

Meer dan 90% van de mensen met diabetes heeft diabetes type 2.

Diabetes en hartziekte

Diabetes of suikerziekte is een chronische ziekte waarbij er te veel suiker in het bloed aanwezig is. De alvleesklier of pancreas zorgt voor de productie van insuline. Dankzij dit hormoon kunnen de lichaamscellen suiker opnemen uit het bloed. Hierdoor krijgt het lichaam energie om te leven, te groeien, te bewegen. Wanneer de alvleesklier geen of onvoldoende insuline aanmaakt, stapelt de suiker zich op in het bloed en is er sprake van diabetes of suikerziekte.

Soorten

Er bestaan verschillende soorten diabetes.

Diabetes type 1

Diabetes type 1 ontstaat omdat de pancreas geen insuline aanmaakt. Hierdoor is er geen insuline aanwezig ter hoogte van de lichaamscellen en kunnen die geen suiker uit het bloed opnemen.

Type 1 diabetes begint meestal snel. Veel voorkomende signalen zijn: veel dorst, veel plassen, erg moe worden, wazig zicht, een droge mond, verstopping, jeuk, snel vermageren zonder dieet, slecht genezende wonden.

Deze vorm komt vooral voor bij kinderen en jonge volwassenen.

Zo'n 5 % van de diabetespatiënten lijdt aan deze vorm.

Diabetes type 2

Bij diabetes type 2 maakt de pancreas meestal wel voldoende insuline aan maar werkt deze ter hoogte van de cellen onvoldoende. Daarom nemen de cellen te weinig suiker op uit het bloed.

Chronische vermoeidheid, oogklachten, een droge mond, dorst, vaak plassen, langzaam genezen van wonden en jeuk aan de geslachtsorganen kunnen wijzen op diabetes type 2. De klachten komen slechts heel geleidelijk voor waardoor u ze vaak lange tijd niet opmerkt. Deze vorm wordt dikwijls toevallig ontdekt bij een bloedonderzoek omwille van een totaal andere reden.

Diabetes type 2 komt op alle leeftijden voor maar vooral ouderen en mensen met overgewicht lopen meer risico.

Meer dan 90% van de mensen met diabetes heeft diabetes type 2.

Andere vormen

Daarnaast bestaan er nog een aantal andere vormen, bv. diabetes als gevolg van ziekten van de pancreas of waarbij te veel hormonen worden gevormd die de insulinewerking tegengaan. Deze vormen van diabetes komen minder vaak voor.

Zwangerschapsdiabetes daarentegen is vrij frequent. Hierbij stijgt de bloedsuiker in de 2de helft van de zwangerschap en normaliseert meestal terug na de bevalling. Wees echter wel op uw hoede want dit is een voorbode van latere type 2 diabetes.

Vermits diabetes type 2 het meest voorkomt en u zelf de kansen om deze aandoening te krijgen, gevoelig kan verminderen, gaat de tekst enkel hierop dieper in.

Risicofactoren

De exacte oorzaak van diabetes is nog niet gekend. Een aantal factoren kunnen het risico om de ziekte te krijgen, verhogen.

Erfelijke factor. Als één van uw ouders diabetes heeft, stijgt de kans om zelf ooit diabetes te ontwikkelen met 40%.

Leeftijd. Het risico om diabetes te krijgen, stijgt met de leeftijd. Mensen ouder dan 45 jaar, of ouder dan 35 jaar met familieleden die diabetes hebben, hebben een groter risico.

Zwaarlijvigheid. Ernstig overgewicht vormt een belangrijke risicofactor voor diabetes type 2, ongeacht de leeftijd. Dus ook jonge mensen met ernstig overgewicht hebben een groter risico. Het risico is hoger voor vrouwen dan voor mannen met overgewicht.

Vetopstapeling ter hoogte van de buik.

Te weinig lichaamsbeweging, zeker in combinatie met overgewicht.

Zwangerschapsdiabetes. Vrouwen die zwangerschapsdiabetes gehad hebben, hebben een verhoogd risico om later diabetes type 2 te krijgen.

Diabetes voorkomen

Vermits verschillende factoren een invloed hebben op het ontstaan van diabetes, bent u nooit zeker dat u de ziekte niet zal krijgen. Toch zijn er een aantal mogelijkheden om de kans te verminderen.

