

# Word ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten bij jou in de buurt en nog veel meer.

Bekijk alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Word direct lid of bel 033 - 463 05 66.



20171241-12

**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

## Meer weten?

Meer informatie over complicaties vind je ook op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl). Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) of via **033 463 05 66**, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Met anderen praten over diabetes en ervaringen uitwisselen? Ga naar [www.diabetestrefpunt.nl](http://www.diabetestrefpunt.nl).



# Zenuwen

## Leven met diabetes



[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

 **Diabetesvereniging  
Nederland**

Leven met diabetes

**Als je diabetes hebt, doe je er veel aan om je bloedglucosewaarden goed te houden. Daardoor voel je je prettig en voorkom je rem je eventuele gevolgen van je diabetes op lange termijn. Beschadiging van de zenuwen (neuropathie) is één van die mogelijke gevolgen die vervelende klachten kan geven.**

## Zenuwen

De zenuwen in je lichaam versturen continu boodschappen. Van je centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) naar de spieren van je armen, benen, huid, organen en vice versa. Daardoor kun je onder andere je voeten bewegen en aanrakingen voelen. Als zenuwen beschadigd zijn, kunnen ze hun boodschap niet meer goed overbrengen en ontstaan klachten. Omdat de zenuwen naar voeten en handen de langste zenuwen zijn, zijn deze hier het meest gevoelig voor.

## Risico

Neuropathie ontstaat vaak als je al lang diabetes hebt. Maar mensen met diabetes type 2 kunnen bij de diagnose al afwijkingen aan de zenuwen hebben. Ongeveer de helft van alle mensen met diabetes krijgt op den duur in meer of mindere mate last van zenuwproblemen. Dat aantal wordt gelukkig steeds minder, omdat de behandeling van diabetes sterk is verbeterd. Daar komt bij dat de ernst van de neuropathie erg kan verschillen. Het is belangrijk dat je de symptomen kunt herkennen. Je arts kan dan met je nagaan hoe je klachten kunt beperken, of kan je doorverwijzen naar een neuroloog.

## Benen en armen

De klachten die je kunt krijgen bij neuropathie zijn afhankelijk van welke zenuwen in welke mate zijn beschadigd. De klachten van neuropathie beperken zich meestal tot voeten en handen. Het gevoel in beide voeten en handen neemt af, zodat je warmte of pijn minder goed voelt. Dat is gevaarlijk omdat je daardoor wondjes of infecties niet meer goed opmerkt. Het kan ook zijn dat je juist méér voelt: pijnscheuten, tintelingen of krampen. Soms worden ook de zenuwen in de spieren naar voeten en handen aangetast. Dit kan leiden tot krachtverlies in benen en armen.

## Organen

Neuropathie kan onduidelijke klachten geven. Deze hebben te maken met de zenuwen die de (inwendige) organen zoals bijvoorbeeld huid, maag, darmen en blaas aansturen.

Zo kan je huid door verkeerde boodschappen van je zenuwen vervelend aanvoelen. Of je kunt de aanraking van kleding of dekens niet meer goed verdragen. De vochtregulatie van je huid kan aangetast zijn. Je gaat veel zweten, of juist helemaal niet. Hierdoor wordt de huid droog en heb je meer kans op kloofjes en infecties. De zenuwen in maag en darmen kunnen ook lijden onder neuropathie. Je kunt last krijgen van een vol gevoel in de buik, misselijkheid, overgeven, diarree of verstopping. Als de zenuwen van de spieren bij de urineblaas niet meer goed functioneren, kun je moeite krijgen met plassen of er ontstaat ongewild urineverlies. De genoemde voorbeelden van neuropathie zijn puur voorbeelden ter indicatie. Het is niet gezegd dat ook jij hier last van hoeft te krijgen.



## Behandeling

Neuropathie is lastig te behandelen. De ontwikkeling van behandelmethoden staat niet stil. De behandelend arts kan verschillende soorten medicijnen voorschrijven om de klachten te verlichten. Ook sommige medicijnen die bedoeld zijn voor epilepsie en depressie kunnen helpen. Het is belangrijk dat je luistert naar je lichaam en let op de signalen die het (niet meer) afgeeft. Heb je klachten? Neem contact op met je arts en zorg voor optimale bloedglucosewaarden. Je kunt er klachten mee uitstellen, maar ook mee verminderen.

Ook je leefwijze is van belang: gezonde voeding, niet roken, geen (of heel weinig) alcohol en regelmatig bewegen. Adviezen waarmee je de kans op elke complicatie verkleint.