

# 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 diabeteshulpmiddelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



01-2015

**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

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

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

## Meer weten?

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.

Bezoek DVN via:

[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) (wat doet DVN voor u)

[www.diabeteswiki.nl](http://www.diabeteswiki.nl) (alles over diabetes)

[www.sugarkidsclub.nl](http://www.sugarkidsclub.nl) (voor kinderen en hun ouders)



@DiabetesNL



DiabetesverenigingNL

# Insuline spuiten

## Leven met diabetes



**Diabetesvereniging  
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

**Het is een hele opgave om het onder de knie te krijgen: insuline spuiten. Vele vragen kunnen bij u opkomen. Hoe doe je dat, waar, hoeveel, hoe vaak? Wat is de invloed van voeding, emoties, bewegen, werk, leven? Met uw behandelaar zult u moeten uitvinden welke soort insuline het beste bij u past en wanneer u die nodig heeft. Insuline spuiten lijkt misschien ingewikkeld en eng, het zal op den duur een vanzelfsprekende plaats in uw leven krijgen. Bijna net zo gewoon als tandenpoetsen.**

## Insuline

Ieder mens heeft insuline nodig. Insuline zorgt ervoor dat de suikers (glucose) uit het voedsel in de lichaamscellen terechtkomen. De cellen gebruiken de glucose als brandstof en daar leeft u van. De alvleesklier van mensen met diabetes type 1 maakt geen insuline meer. Om de glucose toch in de cellen te krijgen, is insuline van buitenaf nodig. Dat gebeurt met injecties, meestal meerdere keren per dag. Mensen met diabetes type 2 stappen over op het spuiten van insuline als de behandeling met dieet, beweging en tabletten niet meer voldoende is. Insuline is een hormoon en kan niet als pil aangeboden worden.

## Soorten insuline

Er zijn verschillende soorten insuline: ultrakortwerkende, kortwerkende, middellangwerkende en langwerkende insuline. Mengsels van kort- en langwerkende insulines komen ook voor. Het verschil zit in

de snelheid waarmee de insuline aan het werk gaat en hoe lang de insuline blijft werken. Een voorbeeld: tussen de maaltijden door en 's nachts heeft u (middel)langwerkende insuline nodig. Dit is de zogenaamde basale insuline. Als u eet, heeft u extra insuline nodig om de glucosepiek te kunnen verwerken. Dat is (ultra)kortwerkende insuline, ook wel maaltijdinsuline genoemd.

## Insuline spuiten

Insuline dient u toe met een insulinepen of -pomp. De pen heeft een dunne naald en een ampul met insuline. U brengt de naald net onder de huid in. Dat kan op verschillende manieren, uw behandelaar zal u hier meer over vertellen. Er bestaat overigens ook een naaldloze pen. Waar u spuit, hangt af van de soort insuline. (Ultra)kortwerkende insuline kunt u het beste in uw buik spuiten. Langerwerkende insuline spuit u in uw bil, been of arm. Kies steeds een andere plek om te spuiten. Daarmee voorkomt u afwijkingen in het weefsel waardoor insuline onregelmatig wordt opgenomen. Hoe vaak u spuit, hangt af van uw behandeling. Dit kan variëren van één tot en met vier keer spuiten per dag en soms nog vaker.

## Instellen

Door het spuiten van insuline probeert u uw bloedglucose zo normaal mogelijk te houden: niet te hoog en niet te laag (tussen de 4 en 8 mmol/l). Om te weten hoeveel insuline u daarvoor nodig heeft, moet u weten hoeveel glucose er in uw bloed zit. Hier komt u achter door uw bloedglucose te meten. Uw manier van leven

(voeding, inspanning en dagelijkse gewoonten), maar ook verdriet, stress of ziekte hebben allemaal invloed op de bloedglucose. En dus op uw behandeling.

Om de goede behandeling te bepalen, zult u zich moeten laten 'instellen'. Samen met uw arts/diabetesverpleegkundige maakt u een behandelingschema dat bij uw leven past. Het gaat dan om het aantal injecties per dag, het tijdstip van de injecties, de soort insuline en de hoeveelheid. Dat schema past u aan uw situatie aan, tot de resultaten goed zijn.

## Evenwicht

Evenwicht is het sleutelwoord in de behandeling van diabetes. U zult een evenwicht moeten vinden tussen voeding, beweging en insuline. Want alles wat u doet, heeft gevolgen voor uw behandeling. Dat lijkt heel vermoeiend en moeilijk. Maar u zult zien dat het went. Een goed schema geeft zelfs steeds meer vrijheid, omdat u weet wat u moet doen en laten om het evenwicht te houden. Ook dan zal het nog wel eens fout gaan: regelmatig overleg met uw behandelaar is daarom een goede zaak. Maar u zult merken dat u heel veel zelf kunt doen. En dat u met uw behandeling steeds meer leert inspelen op wat u doet.