Zorg voor een evenwichtige voeding. Respecteer daarbij de principes van de 'actieve voedingsdriehoek'.

Doe dagelijks minstens een half uur aan matig intensieve lichaamsbeweging. Lichamelijke activiteit kan de insulinegevoeligheid verbeteren zodat het lichaam meer suiker opneemt. Neem eens de fiets of ga te voet voor dagelijkse activiteiten zoals een krant halen, naar de bakker of de slager gaan. Deze dagelijkse activiteiten leveren al een behoorlijke hoeveelheid lichaamsbeweging op.

Houd uw gewicht op peil. Een gezonde voeding gecombineerd met voldoende lichaamsbeweging geven het beste resultaat op lange termijn. Vermijd dikmakers zoals overdreven gebruik van vetrijke voedingsmiddelen. Beperk het gebruik van alcohol tot maximum twee glazen per dag.

Mogelijke complicaties

Een tijdige diagnose en een levenslang volgehouden behandeling helpen om de schade die diabetes kan aanrichten te voorkomen of onder controle te houden.

Vaak voorkomende problemen in combinatie met diabetes:

Hart- en vaatziekten

Verhoogde bloeddruk

Neuropathie of een aandoening van de zenuwen, een slechte werking van de zenuwuiteinden

Oogproblemen door beschadiging van het netvlies

Voetproblemen

Slechtere werking van de nieren

De complicaties die vaak het gevolg zijn van diabetes die niet goed onder controle gehouden wordt, kunnen de levenskwaliteit gevoelig verminderen. Bovendien halen ze een flinke hap uit uw portemonnee. U heeft er dus alle belang bij om zoveel mogelijk middelen in te zetten die het risico op het krijgen van de ziekte verminderen.

bij twijfel een arts te raadplegen om eventueel tijdig de diagnose te stellen.

de voorgeschreven behandeling in geval van diabetes nauwgezet te volgen.

Diagnose

Bijna de helft van de mensen met diabetes weet (nog) niet dat ze de ziekte hebben. Ze herkennen de eerste signalen niet. Er gaat dus kostbare tijd verloren. Het gevolg is dat bloedvaten, ogen, hart en nieren dikwijls reeds licht en soms zelfs zwaar beschadigd zijn op het ogenblik dat de diagnose gesteld wordt. Een tijdige opsporing en behandeling is aangewezen om mogelijke complicaties zo vroeg mogelijk tegen te gaan. .

Artsen raden jaarlijks een eenvoudig bloedonderzoek aan om het bloedsuikergehalte te laten meten voor bepaalde risicopersonen, namelijk:

iedereen met een voorgeschiedenis van verhoogde bloedsuikerspiegel

iedereen ouder dan 65 jaar

mensen tussen 45 en 65 jaar met minstens één bijkomende voorwaarde .

mensen jonger dan 45 jaar met minstens twee bijkomende voorwaarden .

Bijkomende voorwaarden:

ouders, broers of zussen met diabetes type 2

een Body Mass Index groter dan 25 (BMI is gewicht in kg : lengte in m x lengte in m)

een buikomtrek groter of gelijk aan 88 cm (vrouwen) of 102 cm (mannen)

behandeling voor hoge bloeddruk

een bevalling gehad hebben van een baby zwaarder dan 4,5 kg

Voor de bloedafname mag u niet eten. Het opgenomen voedsel beïnvloedt immers het resultaat van de meting.

Behandeling

Diabetes is een chronische ziekte. Ze is niet te genezen maar wel goed te behandelen. De behandeling houdt de klachten die de aandoening met zich meebrengt onder controle en voorkomt complicaties op lange termijn. De behandeling berust op drie pijlers:

Een gezonde evenwichtige voeding. Bij overgewicht moet gestreefd worden naar een vermagering van minstens 5 tot 10 kg.

Voldoende lichaamsbeweging, namelijk minstens 30 minuten matig intensief bewegen per dag.

Medicatie om de bloedsuikerwaarde in evenwicht te brengen. Dit kan via tabletten of inspuitingen met insuline.

<http://www.hartziekte.be>

