtrek > 102 cm
	Vrouw: Buikomtrek > 88 cm
	Behandeling voor hart- en bloedvataandoeningen (vb. hoge bloeddruk)

Slikken

De medicatie zal onder andere de aanmaak van insuline verhogen, de werking ervan verbeteren of de opname van suiker uit de darm remmen. Vaak worden verschillende geneesmiddelen gecombineerd. Het tijdstip van innname is van belang. Je apotheker geeft advies over het juiste gebruik.

Prikken

Wanneer pillen te weinig effect hebben, staan zowel kort- als langwerkende insulines ter beschikking. Je arts bepaalt het soort insuline, de dosis, de injectieplaats en de tijdstippen van toediening.

Ga je op reis? Overloop dan samen met je arts het injectieschema. Andere leef- en eetgewoonten alsook een tijdsverschil vragen vaak een dosisaanpassing of een overschakeling naar snelwerkende insulines. Vraag een medisch attest wanneer je met het vliegtuig reist. Bewaar insuline in je handbagage.

Verwikkelingen

Een te hoog bloedsuikergehalte veroorzaakt een vernauwing van bloedvaten en een beschadiging van zenuwen. Hierdoor vergroot het risico op allerlei verwikkelingen: hart- en vaatziekten, klachten aan ogen en nieren, erectiestoornissen en een gevoelloosheid waardoor wondjes minder snel opgemerkt worden en slechter genezen.

Voorkom verwikkelingen door...

- zelf regelmatig je bloedsuikerspiegel te controleren,
- je bloeddruk en cholesterol onder controle te houden,

- te stoppen met roken,

- je voeten goed te verzorgen en dagelijks te controleren op letsels en
- jaarlijks op controle te gaan bij een oogarts.

Help, een hypo!

Zweeten, beven, een wazig zicht, hoofdpijn en een hongergevoel treden op wanneer het bloedsuikergehalte te laag is. Snelwerkende suikers bieden soelaas in geval van nood. Vermijd een hypo door je voedingsadviezen goed op te volgen en je geneesmiddelen juist in te nemen.

Zorgtraject

Alle diabetesmedicatie wordt volledig betaald door het RIZIV, al dan niet met attest.

Bepaalde type 2-patiënten kunnen worden opgenomen in een zorgtraject. De raadplegingen bij de huisarts en de specialist, de opleiding bij een diabeteseducator en het testmateriaal voor zelfcontrole zijn dan gratis. Spreek erover met uw huisarts of specialist.

Nog enkele tips

- Denk jaarlijks aan je griepvaccinatie!
- Heel wat geneesmiddelen beïnvloeden de bloedsuikerwaarde. Je apotheker helpt met de keuze van het juiste zelfzorgproduct.

Meer info?

Vlaamse Diabetesvereniging
Gratis Diabetes Infolijn 0800/96 333
infolijn@diabetes.vdv.be

In volgende geneesmiddelenwijzer:
→ Gewrichtspijnen

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman -

Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorzichting KULeuven
D/2012/3286/06

Redactie en realisatie: KAVA

